

WILLIAM B. IRVINE

EINE
ANLEITUNG
ZUM
GUTEN
LEBEN

© des Titels »Eine Anleitung zum guten Leben« von William B. Irvine (ISBN 978-3-95972-361-9)
2021 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

INHALT

<i>Danksagung</i>	9
<i>Vorwort zur deutschen Ausgabe von William B. Irvine</i>	11
<i>Einleitung – Ein Lebensplan</i>	15
Teil 1	29
DIE ENTSTEHUNG DES STOIZISMUS	
<i>Kapitel 1</i>	
<i>Eine Philosophie, die sich für die praktischen Aspekte des Lebens interessiert</i>	31
<i>Kapitel 2</i>	
<i>Die ersten Stoiker</i>	43
<i>Kapitel 3</i>	
<i>Der römische Stoizismus</i>	59
Teil 2	77
DIE PSYCHOLOGISCHEN TECHNIKEN DER STOIKER	
<i>Kapitel 4</i>	
<i>Negative Visualisierung</i>	
<i>Was ist das Schlimmste, das passieren kann?</i>	79
<i>Kapitel 5</i>	
<i>Dichotomie der Kontrolle</i>	
<i>Unbesiegbar werden</i>	99
<i>Kapitel 6</i>	
<i>Fatalismus</i>	
<i>Die Vergangenheit hinter sich lassen ... und die Gegenwart</i>	115

Inhalt

Kapitel 7

Verzicht

*Von der dunklen Seite des Genusses und wie man
mit ihr umgeht* 123

Kapitel 8

Meditation

Sich bei der stoischen Praxis beobachten. 133

Teil 3 141

STOISCHE RATSCHLÄGE

Kapitel 9

Pflicht

Von der Liebe zu den Menschen 143

Kapitel 10

Soziale Beziehungen

Vom Umgang mit anderen Menschen 151

Kapitel 11

Beleidigungen

Vom Umgang mit Herabsetzungen 159

Kapitel 12

Trauer

Vom Überwinden von Tränen mittels Vernunft 171

Kapitel 13

Wut

Vom Überwinden von Ärger 177

Kapitel 14

Persönliche Werte

Vom Streben nach Ruhm 185

Kapitel 15

Persönliche Werte

Vom Umgang mit Luxus 193

<i>Kapitel 16</i>	
<i>Exil</i>	
<i>Vom Überleben einer Verbannung</i>	203
<i>Kapitel 17</i>	
<i>Das Alter</i>	
<i>Von der Verbannung in ein Altersheim.</i>	209
<i>Kapitel 18</i>	
<i>Sterben</i>	
<i>Vom guten Ende eines guten Lebens</i>	219
<i>Kapitel 19</i>	
<i>Wie man Stoiker wird</i>	
<i>Einfach anfangen und sich gegen Spott wappnen</i>	225
<i>Teil 4.</i>	231
DER STOIZISMUS UND MODERNE LEBENSENTWÜRFE	
<i>Kapitel 20</i>	
<i>Der Niedergang des Stoizismus</i>	233
<i>Kapitel 21</i>	
<i>Stoizismus neu gedacht</i>	251
<i>Kapitel 22</i>	
<i>Angewandter Stoizismus</i>	277
<i>Ein stoisches Lektüre-Programm.</i>	307
<i>Anmerkungen.</i>	311
<i>Literaturverzeichnis</i>	323
<i>Stichwortverzeichnis</i>	325

© des Titels »Eine Anleitung zum guten Leben« von William B. Irvine (ISBN 978-3-95972-361-9)
 2021 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>