

Inhaltsverzeichnis

Einführung	8
Teil I: Grundlagen	12
Kapitel 1: Eine Philosophie der Praxis	13
Kapitel 2: Eine kurze Reise durch die Geschichte	30
Teil II: Das emotionale Handwerkszeug.	44
Kapitel 3: Denken wie ein Stoiker	45
Kapitel 4: Handeln wie ein Stoiker.	67
Teil III: Stoizismus leben	84
Kapitel 5: Das Positive gestalten	85
Kapitel 6: Emotionale Resilienz in der Praxis	102
Kapitel 7: Dienen.	120
Kapitel 8: Die Fortsetzung Ihrer Reise	135
Lösungen der Übungen.	147
Zum Weiterlesen.	148
Quellen	150
Register	151
Danksagung.	157
Über den Autor.	158