

Dr. med. Gerhard Gleißner

GESUND LEBEN MIT DEM STOIZISMUS

Wie Sie durch die Philosophie
der alten Stoiker seelisch und
körperlich gesund bleiben

INHALT

Warum Sie dieses Buch lesen sollten	9
Die Stoa	11
Ursprung und verwandte Philosophien	11
Aufbau	13
Inhalt	14
Epochen der Stoa	15
Die Protagonisten der jüngeren Stoa	16
Stoische Erkenntnisse und Techniken mit Einfluss auf die Gesundheit ..	25
Das Schicksal lieben – <i>amor fati</i>	25
Der <i>logos</i>	29
Die Vorstellungs- und Machtprüfung	32
Das Gute und das Schlechte	42
Die stoischen Tugenden	44
Freiheit und Macht	47
Die negative Visualisierung	51
Verzicht	62
Autonomie und innere Festung	65
Der Stoizismus und die kognitive Verhaltenstherapie	67
Die Entwicklung der Seelenheilkunde	67
Stoischer Umgang mit Krankheit	83
Dysfunktionale Gefühle machen krank	83
Warum der Stoizismus doch gesund macht – Auflösung des »stoischen Paradoxons«	114
Praxisanleitung: Krankheit vermeiden – Die <i>prosoché</i>	128

Praxisanleitung: mit Krankheit leben	132
Warum der Stoizismus wirksam ist.	137
Stoizismus in Krisensituationen.	141
Wie der Stoizismus in Ausnahmesituationen hilft	141
Gedanken zur modernen Therapie der Depression	153
Neurotische und endogene Depressionen	153
Schlusswort	161
Der Autor.	165
Anmerkungen.	167