

© des Titels »Der tägliche Stoiker« von Ryan Holiday (978-3-95972-094-6)  
2018 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

RYAN HOLIDAY

DER

**TÄGLICHE**

**STOIKER**

DER  
TÄGLICHE  
STOIKER

366 TAGE SCHREIBEN  
UND DAS EIGENE  
LEBEN REFLEKTIEREN

RYAN HOLIDAY

*New York Times* -Bestsellerautor von *Der tägliche Stoiker*

STEPHEN HANSELMAN

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@finanzbuchverlag.de](mailto:info@finanzbuchverlag.de)

1. Auflage 2018

© 2018 by FinanzBuch Verlag,  
ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Nymphenburger Straße 86  
D-80636 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2017 bei Portfolio, ein Imprint von Penguin Publishing Group, Teil von Penguin Random House LLC, unter dem Titel »The Daily Stoic Journal«. © 2017 by Ryan Holiday und Stephen Hanselman. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers beziehungsweise des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Übersetzung: Thomas und Elisabeth Gilbert  
Redaktion: Palma Müller-Scherf  
Korrektorat: Hella Neukötter  
Umschlaggestaltung: Laura Osswald, München  
Satz: ZeroSoft, Timisoara  
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-95972-094-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.finanzbuchverlag.de](http://www.finanzbuchverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

© des Titels »Der tägliche Stoiker« von Ryan Holiday (978-3-95972-094-6)  
2018 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

## EINLEITUNG

In seinem Zelt an der Front nahe des Flusses Granua im fernen Germanien erhob sich im Morgengrauen Kaiser Marc Aurel. Es war ein Kampf für ihn, so früh aufzustehen, aber er tat es trotzdem; seine Position verlangte es. Im fahlen Licht einer Lampe setzte er sich an den Tisch und begann in seinem Tagebuch auf Griechisch zu notieren, was der vor ihm liegende Tag für ihn bereithalten würde. »Ich werde Wichtigtuern, Undankbaren, Egomanen, Lügner, Neidern und Spinnern begegnen«, schrieb er und bereitete sich so mental auf die unvermeidlichen Schwierigkeiten im Leben eines Kaisers vor, zumal eines Kaisers, der eine Armee anzuführen und aus der Ferne den Überblick über das Imperium zu bewahren hatte.

Aber man sollte nicht annehmen, dass dies für ihn ein Grund zur Klage war. Sein Ton war frei von Frustration oder Unmut.

Marc Aurel praktizierte mit Freude die Philosophie, die er lieben gelernt hatte und auf die er sich verließ: den Stoizismus. Er hatte nicht das Bedürfnis, sich von seinen Mitmenschen und Untertanen abzuwenden. Im Gegenteil, er vollendete seinen Gedankengang, indem er über die Wichtigtuern und Undankbaren schrieb: »Keiner kann mir etwas Böses tun oder mich in Scheußlichkeiten verstricken – noch kann ich auf meine Verwandten böse sein oder sie hassen. Denn wir sind für die Zusammenarbeit geschaffen.« Und so führte er den restlichen Vormittag sein Tagebuch weiter und machte für sich selbst kleine Notizen, wie man denken, wie man leben und wofür man dankbar sein sollte. Er setzte sein Tageswerk fort, nicht einfach nur als Philosoph, sondern als ein wahrer *Philosophenkönig*.

Wenn wir nun ein wenig in der Zeit zurückgingen, fast genau ein Jahrhundert und einen Abend vor Marcs morgendliche Lebensbetrachtungen, würden wir auf einen anderen stoischen Philosophen treffen, der Ähnliches im Sinn hatte. Sein Name war Seneca, und er war sowohl ein politischer Strippenzieher als auch Dramatiker und Intellektueller, der am Hof von Kaiser Nero die höchsten Kreise beriet. Anstatt morgens Tagebuch zu führen, zog er es vor, abends zu schreiben, um, wie er sagte, den Tag Revue passieren zu lassen. Seneca schaute auf den Tag zurück, der sich gerade dem Ende zuneigte, und fragte sich, ob seine Taten gerecht gewesen waren, was er hätte besser machen können, welche Gewohnheiten er hätte bändigen sollen, wie er sich verbessern könnte. »Wir denken über das nach, was wir gerade vorhaben«, erzählte er seinem älteren Bruder von

dieser allabendlichen Routine, »und doch leiten sich unsere Pläne für die Zukunft von der Vergangenheit ab.« Den Tag Revue passieren zu lassen half Seneca, sich auf den folgenden vorzubereiten, der ihn am nächsten Morgen erwartete.

