

Inhalt

Was ist die Stoa – Wer sind die Stoiker?	9
Wonach strebten die Philosophenschulen?	10
Partywissen: Die Namen der Philosophenschulen	12
Philosophenschulen heute	13
Die »bunte« Stoa	14
An der Agora	15
Warum immer die Griechen?	16
Warum Athen?	18
Und die Götter?	19
Gelassenheit – <i>Apatheia</i>	23
Logos	27
Lass die Leute reden	28
Logos 2.0	29
Das Leben ist kein Ponyhof	30
Mein eigenes Stück vom Logos	32
Wer hats erfunden? Zenon	33
Lass die Leute reden	38
Autarkie	40
Wirklich ohne Hosen?	41
Warum sind die Werke der Stoiker in Bücher aufgeteilt statt in Kapitel?	42
Warum haben wir keine Bücher von Zenon?	42
An Sokrates kommt keiner vorbei!	43
Sokratischer Dialog für heute	46
<i>Gnothi seauton</i> – Erkenne dich selbst!	46
<i>Temet nosce</i> in der Matrix	48
Gefühle – Affekte	49
Unerschütterlichkeit – <i>Ataraxie</i>	54
Stoiker von einem anderen Planeten	55
Askese – Gelassenheit trainieren	57
Tipps für die Askese	59
Stoiker sind Weltbürger	66
Was muss sein? – die <i>kathekonta</i>	68
Umgang mit anderen Menschen	70
Was ist egal? – die <i>adiaphora</i>	74

Stresstest für die Gelassenheit	76
<i>Omnia mea mecum porto</i>	76
Die Konkurrenz: Epikureer	77
<i>Lathe biosas!</i>	80
<i>Panta rhei</i> – Alles fließt	82
<i>Amor Fati</i>	84
Rom und die Stoa	86
Seneca – zwischen Ehrgeiz und Weisheit	88
Stoiker*innen?	92
Epiktet	98
Ein Sklave als Philosoph?	102
Stoiker und Sklaven	104
Misshandlung aus Wut	106
Eine stoische Legende	107
Marc Aurel	110
Die moderne Philosophie und das Glück	114
 Zeitleiste	 116
Landkarte	118