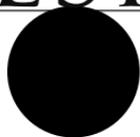


VON DER
HERAUSFORDERUNG,
EIN STOIKER
ZU SEIN

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

INHALT

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

Teil I	
DER UMGANG MIT DEN HERAUSFORDERUNGEN DES LEBENS	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	
DIE PSYCHOLOGIE VON RÜCKSCHLÄGEN	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	
STOISCHE PRÜFUNGEN BESTEHEN	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	
DIE STOISCHE LEBENSFÜHRUNG.	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