GESCHENK FÜR DEIN HANDY

5 STOISCHE HINTERGRÜNDE

Bei jedem Blick ein Satz, der dich aufrichtet



5
MOTIVE

STOIZISMUS FÜR GEWINNER

AUF DEINEM SPERRBILDSCHIRM

Du entsperrst dein Handy mehr als hundertmal am Tag. Lass dich jedes Mal daran erinnern, wer du sein willst.

Im Ordner findest du jedes Motiv in zwei Fassungen: **iPhone** (1290 × 2796) und **Android** (1080 × 2400). Nimm die für dein Handy: So steht der Satz mittig, und weder Uhr noch Symbole verdecken ihn.

IPHONE

I Sichere das Bild in Fotos (Datei gedrückt halten und „Bild sichern“ tippen).

II Öffne es in Fotos, tippe auf „Teilen“ und wähle „Als Hintergrundbild verwenden“.

III Prüf, dass der Satz frei steht, und tippe auf „Hinzufügen“.

IV Wähle „Als Hintergrundpaar festlegen“ oder gestalte den Home-Bildschirm mit einem schlichten Hintergrund.

ANDROID

I Speichere das Bild in deiner Galerie oder in Google Fotos.

II Öffne es, tippe auf das Drei-Punkte-Menü und wähle „Verwenden als“ oder „Als Hintergrund festlegen“.

III Wähle „Sperrbildschirm“ (oder „Start- und Sperrbildschirm“).

IV Die Bezeichnungen unterscheiden sich je nach Hersteller etwas; der Weg ist immer ähnlich.

Drei Einstellungen, die den Unterschied machen

- **Farbe der Uhr.** Bei den hellen Motiven (2 und 4) wähle eine dunkle Uhr. Auf dem iPhone: Sperrbildschirm gedrückt halten, „Anpassen“ tippen, dann auf die Uhr.
- **Tiefeneffekt.** Wenn das iPhone das Objekt vor die Uhr stellt, schalte den Effekt im selben Menü aus, damit das Bild klar bleibt.
- **Widgets.** Lass die Mitte des Bildschirms frei: Dort steht der Satz.

WOFÜR JEDER GUT IST



MOTIV 1



MOTIV 2



MOTIV 3



MOTIV 4



MOTIV 5

1 *„Lebe nicht, als hättest du zehntausend Jahre vor dir.“* · Mark Aurel, *Selbstbetrachtungen*, IV, 17

Für den Tag, an dem alles dringend wirkt. Mark Aurel schrieb es sich selbst: Die Zeit ist nicht unendlich, und das Wichtige kann nicht warten.

2 *„Von den Dingen stehen die einen in unserer Macht, die anderen nicht.“* · Epiktet, *Handbüchlein der Moral*, 1

Der Gedanke, mit dem Epiktets Handbüchlein beginnt. Wenn dich etwas beunruhigt, nur eine Frage: Steht das in meiner Macht?

3 *Heute reagiere ich nicht. Heute antworte ich.* · Satz von Stoizismus für Gewinner

Für die Nachricht, die dich auf die Palme bringt. Reagieren geschieht von selbst; antworten ist eine Entscheidung. Zehn Sekunden machen den Unterschied.

4 *Erst die Arbeit. Dann das Handy.* · Satz von Stoizismus für Gewinner

Für den Morgen. Was du als Erstes mit dem Tag machst, prägt ihn: die eigene Arbeit vor den Dringlichkeiten anderer.

5 *Weniger klagen. Mehr tun.* · Satz von Stoizismus für Gewinner

Die knappste Fassung, auf schwarzem Stoff. Vier Wörter für den Moment, in dem du dich beim Klagen über das ertappst, was du nicht ändern kannst.

Die beiden Zitate sind eigene Übersetzungen der angegebenen Stellen. Die anderen drei sind Sätze von Stoizismus für Gewinner und stehen deshalb ohne Anführungszeichen.

DIE ENTSPERR-REGEL

Ein Hintergrundbild wirkt wie die Notizen, die Mark Aurel an sich selbst schrieb: nicht, weil du es einmal liest, sondern weil du es jeden Tag siehst.

Darum nur eine Regel: **Jedes Mal, wenn du das Handy ohne klaren Grund entsperrst, liest du den Satz, bevor du irgendeine App öffnest.** Wenn du sie danach immer noch öffnen willst, öffne sie. Oft wirst du es nicht mehr wollen.

Ein Satz pro Woche

Wechsle das Motiv nicht jeden Tag: Der Satz verliert an Kraft. Lass einen sieben Tage stehen, den, der am besten zu dem passt, was du gerade erlebst, und wechsle ihn am Sonntag. Mit fünf Motiven hast du fünf Wochen.

I **Woche mit viel Arbeit oder Druck:** Motiv 4.

II **Woche mit Streit oder Reibereien:** Motiv 3.

III **Woche voller Sorgen oder Ungewissheit:** Motiv 2.

IV **Woche, in der alles aufgeschoben wird:** Motiv 1.

V **Woche voller Müdigkeit und Klagen:** Motiv 5.

> *„Die Seele nimmt die Farbe ihrer Gedanken an.“*
>
> MARK AUREL, SELBSTBETRACHTUNGEN, V, 16

Was du jeden Tag ansiehst, wird am Ende zu dem, was du denkst. Wähl gut, was du ansiehst.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Wenn dir diese fünf helfen: Es gibt dreißig, einen anderen Satz für jeden Tag des Monats, in drei Stilen (Elfenbein, Museumsgemälde und Objekte), dazu zehn Fassungen für den Computer und eine Anleitung zum Wechseln.

STOISCHER SPERRBILDSCHIRM

30 stoische Hintergründe für das Handy und 10 für den Computer, mit der Quelle jedes Zitats und einer Handlung für jeden Tag.

stoizismusfuergewinner.com/bibliothek/sperrbildschirm/

Und wenn dir diese fünf genügen, nutze jedes eine Woche lang. Wichtig ist, dass du hinsiehst.