

Stichwortverzeichnis

A

Abhängigkeit
von anderen 223
Abneigung
Reaktion kontrollieren 123
Absolutismus
idealistischer 146
Achtsamkeit
moderner Stoizismus 273
Akademie
Platon 37
Akzeptanz 43, 137
der Natur 167, 173
des Augenblicks 145
Glück 156
innerer Frieden 265
moderner Stoizismus 270
radikale 56, 58, 75, 79, 82,
257, 265
Tugend 43
vorbehaltlose 155
Alltag
Herausforderungen 25
Alltagsleben
Herausforderungen 20
amor fati 265
moderner Stoizismus 270,
280
Angst 26
Anhaftung
an Dinge 262
Anstrengung
vertrauensvoller
Versuch 220
Apathie
echte 208
Etymologie 209
gegenüber allem Irdischen
65
innere Freiheit 213
stoische 207, 213, 220
stoisches Verständnis
209
arete *siehe* Vortrefflichkeit
siehe Tugend 98, 240

Argumentation
moderner Stoizismus
276, 278
Aristoteles
Bedeutung von
Beziehungen 192
eine Seele in zwei Körpern
229
Freundschaft 227
Gemeinschaft 193
Logik 272
Partnerschaften 202
praktische Weisheit 248
Tugend 194, 240

Augenblick
gegenwärtiger 252
Augustinus
Verlangen 149
Ausgeglichenheit
innere 65
Äußerlichkeit
abgeleiteter Wert 172
Befreiung von 115
Gefühle 115
Glück 109

B

Bedürfnis
menschliches 180
Begierde 41
übermäßige 265
zügeln 264
Besorgnis
unkontrollierbare Dinge 130
Beziehung
Enttäuschung 130
gesunde 129
moderner Stoizismus 273
negative Emotionen 135
Vernunft 195
vernünftige
Verantwortlichkeiten 135
zwischenmenschliche 129
Beziehungsfähigkeit
angeborene 128
Gemeinschaft 188

Bindung
an äußere Dinge 136
natürliche 191
Böse 41
Botschaft
antiker Stoizismus 283
moderner Stoizismus 283
Buddhismus
psychologische
Entwertung 65
Burg
innere 125, 129, 135

C

Charakter
innerer 27
menschlicher 97
Chrysipp
freier Wille 86
Freundschaft 225
primäre Ursache 86
Schicksal 86
unmoralische
Handlungen 90
Unsterblichkeit 78
Zwangsursache 86
Cicero
der Mensch im Kosmos 77
Einklang mit der
Natur 179
Existenz Gottes 75
Gerechtigkeit 248
Mut 244
stoische Rechtslehren 178
Tugend 240
ungerechte Gesetze 182
Covid-17-Pandemie 26

D

Dankbarkeit 43
Denken
antikes 21
Gegenwartsbezug 252
positives 263
Determinismus
kausaler 84, 87

Diogenes
 Kosmopolitismus 201
 Weltbürgerschaft 201
 Distanziertheit
 gegenüber allem Irdischen
 65
 Disziplin
 moderner Stoizismus 273
 Disziplinen
 spirituelle (Hadot) 142

E

Egoismus 189
 Ehepaar
 stoisches 131
 Ehrlichkeit 140
 Eigeninteresse
 umfassende soziale
 Anliegen 189
 Eigentum
 Kontrolle 118
 Eindruck
 vorschnelles Urteilen 114
 Einfluss 125
 versus totale Kontrolle 123
 Einstellung
 flexible 219
 gegenüber
 Gleichgültigkeiten 111
 unkontrollierbare Dinge
 119
 Emotion
 angemessene 214
 Angst 244
 Eifersucht 51
 heftige 211
 Leidenschaft 212
 mäßigen 137
 moderner Stoizismus 276
 negative 83, 128, 145, 255
 positive 199
 rationale 141
 Seele 211
 stoisches Verständnis 212
 Trauer 232
 Überleben 211
 Umgang lernen 216
 Urteile 211
 Verlangen 140
 Vernunft 212
 Wut 255
 Zorn 51

