
INHALT

ZEHN JAHRE SPÄTER	7
VORWORT	15
EINLEITUNG	21
TEIL I	
WAHRNEHMUNG	33
Wahrnehmung ist erlernbar	34
Erkennen Sie Ihre Kraft	42
Behalten Sie die Nerven	48
Halten Sie Ihre Gefühle im Zaum	52
Seien Sie objektiv	58
Suchen Sie einen neuen Blickwinkel	63
Haben Sie es in der Hand?	68
Bleiben Sie im Hier und Jetzt	74
Ändern Sie Ihre Denkweise	78
Erkennen Sie Ihre Chance	83
Schreiten Sie zur Tat	90

TEIL 2

HANDELN	93
Handeln ist erlernbar	94
Fangen Sie an	101
Bleiben Sie hartnäckig	106
Nehmen Sie immer neue Anläufe	113
Gehen Sie Schritt für Schritt	119
Machen Sie Ihre Arbeit, und machen Sie sie gut	127
Tun Sie das, was funktioniert	133
Lob des Flankenangriffs	139
Spielen Sie Hindernisse gegen sich selbst aus	146
Bündeln Sie Ihre Kräfte	153
Ergreifen Sie die Initiative	159
Rechnen Sie damit, dass alles schiefgeht	165

TEIL 3

WILLE	169
Wille ist erlernbar	171
Errichten Sie Ihre innere Festung	179
Rechnen Sie mit dem Schlimmsten	185
Nehmen Sie Ihr Los an	192
Lieben Sie alles, was Ihnen passiert	200
Halten Sie durch	207
Suchen Sie nach etwas, das größer ist als Sie	213
Denken Sie daran, dass Sie sterblich sind	220
Beginnen Sie von vorn	225

SCHLUSSGEDANKEN

Das Hindernis wird zum Weg	227
--------------------------------------	-----

NACHWORT

Herzlichen Glückwunsch, Sie sind jetzt Philosoph	237
--	-----

Dank	243
----------------	-----

Die stoische Leseliste	246
----------------------------------	-----

Weitere Bücher und Autoren	247
--------------------------------------	-----

Empfehlungen	248
------------------------	-----

Ausgewählte Literatur	249
---------------------------------	-----