

WILLIAM B. IRVINE

EINE  
ANLEITUNG  
ZUM  
GUTEN  
LEBEN

© des Titels »Eine Anleitung zum guten Leben« von William B. Irvine (ISBN 978-3-95972-361-9)  
2021 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>



# INHALT

<i>Danksagung</i> .....	9
<i>Vorwort zur deutschen Ausgabe von William B. Irvine</i> .....	11
<i>Einleitung – Ein Lebensplan</i> .....	15
Teil 1 .....	29
DIE ENTSTEHUNG DES STOIZISMUS	
<i>Kapitel 1</i>	
<i>Eine Philosophie, die sich für die praktischen Aspekte des Lebens interessiert</i> .....	31
<i>Kapitel 2</i>	
<i>Die ersten Stoiker</i> .....	43
<i>Kapitel 3</i>	
<i>Der römische Stoizismus</i> .....	59
Teil 2 .....	77
DIE PSYCHOLOGISCHEN TECHNIKEN DER STOIKER	
<i>Kapitel 4</i>	
<i>Negative Visualisierung</i>	
<i>Was ist das Schlimmste, das passieren kann?</i> .....	79
<i>Kapitel 5</i>	
<i>Dichotomie der Kontrolle</i>	
<i>Unbesiegbar werden</i> .....	99
<i>Kapitel 6</i>	
<i>Fatalismus</i>	
<i>Die Vergangenheit hinter sich lassen ... und die Gegenwart</i> .....	115

## Inhalt

### *Kapitel 7*

#### *Verzicht*

*Von der dunklen Seite des Genusses und wie man  
mit ihr umgeht* ..... 123

### *Kapitel 8*

#### *Meditation*

*Sich bei der stoischen Praxis beobachten.* ..... 133

Teil 3 ..... 141

## STOISCHE RATSCHLÄGE

### *Kapitel 9*

#### *Pflicht*

*Von der Liebe zu den Menschen* ..... 143

### *Kapitel 10*

#### *Soziale Beziehungen*

*Vom Umgang mit anderen Menschen* ..... 151

### *Kapitel 11*

#### *Beleidigungen*

*Vom Umgang mit Herabsetzungen* ..... 159

### *Kapitel 12*

#### *Trauer*

*Vom Überwinden von Tränen mittels Vernunft* ..... 171

### *Kapitel 13*

#### *Wut*

*Vom Überwinden von Ärger* ..... 177

### *Kapitel 14*

#### *Persönliche Werte*

*Vom Streben nach Ruhm* ..... 185

### *Kapitel 15*

#### *Persönliche Werte*

*Vom Umgang mit Luxus* ..... 193

<i>Kapitel 16</i>	
<i>Exil</i>	
<i>Vom Überleben einer Verbannung</i> .....	203
<i>Kapitel 17</i>	
<i>Das Alter</i>	
<i>Von der Verbannung in ein Altersheim</i> .....	209
<i>Kapitel 18</i>	
<i>Sterben</i>	
<i>Vom guten Ende eines guten Lebens</i> .....	219
<i>Kapitel 19</i>	
<i>Wie man Stoiker wird</i>	
<i>Einfach anfangen und sich gegen Spott wappnen</i> .....	225
<i>Teil 4</i> .....	231
DER STOIZISMUS UND MODERNE LEBENSENTWÜRFE	
<i>Kapitel 20</i>	
<i>Der Niedergang des Stoizismus</i> .....	233
<i>Kapitel 21</i>	
<i>Stoizismus neu gedacht</i> .....	251
<i>Kapitel 22</i>	
<i>Angewandter Stoizismus</i> .....	277
<i>Ein stoisches Lektüre-Programm</i> .....	307
<i>Anmerkungen</i> .....	311
<i>Literaturverzeichnis</i> .....	323
<i>Stichwortverzeichnis</i> .....	325

© des Titels »Eine Anleitung zum guten Leben« von William B. Irvine (ISBN 978-3-95972-361-9)  
 2021 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
 Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>