

INHALT

EINLEITUNG	II
Das Glück ist eine Handgranate	13
Das Streben nach Glückseligkeit.....	14
Die Philosophie des Glücks	17
Wahlmöglichkeiten	21
Aller Anfang war schwer	24
DER KAMPF GEGEN DEN HEDONISMUS	30
Verloren im Hamsterrad	32
Wendepunkt	35
Der Kampf gegen sich selbst	37
Arsch hoch und los!	40
Nehmen Sie Ihre Schwächen an	43
Ihr bestes Ich.....	45
Radikale Verantwortung.....	48
Toleranz ist eine Lüge.....	50
Der Endgegner	53
Mut zur Veränderung.....	57
Fangen Sie nie an aufzuhören	60
SUCHEN SIE DIE WAHRHEIT	63
Sie sind nicht Ihre Vergangenheit.....	67
Geplante Angst	69
Gewiss ist nur die Ungewissheit.....	71
Praemeditatio malorum	74
Das Leben schuldet Ihnen nichts	76
Selbstliebe ist maßlos	79
Ein Eimer voller Vergleiche	82
Im Gleichgewicht mit uns und der Welt.....	85
Logos – die Harmonie im Chaos.....	87
Unter Kontrolle	91

Der Kampf um den Dualismus	96
Suchmodus	99
DIE TYRANNEI DER EINZIGARTIGKEIT.....	103
Alles halb so gut	106
Getarnte Idiotie	108
Planlosigkeit	110
Adieu, Ich	112
Die Knappheit der Güter und die Unendlichkeit der Zeit	114
Die Vorstellung von uns	116
Die Manipulation der Wahrnehmung	118
Der Weg zur Erleuchtung	120
Das Studium der Weisheit	122
MISSTRAUEN SIE IHREN EMOTIONEN.....	125
Wenn Stoiker lieben	128
Tapferkeit ist nicht nur für Ritter	131
Heul leise!	135
Einsicht ist besser als Vorsicht	137
Auf den Spuren der Gerechtigkeit	141
Nichts wird gewährt, was nicht geschenkt wird	143
Sparen Sie sich Ihr Mitleid	146
Subjektiv gefangen	149
Von oben betrachtet	151
Assoziierte Realität	154
Niemals wieder enttäuscht werden	155
DIE HEDONISTISCHE TRETMÜHLE.....	158
Kardinalfehler	161
Belohnung und Status	163
Maßlosigkeit	166
Alles nur gemietet und geleast	168
Minimalismus	169
Üben Sie sich in Armut	172

Reichtum ist keine Schande	175
Das beste Vermögen	177
Erfolg ≠ Aufmerksamkeit	179
Abnehmender Grenznutzen	181
Antrainierter Hedonismus	184
Homo consummatio	187
AMOR FATI	190
Akzeptanz	192
Wählen Sie Ihre Leiden	194
Der ewige dunkle Begleiter	197
Eudämonie	200
Der Krieg formt den Krieger	204
Alles ist eine Übung	208
Sie können nicht alles verbessern	210
Ihre Taten sprechen die lautesten Worte	213
Vom Umgang mit Neidern	215
Vom Umgang mit Beleidigungen	217
Vom Umgang mit Rache	219
Es ist nie zu spät, ein Underdog zu sein	221
SUCHEN SIE DIE STILLE	223
Das größte Gut	224
Unsere Wahrnehmung	226
Sprechen Sie, wenn es nötig ist	229
Stoische Meditation	232
Sehnstüchte und Hoffnungen	235
Gestehen Sie Ihre Fehler ein	238
Energievampire	240
Ihr schärfster Kritiker	242
Wollen Sie schnell ankommen, dann gehen Sie langsam	244
Sie müssen niemandem etwas beweisen	247
Zur Hölle, nein!	249

CARPE DIEM	253
Der Nutzen der Zeit	254
Raus aus der Schule, rein ins Chaos	257
Tugendhafter Belohnungsaufschub.....	259
Das Leid nützt der Zeit.....	261
Essenzialismus	262
Der Regelkodex Ihrer Zeit	265
Fleiß ist der Preis	267
Wer werden Sie gewesen sein?	269
Ablenkungen.....	271
DIE ASCHE MACHT ALLE GLEICH.....	274
Fürchte den Tod nicht.....	275
Dem Tod ins Auge geblickt	277
Die unendliche Veränderung.....	279
Memento mori	280
Ein guter Tod.....	283
Vom Umgang mit Verlusten	285
Wenn der Tod zu früh eintritt	288
Ein langes Leben kurz gelebt	291
Das höchste Gut	294
ABSCHLIESSENDE WORTE	296
DANKSAGUNG	299
LESEEMPFEHLUNGEN	300