Empfindung
 Verarbeitung 211
 Energie
 negative 255
 Enttäuschung
 Schutz vor 146
 Entwertung
 psychologische 65
 Epiktet
 Akzeptanz 56
 Akzeptanz des Inakzept-
 ablen 216
 befriedigtes Verlangen 155
 begehren, was ist 155
 Begierde 217
 Dankbarkeit 57
 den Göttern gehorchen 182
 der stoische Weg 174
 Dichotomie der
 Kontrolle 55
 freier Wille 85
 Freiheit 54
 Freiheit und
 Verantwortung 87
 Glück und Tugend 155
 idealistischer Absolutismus
 146
 innerer Frieden 214
 Kontrolle 118, 123, 215,
 217, 263
 kosmischer Optimismus
 56–57
 Leidenschaften 210
 Liebe 230
 Liebe und Weisheit 231
 loslassen lernen 119
 Macht und Kontrolle 115
 Pflichten 181
 Philosophie und Leben 31
 praktische Lebenshilfe 53
 Problem des Bösen 91
 radikale Akzeptanz 265
 realistische Liebe 230
 Schmerz 174
 Sklaverei 53
 stabile Form des Glücks 154
 Tod 113
 Tugend und Weisheit 54
 Umgang mit Eindrücken
 113
 Umgang mit Wünschen
 216

Unzufriedenheit 258
 Urteil über Dinge 114
 Vergnügen 163, 174
 Verlangen steuern 142
 Versklavung durch Lust
 165
 Weisheit und Tugend 53
 Weltbürgerschaft 201
 Zustimmungsfähigkeit 86
 Epiktet
 Philosophie und
 Weisheit 29
 Epikur
 geistige Freuden 161
 Hedonismus 161
 innerer Frieden 161
 Lebensfreude 160
 Lust 159
 Natur 161
 Epikureismus 160
 Ereignis
 äußeres 145
 objektive Darstellung 254
 Reaktion kontrollieren 122
 Urteil 114
 Erfolg
 äußerer 136
 Identität 136
 Wert als Mensch 136
 Erfüllung 102
 Glückskomponente 102
 Zufriedenheit 102
 Ethik
 praktische 71
 sokratisch-kynische 272
 eudaimonia *siehe* Glück 101
 Evolutionstheorie 93
 Existenz
 Bedeutung 20
 Exzellenz 31

F

Fatalismus 83
 extremer 92
 Religion 84
 stoischer 85
 theologischer 81–82
 versus Determinismus 84
 Freiheit 110, 125
 Apathie 209
 innere 115, 123, 166
 Laster abzulehnen 112

- stoische 87
 Tugend anzunehmen 112
 Unterdrückung von
 Verlangen 163
 Ziele 123
 Freude 159
 beständige 170
 durch Vergnügen 169
 flüchtige 170
 moderner Stoizismus 273
 positive Emotion 226
 tiefe 173
 Freundschaft 221, 224, 234
 als Tugend 229
 bevorzugte
 Gleichgültigkeit 229
 eine Seele in zwei
 Körpern 227
 erforderliche Eigenschaften
 226
 Quelle sozialer Macht 226
 Seelengemeinschaft 229
 stoisches Konzept 225
 Tugend 226
 und Selbst 235
 ungesunde Begehren 227
 wachsende Beziehung
 227
 Wahl der Freunde 225
 Zueignung 224
 Frieden
 innerer 31, 82, 128, 173,
 182, 213–214, 251, 253,
 255, 258, 262
 Frustration 147
 Schutz vor 146
 Fühlen
 Gegenwartsbezug 252
 Funktionalität
 Prinzip der 172
- G**
- Gabelung
 stoische 121
 Garten
 Epikur 37
 Gefühl
 Kontrolle 272
 Gefühlsleben
 Macht des Äußeren 115
 Gelassenheit 258
 emotionale 125
 moderner Stoizismus 273
 vollkommene 216
 Gemeinschaft
 Abschottung 197
 Bedürfnis 192
 Beziehungsfähigkeit 188,
 198
 Bürgerschaft 201
 Denkfähigkeit 188
 Familie 191
 Höflichkeit und Gelassen-
 heit 202
 ideale 194
 Inneres und Äußeres 195
 Kreismodell von Hierokles
 196, 198
 Mark Aurel 190
 menschliche 129, 187
 Moral 198
 natürliche Veranlagung 188
 politische 194
 Prinzip der doppelten
 Wirksamkeit 192
 Schönheit 198
 Seneca 190
 spirituelle Dimension 198
 Tugend 194
 Vernunft 188
 vier Fundamente 198
 Wahrheit 198
 Ziele erreichen 193
 Gemeinwohl 129
 Genauigkeit
 moderner Stoizismus 278
 Gerechtigkeit 140, 244, 281
 Glück 248
 Harmonie in unserem
 Handeln 248
 stoische Auffassung 247
 Tugend 42
 Wohlbefinden 248
 Gesellschaft
 positive Beiträge leisten 190
 Gesetz
 göttliches 178
 höheres 178
 ungerechtes 182
 Gleichgültigkeit 208
 äußere Aspekte 111
 bevorzugte 108–109, 156
 emotionale Reaktion 111
 innere Aspekte 111
 Kategorisierung 110
 moralisches Kriterium 107
 nicht bevorzugte 108, 166
 stoische Definition 106
 stoisches Konzept 105, 109
 Glück 73, 108, 113, 140, 274
 Akzeptanz 156
 Äußerlichkeiten 109
 befriedigtes Verlangen
 149–150, 153
 Erfüllung 102
 eudaimonia 101
 Faktoren 41
 Gefühlszustand 154
 Komponenten 101
 Komponenten und
 Facetten 154
 moderner Stoizismus 276
 nach Tugend streben 156
 philosophische
 Analyse 103
 Seinszustand 154
 Sorgen 117
 stoische Analyse 103
 Tugend 42, 101, 103, 105
 Vergnügen 102
 Zufriedenheit 102
 Glückserfahrung
 Gewöhnung 218
 Gott 110, 272, 280, 282
 Argument aus dem Design
 75, 93
 Leiden von Tieren 89
 Problem des Bösen 88, 90,
 144
 Verantwortung für das Böse
 89
 Grenze
 intellektuelle 30
 Großzügigkeit 140
 Grundlage
 moderner Stoizismus 279
 Gut 41
 Güte 73
- H**
- Handeln
 angemessenes 181
 autonomes 86
 flexibles 219
 freies 122
 gesundes 193

