

INHALT

Im Leben fest verwurzelt	5
Was uns die Stoiker heute noch zu sagen haben	7
Mein Weg zur Stoa	8
Das goldene Zeitalter der philosophischen Lebensschulen	11
Erfolgsgeschichte mit mehreren Blütezeiten	15
Das Glück des guten Menschen	18

I DAS WESEN DER SELBSTERKENNTNIS

Wie wir entdecken, wer wir sind	25
Wir überschätzen unsere Fähigkeit zur Selbst-erkenntnis	26
Die Welt und wir: Alles ist im Wandel	33
Die Welt ist komplexer und widersprüchlicher, als wir denken	37
Die eigenen Unzulänglichkeiten einsehen	41

II DAS GEHEIMNIS DER INNEREN RUHE

Wie wir lernen unsere Gefühle zu beherrschen	47
Innere Ruhe und Heiterkeit sind Nebenwirkungen des guten Lebens	48
Was wir kontrollieren können und was nicht	53
Was unsere innere Ruhe herausfordert	58

III DIE MAGIE DES AUGENBLICKS

Wie wir Momente des Alltags intensiv erleben	71
Leben im Hier und Jetzt	72
Der Champagner unter den Bewusstseins-zuständen	81
Handeln ist wichtiger als Denken	87

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

**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

VI DER REIZ DES ALLEINSEINS

**Wie wir uns selbst
aushalten und unsere
Einzigartigkeit ent-
decken** 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 FREUNDSCHAFT

**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 natürlichsten 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