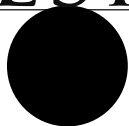


VON DER  
HERAUSFORDERUNG,  
EIN STOIKER  
ZU SEIN

EIN PHILOSOPHISCHES  
HANDBUCH FÜR MEHR  
STÄRKE,  
SEELENRUHE  
UND  
RESILIENZ



VOM AUTOR DES BESTSELLERS  
*EINE ANLEITUNG ZUM GUTEN LEBEN*

WILLIAM B. IRVINE

© 2022 des Titels »Von der Herausforderung, ein Stoiker zu sein« von William B. Irvine (ISBN 978-3-95972-558-3)  
by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# INHALT

<i>Einleitung</i>	
<i>Ein Tag am Flughafen</i> .....	11

Teil I	
<b>DER UMGANG MIT DEN HERAUSFORDERUNGEN DES LEBENS</b> .....	21

<i>Kapitel 1</i>	
<i>Rückschläge</i>	
<i>Wenn sich die Dinge zum Schlechteren wenden</i> .....	23

<i>Kapitel 2</i>	
<i>Das Wutproblem.</i> .....	35

<i>Kapitel 3</i>	
<i>Resilienz</i> .....	41

<i>Kapitel 4</i>	
<i>Können wir resilienter werden?</i> .....	59

Teil II	
<b>DIE PSYCHOLOGIE VON RÜCKSCHLÄGEN</b> .....	67

<i>Kapitel 5</i>	
<i>Sie sind ein geteiltes Wesen</i> .....	69

<i>Kapitel 6</i>	
<i>Anker setzen</i> . . . . .	75
<i>Kapitel 7</i>	
<i>Den Dingen einen Rahmen geben.</i> . . . . .	81
Teil III	
<b>STOISCHE PRÜFUNGEN BESTEHEN</b> . . . . .	93
<i>Kapitel 8</i>	
<i>Die zweite Herausforderung bei Rückschlägen</i> . . . . .	95
<i>Kapitel 9</i>	
<i>Die Anwendung der stoischen Teststrategie</i> . . . . .	103
<i>Kapitel 10</i>	
<i>Die Fünf-Sekunden-Regel</i> . . . . .	113
Teil IV	
<b>DIE STOISCHE LEBENSFÜHRUNG.</b> . . . . .	119
<i>Kapitel 11</i>	
<i>Vorbereitung auf stoische Tests</i> . . . . .	121
<i>Kapitel 12</i>	
<i>»Scheitern« gutheißen</i> . . . . .	129
<i>Kapitel 13</i>	
<i>Abhärtungstraining</i>	
<i>Die Erweiterung der Komfortzone.</i> . . . . .	137

<i>Kapitel 14</i>	
<i>Glücksfallen</i>	
<i>Wenn die Dinge sich unerwartet zum Besseren wenden . . . . .</i>	149
<i>Kapitel 15</i>	
<i>Der Tod</i>	
<i>Unsere Abschlussprüfung . . . . .</i>	157
<i>Zum Schluss</i>	
<i>Noch ein Tag am Flughafen . . . . .</i>	171
<i>Danksagung . . . . .</i>	177
<i>Leseempfehlungen . . . . .</i>	179
<i>Anmerkungen . . . . .</i>	181
<i>Register . . . . .</i>	187