

# Inhalt

|  | Seite |
|--|-------|
| Weisheit der Stoiker . . . . .             | 9     |
| Seneca als Lebenslehrer . . . . .          | 10    |
| Sklave oder Herr der Dinge? . . . . .      | 12    |
| Lehrmeister gelassenen Lebens . . . . .    | 13    |
| Glücklich leben . . . . .                  | 15    |
| Seneca und Marc Aurel . . . . .            | 17    |
| Leben lernen! . . . . .                    | 18    |
| Wie man ein Lebensmeister wird . . . . .   | 20    |
| Philosophie als Lebenskunst . . . . .      | 21    |
| Schule des Lebens . . . . .                | 23    |
| Mächtiger als das Schicksal . . . . .      | 25    |
| Mehr Mut zu dir selbst! . . . . .          | 26    |
| Das Tun entscheidet . . . . .              | 28    |
| Charakterfestigkeit . . . . .              | 29    |
| Lebensbedürfnisse . . . . .                | 31    |
| Der Geist sei Führer! . . . . .            | 33    |
| Krankheit und Selbstbeherrschung . . . . . | 34    |
| Furchtlosigkeit . . . . .                  | 36    |
| Zornüberwindung . . . . .                  | 38    |
| Selbsterziehung . . . . .                  | 39    |
| Besitzbesessenheit . . . . .               | 41    |
| Verluste ertragen . . . . .                | 42    |
| Reichtum von innen . . . . .               | 44    |
| Freude als Kraftquell . . . . .            | 45    |
| Die Gegenwart nützen! . . . . .            | 47    |
| Glücksicherung . . . . .                   | 49    |
| Meide die Masse! . . . . .                 | 50    |
| Freundschaft . . . . .                     | 52    |
| Adel der Seele . . . . .                   | 53    |
| Die Einstellung entscheidet . . . . .      | 55    |

|  | Seite |
|--|-------|
| Gesinntheit und Lebensrichtung . . . . . | 57    |
| Verhalten und Verhältnisse . . . . .     | 58    |
| Rechte Selbstrichtung . . . . .          | 60    |
| Widerstände als Kräftewecker . . . . .   | 61    |
| Wille als Wandlungskraft . . . . .       | 63    |
| Selbsterkenntnis . . . . .               | 65    |
| Selbst- und Lebensvertrauen . . . . .    | 66    |
| Tugend als Lebenstauglichkeit . . . . .  | 68    |
| Gelassenheit . . . . .                   | 69    |
| Selbstvervollkommnung . . . . .          | 71    |
| Vervollkommnungsstufen . . . . .         | 73    |
| Rechte Lebenswertung . . . . .           | 74    |
| Weisheit des Lebens . . . . .            | 76    |
| Weisheiten vom Wege . . . . .            | 78    |
| Die Goldene Regel I . . . . .            | 79    |
| Die Goldene Regel II . . . . .           | 81    |
| Gemütsruhe . . . . .                     | 82    |
| Rechte Sicht . . . . .                   | 84    |
| Rechtes Verhalten . . . . .              | 86    |
| Rechte Selbstsicherung . . . . .         | 87    |
| Lebenszielsetzung . . . . .              | 89    |
| Macht der Gedanken . . . . .             | 91    |
| Alles ist innen . . . . .                | 92    |
| Der Geist in dir . . . . .               | 94    |
| Die innere Kraft . . . . .               | 95    |
| Zurückgezogenheit . . . . .              | 97    |
| Selbsteinkehr . . . . .                  | 99    |
| Seelenstillung . . . . .                 | 100   |
| Verwesentlichung des Lebens . . . . .    | 102   |
| Kürze des Daseins . . . . .              | 104   |
| Zeit als Lebenshelfer . . . . .          | 105   |
| Mehr Ewigkeitsbewußtsein . . . . .       | 107   |

|                                       | Seite |
|---------------------------------------|-------|
| Von Tod und Verlust . . . . .         | 108   |
| Todüberlegenheit . . . . .            | 110   |
| Unvergänglichkeit . . . . .           | 112   |
| Auf dem Wege zur Vollendung . . . . . | 113   |
| Leben ist ewig . . . . .              | 115   |
| Alles ist eins . . . . .              | 116   |
| Gott in uns . . . . .                 | 118   |