Epiktet, ein weiterer berühmter Stoiker, war ein ehemaliger Sklave, der ein Leben führte, das nicht annähernd so angenehm und machterfüllt war wie das von Seneca oder Marc Aurel, und der seine Schüler immer wieder daran erinnerte, das Erlernte zu üben, es zum eigenen Nutzen niederzuschreiben. In seinem Werk *Lehrgespräche* sagt er: »Jeden Tag und jede Nacht halte Gedanken wie diese bereit – schreibe sie auf, trage sie laut vor und rede mit dir selbst und anderen darüber.«

Diese morgendlichen Vorbereitungen und abendlichen Rückschauen sind zwei der wesentlichsten und ineinandergreifenden Übungen in der stoischen Philosophie, sie haben eine mehr als 2000 Jahre alte Tradition, deren Erbe du nun mit dem *Tagebuch zu Der tägliche Stoiker* in der Hand antrittst und die du zweimal täglich fortführen kannst, in deinem Bestreben nach einem guten Leben.

Im Gegensatz zu vielen anderen Philosophien war der Stoizismus nicht nur als Erklärung für das Universum gedacht. Er beschäftigte sich nicht übermäßig mit komplizierten Fragen wie, woher wir kamen, oder theoretischen Diskussionen über irgendein bestimmtes Thema. Der Stoizismus wurde von den Griechen entwickelt und von den Römern für das alltägliche Leben und *Tun* perfektioniert, um sich in einer verwirrenden Welt behaupten zu können. Als solches war er viel mehr als eine Reihe von Belehrungen oder vor langer Zeit formulierten Sätzen. Er bestand vielmehr aus einer Reihe zeitlos praktischer Übungen – Methoden, um Angst zu mindern und zerstörerische Gedanken zu bekämpfen, Gedächtnisstützen, die halfen, nicht alles als selbstverständlich zu erachten, Hilfsmittel, um Versuchungen zu widerstehen, stützende Säulen für schwere Zeiten. Das bedeutete, dass der Stoizismus nicht etwas war, das man einmal gelernt oder einmal gelesen haben sollte. Er war dazu gedacht, ständig studiert und praktiziert zu werden.

Denke nur an den Titel von Marc Aurels einzigem Werk, *Lebensbetrachtungen*. Aurel stellte für sich selbst Betrachtungen über die philosophischen Prinzipien an, die er auch im hohen Alter noch lernte und praktizierte. Ein Blick auf Senecas Briefe führt zum gleichen Ergebnis – er schreibt zwar an jemand anderen, aber offensichtlich ist er selbst ebenso das Zielpublikum. Er denkt laut nach. Auch Epiktet ist in Form von Notizen überliefert, die sein Schüler Arrian aufgeschrieben hat, und sie lesen sich, als ob Epiktet seinen Tag damit verbracht hätte, die endlosen Fragen

seiner Schüler zu beantworten: Was tue ich dagegen? Wie kann ich so etwas handhaben? Was rätst du mir, falls ich \_\_\_\_\_?

