

INHALT

Einleitung	8
Teil I: Die Disziplin der Wahrnehmung	
Januar: Erkenntnis	16
Februar: Leidenschaften und Gefühle	48
März: Aufmerksamkeit	78
April: Denken ohne Vorurteile	110
Teil II: Die Kategorie des Handelns	
Mai: Richtiges Handeln	142
Juni: Problemlösung	174
Juli: Pflicht	205
August: Pragmatismus	237
Teil III: Die Disziplin des Willens	
September: Innere Stärke und Belastbarkeit	270
Oktober: Tugend und Freundlichkeit	301
November: Akzeptanz/ <i>Amor Fati</i>	333
Dezember: Betrachtungen über die Sterblichkeit	364
Stoisch bleiben	396
Ein Übungsmodell der jüngeren Stoiker und ein Glossar der Schlüsselbegriffe und Textstellen	397
Einige Bemerkungen zu den Übersetzungen und Quellen	417
Weitere Lektüreempfehlungen	419
Über den Autor	420
Notizen	422