

Inhalt

Prolog	7
Der Geist Epiktets	10
Ein Handbuch fürs Leben	17
<i>Einladung zum Handbuch fürs Leben</i>	19
Essenzielle Unterweisungen für Charakterkraft, Glück und Gelassenheit	115
<i>Warum gut sein?</i>	117
Anhang: Einblicke in Epiktor und seine Welt	159
Epi-wer? Wie ein 2000 Jahre alter toter weißer Mann mein Leben veränderte	161
Warum sollte jemand ausgerechnet zum Stoiker werden? ..	167
Über die Autorin	175
Weiterführende Literatur	176