- in eigener
 - Verantwortung 84
- Leidenschaft 211
- richtiges 140
- Versuch 220
- Harmonie
 - innere und äußere 222
- Heraklit
 - Kosmos 272
 - Unbeständigkeit 62
- Hierokles 224
 - Kreismodell des Lebens 195, 201, 224
- I**
- Idee
 - leben 31
 - stoische 25
- Individualismus
 - antagonistischer 197
- Inspiration
 - künstlerische 228
- Intelligenz
 - künstliche *siehe* KI 26
 - menschliche 74
- Irvine, William
 - Kontrolle 130
 - Trichotomie der Kontrolle 55
- Isolation
 - soziale 187
- K**
- Kant, Immanuel
 - Selbstbeherrschung 246
- Kardinaltugend 67, 135
- Katastrophisieren
 - Blick von oben 253
- KI 25–26
- Kindheit
 - Kontrollbedürfnis 120
- Klarheit
 - moderner Stoizismus 273
- Kleanthes
 - Problem des Bösen 91
 - Übereinstimmung mit der Natur 222
 - Unsterblichkeit 78
- Klimawandel 26
- Kognition
 - emotionale 212
- Kompatibilismus 87
 - Kritik 87
- Kontrollbedürfnis
 - Erbsünde 120
- Kontrolle 110, 125, 217
 - als Spektrum 55
 - angeborenes Bedürfnis 119
 - äußere Ziele 132
 - breites Spektrum 134
 - des mentalen Bewusstseins 137
 - Dichotomie 119
 - innere Burg 129
 - Kategorien 121
 - moderner Stoizismus 276
 - Spektrum 124, 264
 - Spektrum angemessener Reaktion 127
 - stoische Dichotomie 128
 - stoische Trichotomie 124
 - teilweise 132
 - totale 137
 - Trichotomie 132
 - über innere Dinge 121
 - umfassende emotionale 245
 - variierende Selbstkontrolle 137
 - vollständige 121–122
 - Ziele 123
- Körper
 - Schädigung 112
- Kosmopolitismus 201
 - fünf Regeln 202
- Kraft
 - innere 125
- Kyniker
 - Natur als Maßstab 178
- Kynismus 37
- L**
- Laster 41, 94, 104, 108–109, 191, 210, 246
 - Feigheit 244
 - Kategorisierung 110
 - moralische Schwäche 100
 - Unbesonnenheit 244
- Lasterhaftigkeit
 - moralische 97
- Leben
 - als Prozess 220
 - befriedigendes 20
 - ethisches 181
 - im Einklang mit der Natur 222, 282
 - inneres 113
 - Kreismodell von Hierokles 195
- Lebensberatung
 - stoische Philosophie 27
- Lebensfreude
 - Epikur 160
- Lebensführung
 - gute 28
- Lebenshilfe
 - moderner Stoizismus 281
- Lebensphilosophie
 - moderner Stoizismus 281
 - praktische 251
- Leid
 - Verlangen 153
- Leiden
 - psychologische Entwertung 65
- Leidenschaft 166, 274
 - Begriffswandel 209
 - Erkenntnisfähigkeit 212
 - Handlungsimpulse 211
 - pathē 51
 - stoisches Verständnis 209
 - Umgang lernen 216
 - Vernunft 209
- Leistungsfähigkeit
 - Bedeutung von Beziehungen 192
- Liebe 199, 222
 - Eltern zu ihren Kindern 226
 - stoisches Verständnis 232
 - und Selbst 235
 - Verletzlichkeit 234
 - würdige Objekte 231
 - Zueignung 224
- Lifhack
 - moderner Stoizismus 281
- Lob
 - moralisches 84
- Logik
 - stoische 270
- Logos 39, 110, 168, 173, 184, 211, 222, 257, 265
 - Akzeptanz 43, 56, 73
 - Dankbarkeit 73

