
INHALT

ÜBER UNBEZWINGBAR	7
Die Struktur dieses Buches	13
KAPITEL I – DIE STOISCHEN PRINZIPIEN	15
Das gute Leben	16
Das tugendhafte Verhalten	17
Vorteile der Anwendung stoischer Tugenden.	27
Die Ausgeglichenheit	28
Starke Gefühlsregungen	31
Die Dichotomie der Kontrolle	34
Amor Fati	38
Das Gute, das Schlechte und das Gleichgültige	41
Anstreben, aber akzeptieren	44
Geld, Ruhm und Macht	46
Genuss und Begierden	49
Schmerz und Leiden	55
Die Genügsamkeit	59
Die Freiheit	62
Die Achtsamkeit	65
Was bedeutet es, ein Stoiker zu sein?	70
Stoizismus für Führungspersonen	72
Es gibt nicht »die Stoiker«	73
Die stoischen Werkzeuge	75
Kognitive Verhaltenstherapie	77
Der Prozess	81
Den Weg wählen	85
KAPITEL II – MIT KLARHEIT VISUALISIEREN.	89
Begreife deinen Verstand: vom Reiz zur Reaktion	90
Beherrsche deine Emotionen	97
Angst.	101
Besorgnis	112

Wut	119
Scham	128
Reue	132
Neid	138
Gier.	141
Kognitive Verzerrungen/Dissonanz	142
Die Selbstgespräche verbessern	155
Definiere deine Werte	158
Lege deine Absichten und Werte fest	162
Ermittlung der eigenen Werte	163
Lege deine Ziele fest	166
Weder stur noch wankelmütig	168
Stelle einen Plan auf	171
Von Handlungen zu Gewohnheiten	173
Kontrolliere deinen Fortschritt	175
Akzeptiere die Unsicherheit	177
 KAPITEL III – MIT ENTSCLOSSENHEIT HANDELN.	 181
Nimm dir die Zeit	182
Hast du wirklich keine Zeit?	186
Fokus und Aufmerksamkeit	188
Ablenkungen vermeiden	192
Lerne, Nein zu sagen	195
Besiege die Prokrastination	197
Erinnere dich an dein Ziel und konkretisiere deinen Plan	198
Klein anfangen	200
Die Messlatte niedriger legen	202
Trotz deiner Gefühle handeln	204
Dein Handeln planen	208
Sich selbst belohnen	210
Finde Gleichgesinnte	212
Variiere zwischen Aktion und Entspannung	216
Beachte die Vorbehaltsklausel	218
 KAPITEL IV – MIT DISZIPLIN WIDERSTEHEN	 221
Verzeihe dir deine Fehler	222
Überwinde Schwierigkeiten	225
Akzeptiere, was passiert ist	226
Deine Perspektive ändern	231
Mach dir deine Fähigkeiten/Stärken bewusst	235
Die Probleme umwandeln	237

Gestärkt hervorgehen	240
Um Hilfe bitten	244
Widerstehe der Versuchung	245
Die Unersättlichkeit des Begehrens verstehen	247
Die Konsequenzen bewerten	249
Kognitive Distanz erreichen	251
Die Antwort planen	253
Die Umgebung ändern.	254
Gehe konstruktiv mit Kritik um	258
Schätze dich selbst mehr	259
Bewerte die Kritik und den Kritisierenden	263
Belehre nicht, sondern geh mit gutem Beispiel voran	266
Bleibe geduldig	268
 KAPITEL V – DIE STOISCHEN WERKZEUGE	 271
Negative Visualisierung	272
Lernen, das Unvermeidliche zu akzeptieren	273
Das verhindern, was man nicht will	274
Die eigene Reaktion vorbereiten.	275
Negative Effekte abmildern	276
Die hedonistische Tretmühle vermeiden	278
Sorgen reduzieren	280
Memento mori	281
Die Angst vor dem Sterben verlieren	282
Klarheit erlangen	284
Freiwilliger Verzicht	286
Stärker werden.	287
Abhängigkeit verringern	290
Schätzen, was man bereits hat	291
Vorbilder	292
Kognitive Umstrukturierung	295
Zerlegung	296
Mit den Augen eines anderen sehen	299
Zeit und Raum erweitern	300
Vogelperspektive	304
 Dankbarkeit	 306
Wiederholung des Gelernten	308
Vorbereitung und Reflexion	311
Tagebuch.	316