

INHALT

TEIL I

WARUM ICH AUF DEN PHILOSOPHEN-	
SKLAVEN SETZE	11
<i>I.1</i>	
Epiktet und ich	13
<i>I.2</i>	
Über dieses Buch	21
<i>I.3</i>	
Einführung in den Stoizismus	23
<i>I.4</i>	
Einführung in die Philosophie von Epiktet.....	29

TEIL II

DER PRAKTISCHE LEITFADEN	39
<i>II.1</i>	
Alles ins rechte Licht rücken	
Hier lernen Sie die wichtigste und praktischste Lektion von allen	41

<i>II.2</i>	
Übungen zur Korrektur Ihrer Begierden und Abneigungen	
Hier beginnen Sie damit, Ihre wahrscheinlich fehlgeleiteten Begierden und Abneigungen neu auszurichten	45
<i>II.3</i>	
Übungen zum angemessenen Handeln	
Hier trainieren Sie, wie Sie sich anderen Menschen gegenüber gerecht verhalten	77
<i>II.4</i>	
Übungen für ein besseres Urteilsvermögen	
Hier lernen Sie, Ereignisse und Menschen besser beurteilen zu können	95
<i>II.5</i>	
Übungen für ein gutes Leben	
Hier lernen Sie, die Kunst des Lebens zu praktizieren	101
<i>II.6</i>	
Vier Ratschläge von Epiktet	
Hier hören wir dem Meister zu.....	111
TEIL III	
STOIZISMUS 2.0.....	113
<i>III.1</i>	
Aktualisierung des Stoizismus	115

<i>III.2</i>	
Dies ist nicht das erste Mal und wird auch nicht das letzte Mal sein.	135
 <i>ANHANG I</i>	
Eine konzeptionelle Übersicht über den Unterschied zwischen dem <i>Handbüchlein der Moral</i> und meinem praktischen Leitfaden	139
 <i>ANHANG II</i>	
Eine kommentierte Leseempfehlung zu den Themen Epiktet, antiker Stoizismus und moderner Stoizismus.....	145
<i>Danksagung</i>	151
<i>Der Autor</i>	153
<i>Anmerkungen</i>	155