- Ehrfurcht 73
 göttliche Vorsehung 81
 Materie 71
 Merkmale 72–73
 moderner Stoizismus 270
 neues Universum 40
 Person 73
 Problem des Bösen 144
 Schicksal 82
 schlimme Ereignisse 50
 Seele 76
 Tugend 213
 vorausschauende
 Ordnung 39
 Lokalismus
 beitragender 196
 Lust 159, 162, 168
 Autonomieverlust 165
 Einklang mit der
 Natur 168
 Epikur 160
 Hedonismus 168
 innerer Frieden 161
 Mäßigung 163
 tugendhaftes Leben 162
 Versklavung 165
 Widerstand 166
 Lusterfahrung
 körperliche 164
 richtiges Handeln 168
 Selbstanklage 164
 zukünftige 164
 Lyzeum
 Aristoteles 37
- M**
 Macht
 Bedürfnis 119
 Suche nach Quellen 120
 tugendhafter Einsatz 128
 von Natur aus
 gegebene 120
 Mark Aurel
 Beziehung zum
 Mentor 233–234
 frühe Einflüsse 60
 Gemeinschaft 190–191,
 197, 200
 Höflichkeit und Gelassen-
 heit 202
 irdische Belange 64
- Kaiserjahre 61
 körperfeindliche Themen
 64
 Leben in der Gegenwart 252
 Liebe 199
 Lust 165, 168
 Naturgesetz 179
 Philosophie 29
 philosophische Lehrer 60
 philosophischer
 Pessimismus 63
 reduktive Analyse 65
 Selbstbetrachtungen 61
 stoische Themen 62
 Unbeständigkeit 62
 Weisheit und Güte 63
 Weltverdrossenheit 64
 wiederkehrende
 Weltzyklen 75
 Materialismus
 eingeschränkter 72
 Materie
 kausale Beeinflussung 72
 Medien
 soziale 26
 Meditation
 ehrliche Selbstprüfung
 260
 stoische 259
 Menschenrecht
 universelles 177
 Menschenwürde
 universelle 177
 Mentor
 sexuelle Beziehungen zu
 Schülern 233
 moira *siehe* Schicksal 81
 Monismus 39
 Moral
 moderner Stoizismus 270
 Subjektivität 177
 Mut 140, 244
 bei schlechten Menschen
 245
- N**
 Natur 110, 112, 165, 167, 173
 Energie tanken 256
 geordnete Hierarchie 90
 menschliche 179–180, 185
 Schönheit 167
- Stoiker versus Epikur 161
 Vernetzung 189
 Naturbegriff
 moderne Wissenschaft
 184
 Naturgesetz
 Akzeptanz 182
 gemeinsames Gesetz 182
 Geselligkeit 180
 Glaube an Gott 183
 Grundelemente 180
 grundsätzliche Kritik 183
 im Einklang mit der
 Natur 184
 kosmopolitische
 Weltanschauung 182
 Mark Aurel 179
 moderner Stoizismus
 183, 185
 rational erkennbar 179
 Selbsterhaltung 180
 Stoiker 177
 stoisches Konzept
 177–179, 182
 Tugenden 182
 Völkerrecht 177
 von Gott erlassen 179
 Naturphilosophie
 stoische 79
 Naturrecht
 moderner Stoizismus 270
 Negativität
 sinnlose 263
 Neostoizismus
 christlicher 274
 Neutral 41
 Neutralität 41
 abgelehnte 41
 bevorzugte 41
 Not
 kulturelle 26
- O**
 Objektivität
 moralische 282
 oikeiosis *siehe*
 Zueignung 223
 Optimismus 82
 kosmischer 56, 93–94
 Ordnung
 natürliche 90

