

INHALT

<i>Vorwort: Mein Schiffbruch-Moment</i>	5
Teil 1: Der stoische Weg.	17
<i>Kapitel 1: Eine Lebensphilosophie – wer braucht denn so was?</i>	18
<i>Kapitel 2: Begriffsklärung und Fehlinterpretationen</i>	26
<i>Kapitel 3: Grundlagen des Stoizismus.</i>	38
<i>Kapitel 4: Die Dichotomie der Kontrolle</i>	62
<i>Kapitel 5: Stoisch erziehen</i>	80
<i>Kapitel 6: Stoischer Realismus statt Wunschdenken</i>	88
<i>Kapitel 7: Emotionen</i>	109
<i>Kapitel 8: Leben mit Tugend.</i>	138
<i>Kapitel 9: Vorbilder und Freundschaft.</i>	156
<i>Kapitel 10: Stoische Achtsamkeit</i>	163
<i>Kapitel 11: Vom Zusammenleben mit unseren Mitmenschen</i>	178
Teil 2: Stoische Übungen.	191
<i>Übung 1: Abendroutine/Reflexion</i>	194
<i>Übung 2: Premeditatio malorum.</i>	197
<i>Übung 3: Härte dich ab.</i>	200
<i>Übung 4: Wechsle die Perspektive (»Der Blick von oben«) . .</i>	204

Übung 5: Memento mori	207
Übung 6: Mach dich nicht abhängig von externer Validierung	209
Übung 7: Überprüfe deine Eindrücke	212
Übung 8: Distanziere dich von deinen Gedanken	214
Übung 9: Tue Gutes – und rede nicht darüber	216
Übung 10: Lass dich inspirieren	218

Teil 3: Dein Monat als Stoikerin – tägliche Impulse für ein stoisches Mindset. 221

Woche 1: Im Einklang mit dir selbst	226
Woche 2: Im Einklang mit deinen Mitmenschen	232
Woche 3: Im Einklang mit der Welt	238
Woche 4: Bewusster Leben/Stoische Achtsamkeit	245

Anmerkungen	251
Glossar	253
Buchempfehlungen	255