
INHALT

VORWORT	7
EINLEITUNG	11
TEIL 1	
WAHRNEHMUNG	23
Wahrnehmung ist erlernbar	24
Erkennen Sie Ihre Kraft	31
Behalten Sie die Nerven	37
Halten Sie Ihre Gefühle im Zaum	41
Seien Sie objektiv	47
Suchen Sie einen neuen Blickwinkel	51
Haben Sie es in der Hand?	56
Bleiben Sie im Hier und Jetzt	62
Ändern Sie Ihre Denkweise	66
Erkennen Sie Ihre Chance	71
Schreiten Sie zur Tat	79
TEIL 2	
HANDELN	81
Handeln ist erlernbar	82
Fangen Sie an	89
Bleiben Sie hartnäckig	95
Nehmen Sie immer neue Anläufe	102
Gehen Sie Schritt für Schritt	107
Machen Sie Ihre Arbeit, und machen Sie sie gut	114

Tun Sie das, was funktioniert	119
Lob des Flankenangriffs	124
Spielen Sie Hindernisse gegen sich selbst aus	130
Bündeln Sie Ihre Kräfte.	136
Ergreifen Sie die Initiative	140
Rechnen Sie damit, dass alles schiefgeht	145

TEIL 3

WILLE	147
Wille ist erlernbar	149
Errichten Sie Ihre innere Festung.	156
Rechnen Sie mit dem Schlimmsten	162
Nehmen Sie Ihr Los an	168
Lieben Sie alles, was Ihnen passiert.	175
Halten Sie durch	182
Suchen Sie nach etwas, das größer ist als Sie	188
Denken Sie daran, dass Sie sterblich sind	195
Beginnen Sie von vorn	200

SCHLUSSGEDANKEN

Das Hindernis wird zum Weg	202
--------------------------------------	-----

NACHWORT

Herzlichen Glückwunsch, Sie sind jetzt Philosoph	209
Dank	214
Ausgewählte Literatur	217
Die stoische Leseliste	222
Weitere Bücher und Autoren	223
Empfehlungen	224