In unserem Buch *Der tägliche Stoiker* haben wir versucht, viel beschäftigten Lesern eine Sammlung dieser Weisheiten in einer leicht verständlichen und zugänglichen Weise anzubieten. Anstatt die Stoiker in ihrer ursprünglichen Form zu übersetzen und neu zu veröffentlichen (was bereits viele Male gut gemacht wurde), haben wir zum ersten Mal eine Sammlung der großen Stoiker angelegt. Die Resonanz auf das Buch hat uns überrascht und demütig gemacht. Das Buch blieb drei Monate lang in den amerikanischen Bestsellerlisten und fungierte als eine Art Leitmotiv bei dem wahrscheinlich größten Stoikertreffen seit 2000 Jahren. Unser begleitender täglicher E-Mail-Service bei DailyStoic.com wurde mit Anmeldungen überflutet, was bedeutet, dass jeden Morgen Zehntausende von angehenden Stoikern zur gleichen Zeit die gleichen Texte lasen. Mit der Zeit tauchten Fotos von Lesern online auf, die die Seiten von *Der tägliche Stoiker* und Moleskine-Tagebücher mit Gedanken gefüllt hatten, inspiriert von ihren eigenen Lebensbetrachtungen.

Als Antwort darauf haben wir uns daran gemacht, dieses Tagebuch zu kreieren, ein Begleitbuch zu *Der tägliche Stoiker* und eine tägliche Quelle für jeden, der versucht, diese Philosophie zu praktizieren. Wir fühlen uns geehrt, dass du dieses Tagebuch jetzt in deinen Händen hältst.

## WIE DIESES TAGEBUCH BENUTZT WERDEN SOLLTE

Dieses Buch bietet 52 Disziplinen oder Übungen, eine für jede Woche des Jahres. Jede Übung weist, was ihre Bedeutung und Anwendungsmöglichkeit betrifft, eine bestimmte Richtung auf sowie einige Zitate großer Stoiker, die helfen sollen, deine Aufmerksamkeit zu fokussieren – das erste Zitat zu jeder wöchentlichen Übung ist direkt aus der entsprechenden Woche in *Der tägliche Stoiker* übernommen. An jedem Tag wird eine Frage gestellt, die dir helfen soll, dich auf deine Vorbereitungen am Morgen oder deine Rückschau am Abend zu konzentrieren (oder beides). Die Fragen kommen dir entgegen, ganz gleich, ob du gerade *Der tägliche Stoiker* liest, unsere tägliche E-Mail-Lektüre nutzt oder irgendeine andere Quelle.

Wir haben keine Gebote und auch kein Schritt-für-Schritt-System aufgestellt, das unreflektiert befolgt werden muss (wenn du nicht auf die Anforderungen eingehen möchtest, ignoriere sie und schreibe über das, was dir am nützlichsten erscheint. Wir haben auch im hinteren Teil des Bandes Vorschläge für andere Quellen aufgelistet). Seneca sagte: »Diejenigen, die diese Wege bereitet haben, sind nicht unsere Meister, sondern unsere Wegweiser. Die Wahrheit steht allen offen, sie unterliegt keinem Monopol.«

Der Grund, warum diese stoischen Übungen überdauert haben (und sich in unserer heutigen Zeit einer wahren Renaissance erfreuen), ist, dass sie sich mit Situationen beschäftigen, mit denen wir uns täglich nach wie vor konfrontiert sehen. Richard Sorabji nennt das »die gewöhnlichen Höhen und Tiefen des Lebens, auf Grund schmerzlicher privater und beruflicher Verluste, der Beförderungen, ständiger Konkurrenzkämpfe, des Geldes, der Invasionen und Plünderungen der Städte, des Exils und der Sorgen um die Gesundheit«. Und der amerikanische Philosoph Brand Blanshard schwärmte über das Vermächtnis von Marc Aurel:

»Wenige Menschen interessieren sich heutzutage für die Märsche und Gegenmärsche unter römischen Befehlshabern. Woran sich aber die Jahrhunderte festgehalten haben, das ist ein Notizbuch voller Gedanken eines Mannes, dessen wirkliches Leben weitgehend unbekannt geblieben ist und der sich im Halbdunkel mitternächtlicher Stunden nicht über die Ereignisse des Tages oder die Pläne von Morgen ausließ, sondern über etwas von weitaus dauerhafterem Interesse, über die Ideale und angestrebten Ziele, nach denen ein außergewöhnlicher Geist lebt.«

