

INHALT

| | |
|--|-----------|
| Warum Sie dieses Buch lesen sollten | 9 |
| Die Stoa | 11 |
| Ursprung und verwandte Philosophien | 11 |
| Aufbau | 13 |
| Inhalt | 14 |
| Epochen der Stoa | 15 |
| Die Protagonisten der jüngeren Stoa | 16 |
| Stoische Erkenntnisse und Techniken mit Einfluss auf die Gesundheit . . | 25 |
| Das Schicksal lieben – <i>amor fati</i> | 25 |
| Der <i>logos</i> | 29 |
| Die Vorstellungs- und Machtprüfung | 32 |
| Das Gute und das Schlechte | 42 |
| Die stoischen Tugenden | 44 |
| Freiheit und Macht | 47 |
| Die negative Visualisierung | 51 |
| Verzicht | 62 |
| Autonomie und innere Festung | 65 |
| Der Stoizismus und die kognitive Verhaltenstherapie | 67 |
| Die Entwicklung der Seelenheilkunde | 67 |
| Stoischer Umgang mit Krankheit. | 83 |
| Dysfunktionale Gefühle machen krank | 83 |
| Warum der Stoizismus doch gesund macht – Auflösung des »stoischen Paradoxons« | 114 |
| Praxisanleitung: Krankheit vermeiden – Die <i>prosoché</i> | 128 |

| | |
|--|------------|
| Praxisanleitung: mit Krankheit leben | 132 |
| Warum der Stoizismus wirksam ist. | 137 |
| Stoizismus in Krisensituationen | 141 |
| Wie der Stoizismus in Ausnahmesituationen hilft | 141 |
| Gedanken zur modernen Therapie der Depression | 153 |
| Neurotische und endogene Depressionen | 153 |
| Schlusswort | 161 |
| Der Autor. | 165 |
| Anmerkungen. | 167 |