

# Inhaltsverzeichnis

Einführung . . . . .	8
<b>Teil I: Grundlagen . . . . .</b>	<b>12</b>
Kapitel 1: Eine Philosophie der Praxis . . . . .	13
Kapitel 2: Eine kurze Reise durch die Geschichte . . . . .	30
<b>Teil II: Das emotionale Handwerkszeug. . . . .</b>	<b>44</b>
Kapitel 3: Denken wie ein Stoiker . . . . .	45
Kapitel 4: Handeln wie ein Stoiker. . . . .	67
<b>Teil III: Stoizismus leben . . . . .</b>	<b>84</b>
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