

INHALT

Im Leben fest verwurzelt	5	II DAS GEHEIMNIS DER INNEREN RUHE	
Was uns die Stoiker heute noch zu sagen haben	7	Wie wir lernen unsere Gefühle zu beherrschen	47
Mein Weg zur Stoa	8	Innere Ruhe und Heiterkeit sind Nebenwirkungen des guten Lebens	48
Das goldene Zeitalter der philosophischen Lebensschulen	11	Was wir kontrollieren können und was nicht	53
Erfolgsgeschichte mit mehreren Blütezeiten	15	Was unsere innere Ruhe herausfordert	58
Das Glück des guten Menschen	18		
I DAS WESEN DER SELBSTERKENNTNIS		III DIE MAGIE DES AUGENBLICKS	
Wie wir entdecken, wer wir sind	25	Wie wir Momente des Alltags intensiv erleben	71
Wir überschätzen unsere Fähigkeit zur Selbst- erkenntnis	26	Leben im Hier und Jetzt	72
Die Welt und wir: Alles ist im Wandel	33	Der Champagner unter den Bewusstseins- zuständen	81
Die Welt ist komplexer und widersprüchlicher, als wir denken	37	Handeln ist wichtiger als Denken	87
Die eigenen Unzulänglich- keiten einsehen	41		

IV DIE KUNST DER VERÄNDERUNG

Wie wir Gewohnheiten und Einstellungen verwandeln	91
Weglassen – eine Strategie für viele Lebenslagen	92
Alte Gewohnheiten durch bessere ersetzen	97
Perfektionismus und Angst sind schlechte Ratgeber	105
V DAS GLÜCK DES SINNS	

VI DER REIZ DES ALLEINSEINS

Wie wir uns selbst aushalten und unsere Einzigartigkeit entdecken	127
Positive Aspekte von Einsamkeit	128
Sich frei machen von den Urteilen anderer	132
Wie wir uns mit Selbst-mitgefühl begegnen	137
Mit offenen Augen durch die Welt	143

VII DIE KRAFT DER FREUNDSSCHAFT

Wie wir uns motivieren und dabei selbst treu bleiben	111
Warum wir tun, was wir tun	112
Sinn kann man nicht kaufen	118
Etwas in uns, das uns niemand wegnehmen kann	122
Wie wir Verbindung mit anderen aufbauen	149
Glücklich und gesund durch gute Beziehungen	150
Freundschaften sind unser emotionales Zuhause	155
Die »Wie du mir, so ich dir«-Falle überwinden	161

VIII DIE MACHT DER LIEBE

Wie wir Beziehungen dauerhaft und wert- schätzend gestalten	169
Lieben zu lernen ist ein lebenslanger Prozess	170
Eine erfüllte Beziehung entwickeln	177
Sich selbst lieben	187

X DIE LEICHTIGKEIT DES SEINS

Wie wir sterben lernen und gut dabei leben	213
Eines der natürlichs- ten Geheimnisse der Welt	214
Das Abschiednehmen üben	217
Das gute Leben vor dem Tod	222

IX DIE WEISHEIT DES PESSIMISMUS

Wie wir zu glücklichen Schwarzsehern werden und Krisen vorbeugen	193
Emotionale Schadens- begrenzung betreiben	194
Stoischer Pessimismus	199
Pessimistisch fest im Leben stehen	207

Anhang

Philosophen-Glossar	232
Bücher und Adressen	238
Impressum	240