

# INHALT

<b>EINLEITUNG</b> .....	II
Das Glück ist eine Handgranate .....	13
Das Streben nach Glückseligkeit .....	14
Die Philosophie des Glücks .....	17
Wahlmöglichkeiten .....	21
Aller Anfang war schwer .....	24
 <b>DER KAMPF GEGEN DEN HEDONISMUS</b> .....	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
 <b>SUCHEN SIE DIE WAHRHEIT</b> .....	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
<b>DIE TYRANNEI DER EINZIGARTIGKEIT.....</b>	<b>103</b>
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
<b>MISSTRAUEN SIE IHREN EMOTIONEN.....</b>	<b>125</b>
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
<b>DIE HEDONISTISCHE TRETMÜHLE .....</b>	<b>158</b>
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
<b>AMOR FATI . . . . .</b>	<b>190</b>
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
<b>SUCHEN SIE DIE STILLE . . . . .</b>	<b>223</b>
Das größte Gut . . . . .	224
Unsere Wahrnehmung . . . . .	226
Sprechen Sie, wenn es nötig ist . . . . .	229
Stoische Meditation . . . . .	232
Sehnsüchte 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

<b>CARPE DIEM .....</b>	<b>253</b>
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
 <b>DIE ASCHES MACHT ALLE GLEICH.....</b>	 <b>274</b>
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
 <b>ABSCHLIESSENDE WORTE .....</b>	 <b>296</b>
 <b>DANKSAGUNG .....</b>	 <b>299</b>
 <b>LESEEMPFEHLUNGEN .....</b>	 <b>300</b>