P

Pantheismus 73
 Paradoxon
 stoisches 242–243, 273–274
 Partnerschaft
 für ein gutes Leben 193
 Macht 192
 pathê *siehe* Leidenschaft 51
 Persönlichkeit
 Kontrollbedürfnis 120
 Perspektive
 erweitern 253
 Pflicht
 Tugenden 182
 Philosophie
 als Hilfestellung 28
 als Lebensweise 31
 als Mittel 32, 34
 als umfassende
 Lebensweise 49
 Argumentation 33
 Begriffsklärung 27
 Fortschritte 30
 Funktion des Debattierens
 32
 Glück 33
 Lebenseinstellung 34
 Orientierung 29
 praktische 29
 praktische Orientierung 49
 theoretische 29
 Theorie und
 Lebenspraxis 30
 Physik
 stoische 270, 272
 Platon
 Kosmos 272
 politische Gemeinschaft
 194
 Seele 210
 Tugend 194
 Plausibilitätsproblem
 antiker Stoizismus 273
 moderner Stoizismus 274
 Positivität
 moderner Stoizismus 273
 Präferenz
 tugendhafte 145
 Primärtugend
 Gerechtigkeit 247
 Mut 243–244

Rangfolge 248
 Selbstbeherrschung 245
 Weisheit 248
 Problembereich
 moderner Stoizismus 278
 Pythagoräismus 37

R

Rationalität
 menschliche 74, 76
 Reaktion
 emotionale 111
 Realität 272
 innere 28
 pantheistische Perspektive
 73
 virtuelle 98
 Recht
 Gewohnheitsrechte 177
 griechisches 177
 Religion
 früher Stoizismus 273
 moderner Stoizismus 273
 Resilienz
 Abendmeditation 259
 Akzeptanz üben 266
 amor fati 265
 Gegenwartsbezug 252
 gute Vorbilder 262
 Morgenmeditation 259
 Nachsicht üben 255
 negative Visualisierung
 258
 objektive Darstellung 254
 Perspektive erweitern 253
 Praktiken zur Stärkung
 251
 Situation relativieren 253
 Spaziergang in der Natur
 255
 stoische Gewohnheiten
 256
 stoische Lehre 257
 Tagebuch 260
 über Vergänglichkeit
 nachdenken 262
 Unbehagen üben 261
 Verlangen nach
 Äußerlichkeiten 264
 Vorbehaltsklausel 260
 Wunschmanagement 265

Risiko
 Mut 135
 Rolle
 soziale 181
 Ruhe
 innere 19, 26–27, 126, 133
 stoische 214
 Ruhepunkt
 innerer 127

S

Schädigung
 stoische Definition 112
 Schicksal 79
 aktives Engagement 92
 annehmen 265
 freier Wille 87
 Freiheit 82
 göttliche Vorsehung 82, 92
 Hilfsursache 86
 moderner Stoizismus 94
 moira 81
 moralische
 Verantwortung 82
 passive Hinnahme 91
 problematische Idee 83
 stoische Auffassung 82
 und freier Wille 39, 85
 Schmerz 166, 168
 richtig nutzen 172, 175
 Widerstand 166
 Schriftstellerin
 stoische 132–133
 Schule
 philosophische 37
 Schwäche
 moralische 100
 Seele 191, 210, 282
 äußere Dinge 193
 Emanation des Logos 76
 Entwürdigung 120
 Fragment des Göttlichen
 257
 Fragment Gottes 77
 leitende Kraft 171
 Platon 210
 Selbsterniedrigung 168
 ummauerte Burg 229
 ungeteilte Einheit 77
 Unsterblichkeit 78
 vernunftbegabte 76

