Inhalt

Einleitung
Ein Tag am Flughafen 11

Teil I
Der Umgang mit den Herausforderungen des Lebens 21

Kapitel 1
Rückschläge
Wenn sich die Dinge zum Schlechteren wenden 23

Kapitel 2
Das Wutproblem 35

Kapitel 3
Resilienz 41

Kapitel 4
Können wir resilienter werden? 59

Teil II
Die Psychologie von Rückschlägen 67

Kapitel 5
Sie sind ein geteiltes Wesen 69

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1244855324

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

Kapitel 6
Anker setzen 75

Kapitel 7
Den Dingen einen Rahmen geben 81

Teil III
STOISCHE PRÜFUNGEN BESTEHEN 93

Kapitel 8
Die zweite Herausforderung bei Rückschlägen 95

Kapitel 9
Die Anwendung der stoischen Teststrategie 103

Kapitel 10
Die Fünf-Sekunden-Regel 113

Teil IV
DIE STOISCHE LEBENSFÜHRUNG 119

Kapitel 11
Vorbereitung auf stoische Tests 121

Kapitel 12
»Scheitern« gutheißen 129

Kapitel 13
Abhärtungstraining
Die Erweiterung der Komfortzone 137

Kapitel 14
Glücksfallen
Wenn die Dinge sich unerwartet zum Besseren wenden 149

Kapitel 15
Der Tod
Unsere Abschlussprüfung 157

Zum Schluss
Noch ein Tag am Flughafen 171

Danksagung 177

Leseempfehlungen 179

Anmerkungen 181

Register 187