

# 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 Epiktet 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