Die römischen Stoiker konzentrierten sich nicht auf Worte, sondern auf Taten. »Die Philosophie lehrt uns, wie wir handeln, nicht, wie wir reden sollen«, so hat Seneca es denkwürdig formuliert. Dieser Hang, unser Handeln täglich zu verbessern, stand für Epiktet im Mittelpunkt seiner Lehren, die er in seiner Mahnung zusammenfasste, »sich nicht mit dem bloßen Lernen zufriedenzugeben, sondern es durch Praxis und Übung zu ergänzen.«

Dieses Tagebuch ist ein Ort, an dem du deine Aufmerksamkeit (*prosochē*) und deine praktischen Tätigkeiten (*meletē*) auf den Weg des Fortschritts (*prokopē*) lenken solltest, während du versuchst, das Gelernte zu behalten und anzuwenden. Wenn du den in diesem Tagebuch vorgestellten stoischen Disziplinen nachgehst, wirst du dich, wie der große moderne Stoiker Pierre Hadot es ausdrückte, jeden Morgen fragen: »Welche Prinzipien werden mich leiten und inspirieren?« Und jeden Abend wirst du ebenso überprüfen, hinter welchen Disziplinen du zurückgefallen bist und bei welchen du Fortschritte gemacht hast. Du kannst dieses Tagebuch an jedem beliebigen Kalendertrag beginnen und so lange fortfahren, bis es vollendet ist.

In der Summe bieten die 52 Ideale und angestrebten Ziele für jede Lebenssituation etwas. Ob es sich nun um schlechte Angewohnheiten handelt, wie sich ständig zu beklagen (31. Kalenderwoche), andauernd etwas

aufzuschieben (35. Woche) oder in Panik zu verfallen (39. Woche) respektive weniger destruktive Alternativen zu finden, um mit Wut (29. Woche), Zukunftsangst (34. Woche) oder gehässigen Menschen umzugehen (38. Woche), du wirst immer praktische Methoden finden, die du gleich anwenden kannst. Du gewinnst eine ganz neue Perspektive, wenn du lernst, Dinge »von oben« zu betrachten (22. Woche) oder die Dinge so zu sehen, wie andere es tun (11. Woche), oder dir jemanden zum Vorbild zu nehmen (23. Woche). Du erlernst die stoischen Grundlagen, wie die Zweiteilung der Beherrschung (1. Woche), konzentrierst dich auf den gegenwärtigen Moment (5. Woche) oder erfährst, wie du deine Eindrücke und Empfindungen überprüfen kannst (15. Woche).

Es ist wichtig, daran zu denken, dass dies kein Wettkampf ist, bei dem es darum geht, wie ein Gelehrter zu leben oder sich mit jemandem zu messen, der weiter auf dem Weg ist als du. Wer Philosophie so versteht, ist entschieden un-stoisch! Seneca erinnert uns daran: »Lasst die Philosophie eure eigenen Fehler tilgen, anstatt ein Mittel zu sein, um gegen die Fehler anderer zu wettern.« Betrachte dieses Tagebuch als eine reinigende Routine für deine eigene Seele, so wie du dir auch jeden Morgen und jeden Abend die Zähne putzt.

Die letzte Lektion am Ende des Buches ist die wohl wichtigste in der Philosophie der Stoiker: zu lernen, wie man Worte in Taten verwandelt. Wir hoffen, dass du es so weit schaffst, und wenn du es schaffst, dann möchten wir dich ermutigen, dass du im nächsten Jahr noch einmal mit der Reise beginnst, denn frei nach Heraklit: Du wirst nicht mehr dieselbe Person sein, und dies wird nicht mehr das gleiche Buch sein.



# I. WOCHE

## WAS WIR BESTIMMEN UND WAS NICHT



**D**as Handbuch des Epiktet (*Enchiridion*) beginnt mit der wirkungsvollsten aller Übungen im Stoizismus: der Unterscheidung zwischen den Dingen, die »wir bestimmen« (die in unserer Macht liegen), und den Dingen, die »wir nicht bestimmen«. Genau diese getrennte Wahrnehmung bildet den wichtigsten Grundsatz in der gesamten Philosophie. Wir beherrschen viele Dinge, die wir im Leben anstreben, nicht – aber dennoch werden wir wütend, traurig, verletzt, verängstigt oder eifersüchtig, wenn wir sie nicht bekommen. Tatsächlich sind diese Emotionen – die Reaktionen – das Einzige, was wir beherrschen. Wenn das die einzige Lektion ist, über die du Tagebuch führst oder die du für dieses Jahr im Gedächtnis behältst, betrachte es als ein gut und philosophisch gelebtes Jahr.

