

DAS KLEINE HANDBUCH DES STOIZISMUS

**Zeitlose Betrachtungen, um Stärke,
Selbstvertrauen und Ruhe zu erlangen**

JONAS SALZGEBER

© des Titels »Das kleine Handbuch des Stoizismus« von Jonas Salzgeber (978-3-95972-270-4)
2019 by Finanzbuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.fhnbuchverlag.de>

Inhalt

Vorwort für die deutsche Ausgabe	11
Einführung	13
TEIL 1: Was ist Stoizismus?	22
Kapitel 1: Das Versprechen der stoischen Philosophie	23
Praktizieren Sie die Kunst des Lebens: Werden Sie ein Kriegerphilosoph	24
Versprechen #1: Seelisches Wohlbefinden	27
Versprechen #2: Emotionale Belastbarkeit	30
Kapitel 2: Eine kurze Geschichtslektion	39
Die wichtigsten Philosophen des Stoizismus	42
Seneca der Jüngere (circa 4 v. Chr. – 65 v. Chr.)	44
Gaius Musonius Rufus (circa 30 n. Chr. – ca. 100 n. Chr.)	45
Epiktet (circa 55 n. Chr. – ca. 135 n. Chr.)	47
Mark Aurel (121 n. Chr. – 180 n. Chr.)	48
Kapitel 3: Das stoische Glücksdreieck	50
1. Leben mit Arete: Zeigen Sie immer die beste Version Ihres Selbst	55
Die Vervollkommnung unseres natürlichen Potenzials	57
Die vier Kardinaltugenden	62
Charakter schlägt Schönheit	66
Die stoische Liebe der Menschheit	69
2. Konzentrieren Sie sich auf das, was in Ihrer Macht liegt: Akzeptieren Sie, was auch immer geschieht, und machen Sie das Beste daraus	72

Der stoische Bogenschütze: Fokussieren Sie den Prozess	77
Stoische Akzeptanz: Genießen Sie die Reise oder lassen Sie sich mitschleifen	81
Das Gute, das Schlechte und das Gleichgültige	86
Beim Pokern wie im Leben können Sie mit jeder Hand gewinnen	90
3. Verantwortung übernehmen: Holen Sie das Gute aus sich heraus	92
Die Entscheidungsfreiheit	96
Der Verstand macht Sie reich, auch im Exil	101
Uausgeglichen oder unerschütterlich – es liegt an Ihnen	103

Kapitel 4: Der Schurke: Negative Emotionen kommen uns in die Quere 107

Wir wollen das, was außerhalb unserer Kontrolle liegt	112
Uns fehlt es an Achtsamkeit und wir lassen uns von Eindrücken mitreißen	114

TEIL 2: 55 stoische Übungen 119

Kapitel 5: Wie praktiziert man Stoizismus? 120

Wappnen Sie sich	122
Seien Sie achtsam	123
Erhöhen Sie Ihre Selbstdisziplin	125
Bezeichnen Sie sich nicht selbst als Philosophen	127

Kapitel 6: Vorbereitende Übungen 129

Übung 1: Die stoische Kunst des Duldens: Akzeptieren und lieben Sie alles, was passiert	130
Übung 2: Handeln Sie immer unter Vorbehalt	134
Übung 3: Was im Weg steht, wird zum Weg	137
Übung 4: Seien Sie sich der Vergänglichkeit aller Dinge bewusst	140

Übung 5: Bedenken Sie, dass auch Sie sterben werden	143
Übung 6: Betrachten Sie alles als von der Natur geliehen	145
Übung 7: Negative Visualisierung: Das Vorhersehen schlechter Ereignisse	148
Übung 8: Freiwilliges Unbehagen	151
Übung 9: Bereiten Sie sich auf den Tag vor: Die stoische Morgenroutine	154
Übung 10: Überdenken Sie Ihren Tag: Die stoische Abendroutine	157
Übung 11: Suchen Sie sich ein Vorbild: Handeln mit dem stoischen Weisen im Hinterkopf	161
Übung 12: Stoische Aphorismen: Halten Sie Ihre »Waffen« griffbereit	164
Übung 13: Spielen Sie die Ihnen vorgegebenen Rollen gut	167
Übung 14: Beseitigen Sie das Unnötige	170
Übung 15: Vergessen Sie den Ruhm	172
Übung 16: Minimalismus: Führen Sie ein einfaches Leben	174
Übung 17: Holen Sie sich Zeit zurück: Vermeiden Sie Nachrichten und andere Zeitfresser	177
Übung 18: Erreichen Sie das, was zählt	181
Übung 19: Lernen Sie lebenslang	184
Übung 20: Was können Sie für Ihre Lebenszeit vorweisen?	187
Übung 21: Tun Sie, was getan werden muss	190
Kapitel 7: Situative Praktiken: Wie verhalten Sie sich am besten, wenn das Leben hart wird?	193
Übung 22: Ihr Urteil schadet Ihnen	195
Übung 23: Wie man mit Trauer umgeht	198
Übung 24: Ziehen Sie Mut und Ruhe der Wut vor	201
Übung 25_ Besiegen Sie Ihre Angst mit Vorbereitung und Rationalität	205

Übung 26: Geben Sie Ihren Erwartungen die Schuld	208
Übung 27: Schmerz und Provokation: Große Chancen für die Tugend	211
Übung 28: Das Gelassenheitsspiel	214
Übung 29: Die Anti-Marionetten-Mentalität	218
Übung 30: Das Leben soll fordernd sein	222
Übung 31: Konzentrieren Sie sich auf das Hier und Jetzt	225
Übung 32: Seien Sie dankbar	229
Übung 33: Wechseln Sie die Perspektive	232
Übung 34: Nehmen Sie die Vogelperspektive ein	235
Übung 35: Alles bleibt gleich	237
Übung 36: Fleisch ist totes Tier: Betrachten Sie Dinge objektiv	239
Übung 37: Seien Sie nicht voreilig: Überprüfen Sie Ihre Eindrücke	242
Übung 38: Tun Sie Gutes, seien Sie gut	246

Kapitel 8: Situative Praktiken: Wie verhalten Sie sich schwierigen Menschen gegenüber am besten? 249

Übung 39: Wir alle sind Teil eines großen Ganzen	251
Übung 40: Niemand handelt absichtlich falsch	253
Übung 41: Eigene Fehler finden	256
Übung 42: Vergeben Sie jenen, die straucheln, und lieben Sie sie	259
Übung 43: Bemitleiden Sie Übeltäter, statt ihnen Vorwürfe zu machen	262
Übung 44: Freundlichkeit ist Stärke	265
Übung 45: Der richtige Umgang mit Beleidigungen	267
Übung 46: Blessuren sind im Training normal	271
Übung 47: Lassen Sie weder andere im Stich noch sich selbst	274
Übung 48: Wählen Sie Gelassenheit und Seelenfrieden	278

Übung 49: Versetzen Sie sich in die Lage anderer Menschen	281
Übung 50: Wählen Sie Ihre Gesellschaft mit Bedacht	284
Übung 51: Urteilen Sie über niemand anderen als sich selbst	288
Übung 52: Tun Sie Gutes, nicht nur nichts Schlechtes	291
Übung 53: Sagen Sie nur das, was nicht ungesagt bleiben sollte	294
Übung 54: Bemühen Sie sich um Verständnis	296
Übung 55: Mit gutem Beispiel vorangehen	298
Danksagungen	301
Ausgewählte Literatur	302
Möchten Sie mehr zum Thema erfahren?	304