

INHALT

TEIL I

WARUM ICH AUF DEN PHILOSOPHEN- SKLAVEN SETZE	11
---	----

I.1

Epiktet und ich	13
-----------------------	----

I.2

Über dieses Buch	21
------------------------	----

I.3

Einführung in den Stoizismus	23
------------------------------------	----

I.4

Einführung in die Philosophie von Epiktet.	29
--	----

TEIL II

DER PRAKTISCHE LEITFADEN	39
--------------------------------	----

II.1

Alles ins rechte Licht rücken Hier lernen Sie die wichtigste und praktischste Lektion von allen	41
---	----

II.2

Übungen zur Korrektur Ihrer Begierden und Abneigungen

Hier beginnen Sie damit, Ihre wahrscheinlich fehlgeleiteten
Begierden und Abneigungen neu auszurichten 45

II.3

Übungen zum angemessenen Handeln

Hier trainieren Sie, wie Sie sich anderen Menschen
gegenüber gerecht verhalten 77

II.4

Übungen für ein besseres Urteilsvermögen

Hier lernen Sie, Ereignisse und Menschen besser
beurteilen zu können 95

II.5

Übungen für ein gutes Leben

Hier lernen Sie, die Kunst des Lebens
zu praktizieren 101

II.6

Vier Ratschläge von Epiktet

Hier hören wir dem Meister zu 111

TEIL III

STOIZISMUS 2.0 113

III.1

Aktualisierung des Stoizismus 115

III.2

Dies ist nicht das erste Mal und wird auch nicht das letzte Mal sein.	135
---	-----

ANHANG I

Eine konzeptionelle Übersicht über den Unterschied zwischen dem <i>Handbüchlein der Moral</i> und meinem praktischen Leitfaden	139
--	-----

ANHANG II

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
--------------------------	-----