- Seelenbildung
 durch das Böse 91
- Sehnsucht 140
- Selbst
 menschliches 228
 Modell der ummauerten
 Festung 228
- Selbstakzeptanz 83
- Selbstbeherrschung 137, 248
 Emotionskontrolle 43
 Interpretation von Wahrneh-
 mungen 246
 Leidenschaften 43
 stoische Auffassung 246
 Tugend 42
 Vernunft 246
 Voraussetzung 246
- Selbstbestimmung
 politische 187
- Selbstdisziplin
 Schulung 251
- Selbsterhaltung
 Verpflichtung 180
- Selbsterhaltungstrieb 244
- Selbstfürsorge 189
- Selbstliebe 83
- Seneca
 äußere Dinge 171
 das Böse als
 Charaktertest 88
 freier Wille 171
 Freundschaft 224
 Funktion des Bösen 91
 Gelassenheit 215
 Gemeinschaft 190
 Gleichgewicht finden 219
 Glück 171
 Liebe 199
 Lust und Vergnügen 169
 Mäßigung 219
 Mut 51
 Nöte 50
 Problem des Übels 50–51
 Seele 171
 Seelenruhe 214
 stoische Themen 49
 Torheit 213
 Trauer 232
 Tugend 51
 umgekehrte hedonistische
 Tretmühle 218
- Unsterblichkeit der Seele
 78
- Vergnügen richtig
 nutzen 172
- Verlangen 149
- Versklavung durch
 Vergnügen 170
- vollkommene
 Gelassenheit 218
- Vorbilder 263
- Vorwegnahme von Übeln
 258
- Wahl der Freunde 225
- wahre Freude 170
- wahre Übel 89
- Zorn 51–52
- Zukunft 171
- Sex
 Einführung in die
 Philosophie 233
- Skeptizismus
 moralischer 185
- Sokrates
 arete 240
 Naturgesetz 178
 Selbstkontrolle 245
 Tugend 241
 Tugend als einziges Gut 279
 Tugend und Weisheit 272
 Weisheit 284
 Weisheit erlangen 194
- Solidarität
 menschliche 77
- Sorge 117, 126
 Kontrolle 119
 über Unkontrollierbares
 263
 unkontrollierbare Dinge 119
 unnötige 126
 Vergangenheit und
 Zukunft 252
- Spaziergang
 Gehirnströme 256
- Stabilität
 emotionale 219
- Stammesdenken
 spaltendes 197
- Standard
 objektiver moralischer 185
- Stärke
 geistige 274
- Stoa
 anthropozentrische
 Perspektive 40
 Gemeinschaften 41
 Kausaldeterminismus 39
 kosmischer Kreislauf 40
 Leben nach dem Tod 40
 Logos 39
 materialistische Grundein-
 stellung 38
 Monismus 39
 Rolle der Vernunft 40
 Schicksal 39
 Weltanschauung 38, 44
 Zenon 38
- Stoiker
 Antipatros 48
 Blick von oben üben 253
 Chrysipp 44, 53, 81, 276
 Emotionen 207
 Epiktet 29, 31, 44, 48, 53,
 78
 freiwillige Unbequemlichkeit
 261
 Fundamente der
 Gemeinschaft 198
 Gemeinschaft 187, 202
 Irvine, William B. 55
 Kannibalismus 270
 Kindermord 269
 Kleanthes 44, 66
 Konzept der Zueignung
 223–224
 Leidenschaft 209
 Liebe 199, 230, 232
 Mark Aurel 29, 44, 48, 59,
 78
 moderne 258
 Moralskeptizismus 177
 Naturbegriff 184
 Panaitios 48, 53, 76
 Posidonios 48
 praktische Weisheit 248
 Primärtugenden
 249, 251
 rechte Vernunft 178
 Rusticus 60
 Seneca 27, 44, 48
 sexuelle Beziehungen
 232–233
 Sklaverei 269

