Inhalt

Danksagung 9

Vorwort zur deutschen Ausgabe von William B. Irvine 11

Einleitung – Ein Lebensplan 15

Teil 1 29
Die Entstehung des Stoizismus

Kapitel 1
Eine Philosophie, die sich für die praktischen Aspekte des Lebens interessiert 31

Kapitel 2
Die ersten Stoiker 43

Kapitel 3
Der römische Stoizismus 59

Teil 2 77
Die psychologischen Techniken der Stoiker

Kapitel 4
Negative Visualisierung
Was ist das Schlimmste, das passieren kann? 79

Kapitel 5
Dichotomie der Kontrolle
Unbesiegbar werden 99

Kapitel 6
Fatalismus
Die Vergangenheit hinter sich lassen ... und die Gegenwart 115

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1209899787

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

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

Kapitel 16
Exil
Vom Überleben einer Verbannung 203

Kapitel 17
Das Alter
Von der Verbannung in ein Altersheim 209

Kapitel 18
Sterben
Vom guten Ende eines guten Lebens 219

Kapitel 19
Wie man Stoiker wird
Einfach anfangen und sich gegen Spott wappnen 225

Teil 4 231
DER STOIZISMUS UND MODERNE LEBENSENTWÜRFE

Kapitel 20
Der Niedergang des Stoizismus 233

Kapitel 21
Stoizismus neu gedacht 251

Kapitel 22
Angewandter Stoizismus 277

Ein stoisches Lektüre-Programm 307

Anmerkungen 311

Literaturverzeichnis 323

Stichwortverzeichnis 325