

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

<i>Übung 5: Memento mori</i>	207
<i>Übung 6: Mach dich nicht abhängig von externer Validierung</i>	209
<i>Übung 7: Überprüfe deine Eindrücke</i>	212
<i>Übung 8: Distanziere dich von deinen Gedanken</i>	214
<i>Übung 9: Tue Gutes – und rede nicht darüber</i>	216
<i>Übung 10: Lass dich inspirieren.....</i>	218
Teil 3: Dein Monat als Stoikerin – tägliche Impulse für ein stoisches Mindset.....	221
<i>Woche 1: Im Einklang mit dir selbst</i>	226
<i>Woche 2: Im Einklang mit deinen Mitmenschen.....</i>	232
<i>Woche 3: Im Einklang mit der Welt</i>	238
<i>Woche 4: Bewusster Leben/Stoische Achtsamkeit</i>	245
Anmerkungen.....	251
Glossar.....	253
Buchempfehlungen	255