- Tugend 240
 ungesunde Begehren 227
 Vergänglichkeit verinnerlichen 262
 vier Primärtugenden 243
 Zenon 37, 44, 48, 159
 Zugehörigkeit 202
- Stoizismus**
 anthropozentrische
 Sicht 77
 antiker 25, 269, 277
 argumentativer und
 rhetorischer Stil 276
 Begründung 37
 Blütezeit 44
 Christentum 67
 Cicero 48
 Dichotomie der
 Kontrolle 118
 echter 281
 Eindrücke nutzen 173
 Einheit der Tugenden 100
 Emotionen 211
 Entstehungszeit 44
 Existenz Gottes 74
 frühe Entwicklung 44
 früher 47
 Gemeinwohl 129
 Glaube an Gott 185
 göttliche Vorsehung 75
 heidnische Theologie 66
 Inneres und Äußeres 112
 intellektuelle Grundlagen
 272
 konkurrierende
 Philosophien 66
 Kontrolle und Macht 120
 Konzept der Tugend 97
 Leben nach dem Tod 78
 Liebe 199
 mangelnde
 Massenwirksamkeit 66
 materialistische
 Weltsicht 71
 mittlere Phase 48
 moderne Psychologie 257
 moderner 269, 271–272,
 277, 282–283
 moderner und antiker
 271, 275
 Neuplatonismus 67
 Niedergang 66
- Pantheismus 73
 praktische
 Lebensphilosophie 271
 Problem des Bösen 89
 Problem des Übels 50
 römischer 47
 späte Phase 48
 Theorie zur Realität 71
 umstrittener Begriff 282
 Unsterblichkeit 78
 wahrer 281
 Weltanschauung 44
 Wiederaufleben 21
 wiederkehrende
 Weltzyklen 75
- Stolz 83
 Stress 119
 abbauen 255
 modernes Leben 26
 selbsterstörerischer 253
 unkontrollierbare
 Dinge 119
 Stressbelastung 272
 tugendhaftes Handeln
 256
- Subjektivismus 185
- T**
- Tadel
 moralischer 84
- Tagebuch
 Dankbarkeit üben 260
 Einsichten festhalten 260
 Selbstentdeckung 260
- Tapferkeit
 Tugend 42
- Tennisspieler
 stoischer 130
- Theologie
 stoische 79, 270, 272
- Theorie
 praktisches Leben 29
- Tod
 naturgemäß 105
- Toleranz 83
- Tragödie
 Akzeptanz 43
- Trauer
 emotionale Reaktion
 232
- Tretmühle
 hedonistische 218
- Tugend 41, 94, 108–109, 113,
 162, 166, 191, 210, 274
 absolute 226
 Akzeptanz 43, 251
 anstreben 100
 apatheia 43
 arete 98
 Begriffsklärung 97
 Charakter 97
 der Natur folgen 241
 Eigenschaften 99
 Einheitsthese 243
 einzig wahres Gut 241
 Etymologie 240
 Form des Wissens
 241, 244
 Freundlichkeit 251
 Frömmigkeit 251
 Gemein Sinn 251
 Gerechtigkeit 42
 Gewohnheit 257
 Glück 42, 101, 241
 gute Gewohnheit 240
 individuelle 99
 innere Entscheidung 100
 innere Ruhe 251
 innerer Frieden 251
 intellektuelle 240
 Kardinaltugend 42
 Kategorisierung 110
 moderner Stoizismus 276,
 279–280, 283
 moderner und antiker
 Stoizismus 275
 moralische 99, 240
 Mut 244
 Naturgesetz 182
 Pflichtbewusstsein 251
 Primärtugenden 239
 Realität 71
 Resilienz 251
 Rücksichtnahme 251
 Sache des Einzelnen 229
 Selbstbeherrschung 42
 stoische Auffassung
 239, 241
 stoische Primärtugenden
 243
 Tapferkeit 42
 und Lust 162
 Veranlagung 244
 Vernunft 99, 104, 115

- virtus 98, 240
 vollendete Rationalität 240
 vollkommene 94, 242
 vortreffliches Leben 240
 Vortrefflichkeit 194
 Wechselwirkungen 244
 Weisheit 42
 Wissen 99
- U**
- Übel
 moralisches 90
 zur Herausforderung machen 258
 Übereinstimmung
 als Lebensziel 222
 Freundschaft 223
 in den Grundlagen 223
 Liebe 223
 Überzeugung 140–141
 Unbewusstes
 kollektives (Carl Jung) 228
 Ungewissheit 19
 Gefühl der Kontrolle 119
 Unglück
 Chance für die Tugend 109
 Universum
 epikureisches 161
 erdzentriertes 269
 geozentrisches 73
 stoisches 162
 Zerstörung und Neuentstehung 75
 Unmoral 41
 Unsicherheit 25–26
 Unterhaltungsindustrie 26
 Unwissenheit 208
 Unzufriedenheit 258
 empfundenes Unrecht 255
 vorschnelle Werturteile 254
 Urteil
 falsches 213
 Interpretation 122
 Utilitarismus 160
- V**
- Verantwortung 87
 moralische 79, 85
 soziale 187
 Verbesserung
 moralische 156
 Vergänglichkeit
 innerer Frieden 262
 Vergnügen 159
 Enthaltbarkeit 163
 geistiges 167
 Glückskomponente 102
 Orientierungsverlust 170
 richtig nutzen 172, 175
 Schmerz 161
 Streben nach 169
 Verhalten
 der Natur gemäß 174
 ethisch gutes 84
 natürliches menschliches 185
 Verhaltenstherapie
 kognitive 257
 Verlangen 139–140, 264
 Akzeptanz 144
 akzeptieren, was ist 155
 Antrieb 153
 befriedigtes 146
 Befriedigungslücke 150–152
 Befriedigungslücke beseitigen 156
 bevorzugte Gleichgültigkeiten 155
 Epiktet 142
 Fantasie 141
 fortwährende Dynamik 151
 Glück 146
 göttliche Vorsehung 143
 Handlungsimpuls 142
 Hoffnung 151
 individuell angemessenes 150, 152
 irrationales 142
 kaum befriedigtes 147
 Leid 153
 Modell des gefüllten Glases 147
 nach Lust 163
 negative Emotionen 145
 teleologische Grundeinstellung 154
 überwiegend befriedigtes 148
 umfassend befriedigtes 148
 unangemessenes 153
 unbefriedigtes 146
 vollkommene Befriedigung 151
 vorbehaltlose Akzeptanz 155
 Willensentscheidung 141
 zum Teil befriedigtes 147
 Vernunft 128, 165, 210
 äußere Besorgnis 137
 Beziehungen 189
 Beziehungsfähigkeit 189
 der Natur folgen 128
 Emotionen 130, 212
 Gemeinschaft 188, 191, 198
 Göttlichkeit 189
 Handeln 162
 innere 99
 Kontrolle 135
 Lebensgrundlage 129
 Leidenschaft 209
 natürliche 179
 negative Emotionen 135
 rechte 182
 Selbstbeherrschung 246
 Tugend 99
 Verhalten 246
 Verpflichtung 140–141
 Grundwerte 140
 moralische 145
 Verlangen 141
 Verstand
 richtiger Gebrauch 181
 Versuch
 Anstrengung 220
 Vertrauen 43
 virtus *siehe* Tugend
 Visualisierung
 negative 258
 Vorliebe
 natürliche 168
 Vorsehung
 göttliche 79, 92, 143, 145, 168, 265
 stoische Auffassung 92, 94
 Vorsicht
 positive Emotion 226
 Vortrefflichkeit 240
 arete 240
 menschliche 180

