

# INHALT

## Vorwort

11

## I

### Gesunddenken mit der Weisheit der Alten

17

## II

### Heilmittel gegen die Leiden der Seele

41

Überlastung, Überforderung 43

Ängste 69

Zorn, Ärger, Wut, Hass 95

Sorgen, Kummer 135

Entfremdung 168

Leidenschaften 196

Trauer 219

Habgier, Geiz 234

Neid, Eifersucht, Missgunst, Schadenfreude 242

Gier 251

Ehrgeiz 256

Überheblichkeit, Hochmut 262

## Nachwort

271

Leseempfehlung 273

Literaturverzeichnis 275

Die zitierten Philosophen 282

Dank 290

Anmerkungen 291