

Inhalt

Einführung	7
Über das glückliche Leben.	18
Die Philosophie – Leiterin zu einem guten Leben.	25
Die stoische Seelenruhe.	28
Die wahre Freiheit.	38
Oikeiosis – Wahrnehmung des eigenen Ichs und der Mitmenschen	45
Der Mensch ist mit einer Anlage zur Tugend geboren	51
Die Affekte – ein Hindernis auf dem Weg zur Seelenruhe	53
Das Wesentliche nicht aus dem Blick verlieren.	57
Kämpfe an gegen Anfechtungen und Versuchungen!	59
Man muss gegen die Umstände kämpfen!	62
Man sollte die Mühen geringschätzen!	65
Sei achtsam mit dir selbst!	68
Die guten Vorsätze	70
Die Ehe	72

Von der gesunden Ernährung	75
Die Macht des Schicksals.	79
Die Vorsehung	89
Ein Rat an gestresste Geschäftsleute und Manager.	96
Reisen sind eine Flucht vor sich selbst.	104
Trost in der Krankheit	107
Unser Geist sollte alles vorher bedenken	110
Vom Wert der Zeit.	113
Von der Einsamkeit	115
Die beste Weise, sein Alter zu verbringen	119
Von der Kürze des Lebens	122
Vergänglichkeit und Tod	132
Aus Epiktets Handbüchlein der Moral (Encheiridion).	146
Allgemeine Ratschläge Mark Aurels für ein gutes Leben.	158
Quellen	173