

DER TÄGLICHE STOIKER

366 NACHDENKLICHE
BETRACHTUNGEN
ÜBER WEISHEIT,
BEHARRLICHKEIT
UND LEBENSSTIL

Mit einmaliger Neuübersetzung der
größten Philosophen aller Zeiten:
Seneca, Epiktet und Marcus Aurelius

RYAN HOLIDAY

New York Times-Bestsellerautor

STEPHEN HANSELMAN

INHALT

Einleitung 8

Teil I: Die Disziplin der Wahrnehmung

Januar: Erkenntnis 16
Februar: Leidenschaften und Gefühle 48
März: Aufmerksamkeit 78
April: Denken ohne Vorurteile 110

Teil II: Die Kategorie des Handelns

Mai: Richtiges Handeln 142
Juni: Problemlösung 174
Juli: Pflicht 205
August: Pragmatismus 237

Teil III: Die Disziplin des Willens

September: Innere Stärke und Belastbarkeit 270
Oktober: Tugend und Freundlichkeit 301
November: Akzeptanz/*Amor Fati* 333
Dezember: Betrachtungen über die Sterblichkeit 364

Stoisch bleiben 396

Ein Übungsmodell der jüngeren Stoiker und ein Glossar
der Schlüsselbegriffe und Textstellen 397

Einige Bemerkungen zu den Übersetzungen und Quellen 417

Weitere Lektüreprüfungen 419

Über den Autor 420

Notizen 422