

Inhalt

10 Gründe, eine Stoikerin bzw. ein Stoiker zu werden	7
So viel Stress gab es noch nie, oder?.....	17
Zustände wie im alten Rom	18
Tod und Verbannung	22
Schwere Zeiten	24
Das Leben könnte so schön sein!	27
Ist das Leben eine Art Zehnkampf?.....	29
Die heitere Gelassenheit der Stoiker	32
Eine Philosophie macht Karriere	35
Vernünftige Therapie	36
Kann man Gedanken heilen?	40
Kein Stoiker, aber trotzdem sehr entspannt.	43
Die Kampfmönche	46
In der Nachfolge Marc Aurels	48
Einfach mal abschalten	53
Entspannungsmethoden	54
Meditation	57
Achtsam atmen	62
Ein Wort über Hirnforschung	65
Wege zu stoischer Gelassenheit	69
Der Königsweg	74
Eine Prise Galgenhumor	100
Probleme sind willkommen	108
Der Weg der Gegensätze	115

Vergangenheit vorbei, Zukunft wichtig	126
Regelmäßiges Training (optional)	131
Was die Stoiker ablehnten	145
Ängstliches Vermeiden	146
Unnötige Dramen	149
Ein Leben auf Sparflamme	153
Gelassenheit als Lebenszweck	156
Halte dich aus allem raus und bloß keine Politik!	158
Eine Sammlung menschlicher Unvernunft	160
Vier Ideen, die Ihr Leben ruinieren (und was Sie dagegen tun können)	164
Gelassenheit in allen Lebenslagen	175
Die Sache mit dem Tod	176
Fünzig Wege	180
Und jedes Jahr ein bisschen älter	183
Nicht gesund, aber gelassen	186
Lieben Sie Veränderungen?	190
Verbannung heute	192
Arm und arbeitslos	196
Beleidigungen	201
Im siebten Himmel	205
Wie geht es jetzt weiter?	209
Do it yourself	211
Literatur	215
Gelassenheitskurse und Coaching	219