W

- Wachstum
 - moralisches 91
 - stoisches 215
- Wahrheit
 - grundlegende
 - moralische 185
 - universelle moralische 177
- Wahrnehmung
 - Verarbeitung 211
 - vorschnell urteilen 254
- Wandel
 - ständiger 62–63
- Weisheit 73, 135
 - absolute 226
 - als Ideal 100
 - annehmen und loslassen
 - 213, 264
 - Begriffsklärung 28
 - Beziehungen 195
 - innere 194
 - innerer Gleichmut 213
 - innere Ruhe bewahren
 - 137
 - Leitplankenfunktion 29
 - moderner Stoizismus 283
 - Orientierungsfunktion 29
 - praktische 248
 - Realität 71
 - Selbstprüfung 194
 - theoretische 248
 - Tugend 42
 - tugendhafte
 - Entscheidungen 208
 - Unterscheidungsvermögen
 - 221
 - Verbannung der
 - Leidenschaften 213
 - verkörpern 173
 - vollkommene 239, 247

- Weissagung
 - antike Methoden 269
- Weltanschauung
 - antiker Stoizismus 272
 - epikureische 159–160
- Weltzyklus
 - wiederkehrender 75–76
- Wert 140
 - Prinzip der Funktionalität
 - 172
- Werturteil
 - falsches 51
 - negatives 254
 - vorschnelles 254
- Widerstandsfähigkeit 19, 261
 - moderner Stoizismus 273
- Wille
 - freier 39, 85, 87, 112, 121,
 - 274
- Willensfreiheit 79
- Willenskraft 261
- Wirksamkeit
 - doppelte 192
- Wirkungsbreite
 - moderner Stoizismus 282
- Wissen
 - und Handeln 31
- Wohlbefinden 140
- Wohlgefallen
 - positive Emotion 226
- Wunsch
 - angemessener 219
 - Enttäuschung 217
 - Kluft zur Wirklichkeit
 - 216
 - Reaktion kontrollieren
 - 123
 - Realität 215
 - Umgang lernen 216
 - Vorbehaltsklausel 260
- Wunschdenken 119

Wut

- unterbrechen 255

Z

- Zenon
 - Apathie 209
 - Existenz Gottes 74
 - Freundschaft 225
 - Übereinstimmung 222
- Ziel
 - angemessene emotionale
 - Beziehung 136
 - angemessenes 219
 - äußeres 130, 132, 134, 136
 - das Beste geben 134
 - emotionaler Zustand 130
 - gemeinsames 129
 - inneres 131
 - Strategie der
 - Verinnerlichung 133–134
 - unmittelbares 136
 - wenn Gott will 137
 - Zwischenziele 134, 136
- Zielpublikum
 - moderner und antiker
 - Stoizismus 275
- Zorn
 - bewältigen 52
 - Vorteile 51
- Zueignung 226, 235
 - oikeiosis 223
 - Selbstfürsorge 223
- Zufriedenheit 154
 - Erfüllung 102
 - Glückskomponente 102
 - vollkommene 149
- Zuneigung
 - natürliche 226
- Zusammenleben
 - soziale Rollen 181
- Zuversicht 27



