

Inhalt

Die vier Tugenden	10
Einleitung	14

Teil I

Das Äußere (Der Körper)..... 22

Den Körper beherrschen	24
Legen Sie beim Morgengrauen los	40
Ein anstrengendes Leben ist das beste Leben	45
Befreien Sie sich aus der Sklaverei	51
Vermeiden Sie alles Überflüssige.	56
Räumen Sie Ihren Schreibtisch auf	60
Seien Sie einfach da	64
Geben Sie sich Mühe mit Kleinigkeiten	68
Beeilen Sie sich	71
Drosseln Sie das Tempo ... um schneller zu werden	75
Üben Sie ... Und dann üben Sie weiter	79

Arbeiten Sie einfach	83
Kleiden Sie sich für den Erfolg	87
Suchen Sie die Unannehmlichkeit	92
Teilen Sie sich die Arbeitsbelastung ein.	96
Schlaf ist eine Charakterfrage	102
Was können Sie aushalten?	106
Über den Körper hinaus	111

Teil II

Das Innere (Das Temperament) 114

Sich selbst beherrschen	116
Betrachten Sie alles auf diese Weise.	130
Konzentrieren Sie sich auf die Hauptsache	135
Konzentration, Konzentration, Konzentration	140
Warten Sie auf diese süße Frucht	145
Perfektionismus ist ein Laster	149
Tun Sie das Schwierige zuerst	154
Können Sie wieder aufstehen?	157
Der Kampf gegen den Schmerz	162
Der Kampf gegen das Vergnügen	168
Bekämpfen Sie Provokationen	173

Hüten Sie sich vor diesem Wahnsinn	178
Schweigen ist Stärke	183
Warten Sie, bevor Sie feuern	187
Zügeln Sie Ihren Ehrgeiz	192
Geld ist ein (gefährliches) Werkzeug	197
Werden Sie jeden Tag besser	203
Teilen Sie die Last	207
Respektieren Sie die Zeit	212
Ziehen Sie Grenzen	217
Geben Sie Ihr Bestes	222
Über das Temperament hinaus	226

Teil III

DAS MAGISTERIUM (Die Seele)	230
Sich selbst übertreffen	232
Seien Sie tolerant gegenüber anderen und streng mit sich selbst	248
Helfen Sie anderen, besser zu werden	253
Zeigen Sie Anmut unter Druck	257
Tragen Sie die Last für andere	261
Seien Sie nett zu sich selbst	265
Die Macht, Macht aufzugeben	268

Halten Sie die andere Wange hin	272
Wie man einen Abgang macht	276
Ertragen Sie das Unerträgliche	281
Seien Sie der Beste	285
Flexibilität ist Stärke	289
Unverändert durch Erfolg	294
Selbstdisziplin ist Tugend und Tugend ist Selbstdisziplin	298
Nachwort	303
Anmerkungen	313
Was könnte man anschließend lesen?	315
Danksagung	316