

N I C L A S L A H M E R

**DER ECHT HEISSE SCHEISS VON
SENECA**

Was man Ihnen über Erfolg, Glück und Ruhe verschweigt

© des Titels »Der echt heiße Scheiß von Seneca« (ISBN 978-3-95972-444-9)
2021 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

INHALT

| | |
|---|----|
| EINLEITUNG | 11 |
| Das Glück ist eine Handgranate | 13 |
| Das Streben nach Glückseligkeit | 14 |
| Die Philosophie des Glücks | 17 |
| Wahlmöglichkeiten | 21 |
| Aller Anfang war schwer | 24 |
| DER KAMPF GEGEN DEN HEDONISMUS | 30 |
| Verloren im Hamsterrad | 32 |
| Wendepunkt | 35 |
| Der Kampf gegen sich selbst | 37 |
| Arsch hoch und los! | 40 |
| Nehmen Sie Ihre Schwächen an | 43 |
| Ihr bestes Ich | 45 |
| Radikale Verantwortung | 48 |
| Toleranz ist eine Lüge | 50 |
| Der Endgegner | 53 |
| Mut zur Veränderung | 57 |
| Fangen Sie nie an aufzuhören | 60 |
| SUCHEN SIE DIE WAHRHEIT | 63 |
| Sie sind nicht Ihre Vergangenheit | 67 |
| Geplante Angst | 69 |
| Gewiss ist nur die Ungewissheit | 71 |
| Praemeditatio malorum | 74 |
| Das Leben schuldet Ihnen nichts | 76 |
| Selbstliebe ist maßlos | 79 |
| Ein Eimer voller Vergleiche | 82 |
| Im Gleichgewicht mit uns und der Welt | 85 |
| Logos – die Harmonie im Chaos | 87 |
| Unter Kontrolle | 91 |

Inhalt

| | |
|---|------------|
| Der Kampf um den Dualismus | 96 |
| Suchmodus | 99 |
| DIE TYRANNEI DER EINZIGARTIGKEIT. | 103 |
| Alles halb so gut | 106 |
| Getarnte Idiotie | 108 |
| Planlosigkeit | 110 |
| Adieu, Ich | 112 |
| Die Knappheit der Güter und die Unendlichkeit der Zeit | 114 |
| Die Vorstellung von uns | 116 |
| Die Manipulation der Wahrnehmung | 118 |
| Der Weg zur Erleuchtung | 120 |
| Das Studium der Weisheit | 122 |
| MISSTRAUEN SIE IHREN EMOTIONEN. | 125 |
| Wenn Stoiker lieben | 128 |
| Tapferkeit ist nicht nur für Ritter | 131 |
| Heul leise! | 135 |
| Einsicht ist besser als Vorsicht | 137 |
| Auf den Spuren der Gerechtigkeit | 141 |
| Nichts wird gewährt, was nicht geschenkt wird | 143 |
| Sparen Sie sich Ihr Mitleid | 146 |
| Subjektiv gefangen | 149 |
| Von oben betrachtet | 151 |
| Assoziierte Realität | 154 |
| Niemals wieder enttäuscht werden | 155 |
| DIE HEDONISTISCHE TRETMÜHLE | 158 |
| Kardinalfehler | 161 |
| Belohnung und Status | 163 |
| Maßlosigkeit | 166 |
| Alles nur gemietet und geleast | 168 |
| Minimalismus | 169 |
| Üben Sie sich in Armut | 172 |

| | |
|--|------------|
| Reichtum ist keine Schande | 175 |
| Das beste Vermögen | 177 |
| Erfolg ≠ Aufmerksamkeit | 179 |
| Abnehmender Grenznutzen | 181 |
| Antrainierter Hedonismus | 184 |
| Homo consummatio | 187 |
| AMOR FATI | 190 |
| Akzeptanz | 192 |
| Wählen Sie Ihre Leiden | 194 |
| Der ewige dunkle Begleiter | 197 |
| Eudämonie | 200 |
| Der Krieg formt den Krieger | 204 |
| Alles ist eine Übung | 208 |
| Sie können nicht alles verbessern | 210 |
| Ihre Taten sprechen die lautesten Worte | 213 |
| Vom Umgang mit Neidern | 215 |
| Vom Umgang mit Beleidigungen | 217 |
| Vom Umgang mit Rache | 219 |
| Es ist nie zu spät, ein Underdog zu sein | 221 |
| SUCHEN SIE DIE STILLE | 223 |
| Das größte Gut | 224 |
| Unsere Wahrnehmung | 226 |
| Sprechen Sie, wenn es nötig ist | 229 |
| Stoische Meditation | 232 |
| Sehnsüchte und Hoffnungen | 235 |
| Gestehen Sie Ihre Fehler ein | 238 |
| Energievampire | 240 |
| Ihr schärfster Kritiker | 242 |
| Wollen Sie schnell ankommen, dann gehen Sie langsam | 244 |
| Sie müssen niemandem etwas beweisen | 247 |
| Zur Hölle, nein! | 249 |

| | |
|---|-----|
| CARPE DIEM | 253 |
| Der Nutzen der Zeit | 254 |
| Raus aus der Schule, rein ins Chaos | 257 |
| Tugendhafter Belohnungsaufschub. | 259 |
| Das Leid nützt der Zeit. | 261 |
| Essenzialismus | 262 |
| Der Regelkodex Ihrer Zeit | 265 |
| Fleiß ist der Preis | 267 |
| Wer werden Sie gewesen sein? | 269 |
| Ablenkungen | 271 |
| | |
| DIE ASCHE MACHT ALLE GLEICH. | 274 |
| Fürchte den Tod nicht. | 275 |
| Dem Tod ins Auge geblickt | 277 |
| Die unendliche Veränderung. | 279 |
| Memento mori | 280 |
| Ein guter Tod. | 283 |
| Vom Umgang mit Verlusten | 285 |
| Wenn der Tod zu früh eintritt | 288 |
| Ein langes Leben kurz gelebt. | 291 |
| Das höchste Gut | 294 |
| | |
| ABSCHLIESSENDE WORTE | 296 |
| | |
| DANKSAGUNG | 299 |
| | |
| LESEEMPFEHLUNGEN | 300 |