

Inhalt

Gelassenheit und Stärke in einer unberechenbaren Welt	1
Die Krise als Dauerzustand – und was die Stoiker uns lehren.....	1
Wer war Epiktet? Ihr persönlicher Mentor für ein starkes, gelassenes Leben	10
Mehr als ein Philosoph – ein Mann aus einfachen Verhältnissen.....	10
Tag für Tag stärker – Ihr stoischer Jahresbegleiter mit Epiktet	16
So arbeiten Sie mit täglichen Epiktet-Impulsen	16
Januar: Selbstdisziplin & inneren Halt finden.....	17
Februar: Resilienz und Gelassenheit in stürmischen Zeiten.....	37
März: Freiheit durch Unabhängigkeit vom Urteil anderer	60
April: Akzeptanz & Loslassen – Kontrolle über das Kontrollierbare	80
Mai: Tugend und Charakter – Werden Sie, wer Sie sein wollen	100
Juni: Achtsamkeit & geistige Klarheit	122
Juli: Emotionale Unabhängigkeit & Impulskontrolle	140
August: Beziehungen & Mitmenschlichkeit.....	158
September: Weisheit und Selbstreflexion.....	176
Oktober: Mut & Standhaftigkeit – Das Leben annehmen, wie es kommt	195
November: Dankbarkeit & Bescheidenheit.....	215
Dezember: Reflexion & Vorbereitung auf das neue Jahr	234
Glossar aller wichtigen stoischen Begriffe	256
Quellenverzeichnis	258