
INHALT

VORWORT	5
EINLEITUNG	9
TEIL 1	
WAHRNEHMUNG	21
Wahrnehmung ist erlernbar	22
Erkennen Sie Ihre Kraft	29
Behalten Sie die Nerven	35
Halten Sie Ihre Gefühle im Zaum	39
Seien Sie objektiv	45
Suchen Sie einen neuen Blickwinkel	49
Haben Sie es in der Hand?	54
Bleiben Sie im Hier und Jetzt	60
Ändern Sie Ihre Denkweise	64
Erkennen Sie Ihre Chance	69
Schreiten Sie zur Tat	77
TEIL 2	
HANDELN	79
Handeln ist erlernbar	80
Fangen Sie an	87
Bleiben Sie hartnäckig	93
Nehmen Sie immer neue Anläufe	100
Gehen Sie Schritt für Schritt	105

Machen Sie Ihre Arbeit, und machen Sie sie gut	112
Tun Sie das, was funktioniert	117
Lob des Flankenangriffs	122
Spielen Sie Hindernisse gegen sich selbst aus	128
Bündeln Sie Ihre Kräfte.	134
Ergreifen Sie die Initiative	138
Rechnen Sie damit, dass alles schiefgeht	143

TEIL 3

WILLE	145
Wille ist erlernbar	147
Errichten Sie Ihre innere Festung.	154
Rechnen Sie mit dem Schlimmsten	160
Nehmen Sie Ihr Los an	166
Lieben Sie alles, was Ihnen passiert.	173
Halten Sie durch	180
Suchen Sie nach etwas, das größer ist als Sie	186
Denken Sie daran, dass Sie sterblich sind	193
Beginnen Sie von vorn	198

SCHLUSSGEDANKEN

Das Hindernis wird zum Weg	200
--------------------------------------	-----

NACHWORT

Herzlichen Glückwunsch, Sie sind jetzt Philosoph	207
Dank	212
Ausgewählte Literatur	215
Die stoische Leseliste	220
Weitere Bücher und Autoren.	221
Empfehlungen	222