»Die wesentliche Aufgabe im Leben besteht darin, die Dinge zu erkennen und voneinander zu unterscheiden, um mir klarmachen zu können, über welche äußeren Umstände ich keine Macht habe, und welche von Entscheidungen abhängen, die in meiner Macht stehen. Wo finde ich dann das Gute oder Böse? Nicht in den Dingen, die nicht in meiner Macht stehen, sondern in mir selbst, in den Entscheidungen, die ich treffe ...«

EPIKTET, *LEHRGESPRÄCHE*, 2.5.4–5

»Einige Dinge stehen in unserer Macht, andere nicht. Wir beherrschen unser Denken, unsere Entscheidungen, unsere Wünsche und Abneigungen, kurzum alles, was sich aus uns selbst heraus entwickelt. Wir beherrschen nicht unsere Körper, unseren Besitz, unser Ansehen und unsere Stellung, kurzum alles, was sich nicht aus uns entwickelt. Die Dinge, die wir beherrschen, sind sogar von Natur aus frei, ohne Hindernisse und Beschränkungen, während jene Dinge, die wir nicht beherrschen, anfällig, abhängig und beschränkt sein können, und sie sind nicht unser Eigen.«

EPIKTET, *ENCHIRIDION*, 1.1–2

»Wir beherrschen unsere bewussten Entscheidungen und alle Handlungen, die von dem moralischen Willen abhängen. Was wir nicht beherrschen, sind unsere Körper und all seine Einzelteile, unsere Besitztümer, Eltern, Geschwister, Kinder oder unser Land – alles, womit wir in Verbindung stehen.«

EPIKTET, *LEHRGESPRÄCHE*, 1.22.10











## 2. WOCH

### DER FREIE WILLE



**W**enn der erste Schritt darin besteht, zu erkennen, was in unserer Macht steht und was nicht, ist der zweite, unsere Energie auf die Dinge zu konzentrieren, über die wir entscheiden können. Die Stoiker betrachteten die Seele als etwas, das, wenn es gut gestimmt und geführt wird, wie eine uneinnehmbare Festung ist, die jeder Prüfung und jeder Situation widersteht. Geschützt durch unsere Vernunft, ist der freie Wille (*Prohairesis*) wie ein heiliger Tempel und das Einzige, was wir wirklich im Leben besitzen. Wir sind das Produkt unserer Entscheidungen, also ist es wichtig, dass wir uns gut und richtig entscheiden. In dieser Woche überprüfe und überdenke die Entscheidungen, die du triffst: deine Gefühle, deine Handlungen, deine Überzeugungen und deine Prioritäten.

»Greife diesen Gedanken auf, sobald der Tag anbricht, und denke Tag und Nacht daran: Es gibt nur einen Weg zum Glück, und der besteht darin, alles, worauf du keinen Einfluss hast, aufzugeben, darüber hinaus nichts als deinen Besitz zu betrachten, alles andere Gott und dem Schicksal zu überlassen.«

EPIKTET, *LEHRGESPRÄCHE*, 4.4.39

»Wer ist denn unbesiegbar? Derjenige, der von nichts erschüttert werden kann, was außerhalb seiner Entscheidungsgewalt liegt.«

EPIKTET, *LEHRGESPRÄCHE*, 1.18.21

»Die Seele ist eine Sphäre, die sich selbst treu ist. Sie projiziert sich nicht auf irgendeine äußere Sache, noch fällt sie auf sich selbst zurück, sondern sie strahlt ein Licht aus, in dem sich die Wahrheit aller Dinge und die Wahrheit an sich zeigt.«

MARC AUREL, *SELBSTBETRACHTUNGEN*, 11.12