

MARCOS VÁZQUEZ

# INVICTO

## UNBEZWINGBAR



**Mit dem Mindset der Stoiker und der modernen Psychologie  
zu mehr Klarheit, Erfolg und einem erfüllteren Leben**

---

# INHALT

---

ÜBER UNBEZWINGBAR . . . . .	7
Die Struktur dieses Buches . . . . .	13
KAPITEL I – DIE STOISCHEN PRINZIPIEN . . . . .	15
Das gute Leben . . . . .	16
Das tugendhafte Verhalten . . . . .	17
Vorteile der Anwendung stoischer Tugenden. . . . .	27
Die Ausgeglichenheit . . . . .	28
Starke Gefühlsregungen . . . . .	31
Die Dichotomie der Kontrolle . . . . .	34
Amor Fati . . . . .	38
Das Gute, das Schlechte und das Gleichgültige . . . . .	41
Anstreben, aber akzeptieren . . . . .	44
Geld, Ruhm und Macht . . . . .	46
Genuss und Begierden . . . . .	49
Schmerz und Leiden . . . . .	55
Die Genügsamkeit . . . . .	59
Die Freiheit . . . . .	62
Die Achtsamkeit . . . . .	65
Was bedeutet es, ein Stoiker zu sein? . . . . .	70
Stoizismus für Führungspersonen . . . . .	72
Es gibt nicht »die Stoiker« . . . . .	73
Die stoischen Werkzeuge . . . . .	75
Kognitive Verhaltenstherapie . . . . .	77
Der Prozess . . . . .	81
Den Weg wählen . . . . .	85
KAPITEL II – MIT KLARHEIT VISUALISIEREN. . . . .	89
Begreife deinen Verstand: vom Reiz zur Reaktion . . . . .	90
Beherrsche deine Emotionen . . . . .	97
Angst. . . . .	101
Besorgnis . . . . .	112

Wut . . . . .	119
Scham . . . . .	128
Reue . . . . .	132
Neid . . . . .	138
Gier. . . . .	141
Kognitive Verzerrungen/Dissonanz . . . . .	142
Die Selbstgespräche verbessern . . . . .	155
Definiere deine Werte . . . . .	158
Lege deine Absichten und Werte fest . . . . .	162
Ermittlung der eigenen Werte . . . . .	163
Lege deine Ziele fest . . . . .	166
Weder stur noch wankelmütig . . . . .	168
Stelle einen Plan auf . . . . .	171
Von Handlungen zu Gewohnheiten . . . . .	173
Kontrolliere deinen Fortschritt . . . . .	175
Akzeptiere die Unsicherheit . . . . .	177
KAPITEL III – MIT ENTSCHLOSSENHEIT HANDELN. . . . .	181
Nimm dir die Zeit . . . . .	182
Hast du wirklich keine Zeit? . . . . .	186
Fokus und Aufmerksamkeit . . . . .	188
Ablenkungen vermeiden . . . . .	192
Lerne, Nein zu sagen . . . . .	195
Besiege die Prokrastination . . . . .	197
Erinnere dich an dein Ziel und konkretisiere deinen Plan . . . . .	198
Klein anfangen . . . . .	200
Die Messlatte niedriger legen . . . . .	202
Trotz deiner Gefühle handeln . . . . .	204
Dein Handeln planen . . . . .	208
Sich selbst belohnen . . . . .	210
Finde Gleichgesinnte . . . . .	212
Variiere zwischen Aktion und Entspannung . . . . .	216
Beachte die Vorbehaltsklausel . . . . .	218
KAPITEL IV – MIT DISZIPLIN WIDERSTEHEN . . . . .	221
Verzeihe dir deine Fehler . . . . .	222
Überwinde Schwierigkeiten . . . . .	225
Akzeptiere, was passiert ist . . . . .	226
Deine Perspektive ändern . . . . .	231
Mach dir deine Fähigkeiten/Stärken bewusst . . . . .	235
Die Probleme umwandeln . . . . .	237

Gestärkt hervorgehen . . . . .	240
Um Hilfe bitten . . . . .	244
Widerstehe der Versuchung . . . . .	245
Die Unersättlichkeit des Begehrens verstehen . . . . .	247
Die Konsequenzen bewerten . . . . .	249
Kognitive Distanz erreichen . . . . .	251
Die Antwort planen . . . . .	253
Die Umgebung ändern . . . . .	254
Gehe konstruktiv mit Kritik um . . . . .	258
Schätze dich selbst mehr . . . . .	259
Bewerte die Kritik und den Kritisierenden . . . . .	263
Belehre nicht, sondern geh mit gutem Beispiel voran . . . . .	266
Bleibe geduldig . . . . .	268
KAPITEL V – DIE STOISCHEN WERKZEUGE . . . . .	271
Negative Visualisierung . . . . .	272
Lernen, das Unvermeidliche zu akzeptieren . . . . .	273
Das verhindern, was man nicht will . . . . .	274
Die eigene Reaktion vorbereiten . . . . .	275
Negative Effekte abmildern . . . . .	276
Die hedonistische Tretmühle vermeiden . . . . .	278
Sorgen reduzieren . . . . .	280
Memento mori . . . . .	281
Die Angst vor dem Sterben verlieren . . . . .	282
Klarheit erlangen . . . . .	284
Freiwilliger Verzicht . . . . .	286
Stärker werden . . . . .	287
Abhängigkeit verringern . . . . .	290
Schätzen, was man bereits hat . . . . .	291
Vorbilder . . . . .	292
Kognitive Umstrukturierung . . . . .	295
Zerlegung . . . . .	296
Mit den Augen eines anderen sehen . . . . .	299
Zeit und Raum erweitern . . . . .	300
Vogelperspektive . . . . .	304
Dankbarkeit . . . . .	306
Wiederholung des Gelernten . . . . .	308
Vorbereitung und Reflexion . . . . .	311
Tagebuch . . . . .	316