

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Teil I: Die stoische Philosophie verstehen	15
Der stoische Kosmos	17
Die vier stoischen Kardinaltugenden	19
Die Ursprünge des Stoizismus	21
Stoische Denker	23
Stoizismus – eine Philosophie für alle	27
Teil II: Die stoische Lebensweise	31
Kurs A: Die Prüfung des inneren Kritikers	33
Tag 1: Sich geistig öffnen	34
Tag 2: Wahrheitssuche	36
Tag 3: Stillen Mut finden	38
Tag 4: Unser wahres Wesen	40
Tag 5: Unser innerer Kompass	42
Tag 6: Das Unwesentliche herausfiltern	44
Tag 7: Unsere Essenz achten	46
Tag 8: Ein zweiter Blick auf Wertungen	48
Tag 9: Zwischen Reiz und Reaktion	50
Tag 10: Freundschaft mit sich selbst schließen	52
Tag 11: Werte festigen	54
Tag 12: Das Nervensystem beruhigen	56
Tag 13: Kampf mit der inneren Unruhe	58
Tag 14: Ein genauerer Blick auf die eigenen Gaben	60
Tag 15: Kennen wir uns?	62
Tag 16: Vom Feind zum Freund	64
Tag 17: Die innere Festung	66

Tag 18: Dasselbe Maß für Vergebung	68
Tag 19: Leb wohl, externe Validierung	70
Tag 20: Eine bescheidene Fassade	72
Tag 21: Auf dem Pfad bleiben	74
Tag 22: Das eigene Genie finden	76
Tag 23: Die innere Flamme entfachen	78
Tag 24: Mitleid durch Produktivität ersetzen	80
Tag 25: Der innere Beifall	82
Tag 26: Das Gegenmittel für Angst	84
Tag 27: Die Dinge einfach halten	86
Tag 28: Bei seiner Geschichte bleiben	88
Tag 29: Mein Leben gehört mir	90
Tag 30: Zeit für eine Feige	92
Kurs B: Der Weg zur Akzeptanz	95
Tag 31: Keine Zeit ist wie jetzt	96
Tag 32: Die eigene Meinung ändern	98
Tag 33: Reagieren oder nicht reagieren?	100
Tag 34: Die Konsumlust zügeln	102
Tag 35: Der Umgang mit unvollkommenen Menschen	104
Tag 36: Respektvoll anderer Meinung sein	106
Tag 37: Die Kunst der Bereitschaft	108
Tag 38: Gute Gewohnheiten entwickeln	110
Tag 39: Ressourcen nutzen	112
Tag 40: Ständigen Wandel annehmen	114
Tag 41: Unter schwierigen Bedingungen leben	116
Tag 42: Das inhärente Gute	118
Tag 43: Absicht vor Resultat	120
Tag 44: Lebensrhythmen	122
Tag 45: Einsamkeit oder Gesellschaft	124
Tag 46: Unglück edelmütig ertragen	126
Tag 47: Welchen Henkel halten?	128
Tag 48: Mit gutem Beispiel voran	130
Tag 49: Und wenn es fort wäre?	132

Tag 50: Sich mit Schlamm bewerfen lassen	134
Tag 51: Überprüfung der Verantwortlichkeit	136
Tag 52: das eigene Temperament zügeln	138
Tag 53: In den Schuhen des anderen	140
Tag 54: Dem Steuermann vertrauen	142
Tag 55: Was wir mit Sicherheit wissen	144
Tag 56: Eine wundervolle Leihgabe	146
Tag 57: Tugend als Grundpfeiler	148
Tag 58: Feiern und Erholung	150
Tag 59: Ein unteilbarer Punkt	152
Tag 60: Beständige Gelassenheit und Freiheit	154
Kurs C: Ein tugendhaftes Leben	157
Tag 61: Von der Reaktion zur Intention	158
Tag 62: Die Kunst des Lebens	160
Tag 63: Ein disziplinierter Künstler	162
Tag 64: Die tägliche Einstellung	164
Tag 65: Wie ein Smaragd	166
Tag 66: Die Probleme im richtigen Verhältnis sehen	168
Tag 67: Die Macht der Entscheidung	170
Tag 68: Netz des Mitgefühls	172
Tag 69: Urteil im Kreuzverhör	174
Tag 70: Sich anpassen heißt lieben	176
Tag 71: Ein zweiter Blick auf Begierde	178
Tag 72: Seine Entschlossenheit auf den Prüfstand stellen	180
Tag 73: Das Geschäftigkeitsbarometer	182
Tag 74: Die Aufmerksamkeit halten	184
Tag 75: Freundlichkeit als natürlicher Zustand	186
Tag 76: Mitgefühl als Gerechtigkeit	188
Tag 77: Kontext ist das A und O	190
Tag 78: Vorbilder identifizieren	192
Tag 79: Der Preis der Gier	194
Tag 80: Integrität ohne Pauken und Trompeten	196
Tag 81: Seines eigenen Glückes Schmied	198

Tag 82: Was beherrscht mich?	200
Tag 83: Dankbarkeit kultivieren	202
Tag 84: Sich an seinen Gefährten erfreuen	204
Tag 85: Den eigenen Flow finden	206
Tag 86: Aus Fehlern lernen	208
Tag 87: Nicht übertreiben	210
Tag 88: Ein Rückzugsort für die Seele	212
Tag 89: Selbstreflexion als tägliche Übung.	214
Tag 90: Das Gute in sich erneuern	216
Schlussworte	219
Danksagungen	220
Quellen	221
Über die Autorin	223