

Inhalt

Warum wir gerade heute Seneca brauchen.....	1
Die Krise als Dauerzustand – und was Stoiker uns lehren.....	1
Wer war Seneca? Ein Mentor für die heutige Zeit	4
Tag für Tag stärker – Ihr stoischer Jahresbegleiter	6
Wie Sie mit täglichen Seneca-Impulsen arbeiten.....	6
Januar: Selbstdisziplin & Neuanfang	9
Februar: Resilienz in schwierigen Zeiten	30
März: Zeitmanagement & Lebenskunst	49
April: Gelassenheit & Akzeptanz	70
Mai: Tugend & Charakterstärke	90
Juni: Achtsamkeit & innere Ruhe	109
Juli: Freiheit durch Selbstbeherrschung	129
August: Freundschaft & zwischenmenschliche Beziehungen	150
September: Weisheit & Erkenntnis	171
Oktober: Mut & Standhaftigkeit.....	192
November: Dankbarkeit & Demut.....	214
Dezember: Reflexion & Vorbereitung auf das neue Jahr	232
Glossar: Zentrale Begriffe des Stoizismus	253
Bonus: Stoische Praxis für den Alltag nach Marcus Aurelius.....	255
Wer war Marcus Aurelius?	255
Morgenroutine nach Marcus Aurelius	256
Abendroutine nach Marcus Aurelius.....	258
Quellenverzeichnis und weiterführende Literatur	260