KOSTENLOSE HERAUSFORDERUNG

7 TAGE AUS EISEN

Die stoische Herausforderung



STOIZISMUS FÜR GEWINNER

SIEBEN TAGE, ZEHN MINUTEN

Sieben Tage, jeden Tag eine Übung von zehn Minuten, am Ende ein festerer Mann.

Diese Herausforderung verlangt nicht, dass du um fünf aufstehst oder am Montag dein ganzes Leben umkrempelst. Sie verlangt eine stoische Übung pro Tag, klein und konkret, sieben Tage am Stück. Am Ende hast du etwas, das mehr wert ist als Motivation: den Beweis, dass du hältst, was du dir vornimmst.

Die vier Regeln

1 **Eine Übung pro Tag.** Jeden Morgen liest du die Übung des Tages in diesem Heft: zwei Minuten Lesen, zehn Minuten Praxis, gleich am Morgen oder über den Tag verteilt.

2 **Kästchen abgehakt oder Kästchen leer.** Am Ende des Tages hakst du das Kästchen auf dem Blatt nur ab, wenn du die Übung gemacht hast. Halb erledigt gibt es nicht.

3 **Nie zwei Tage hintereinander.** Wenn du einen Tag auslässt, fängst du nicht von vorn an: Du machst am nächsten Tag mit der Übung weiter, die dran ist. Einmal auslassen ist ein Ausrutscher; zweimal ist der Anfang einer neuen Gewohnheit.

4 **Ohne es anzukündigen.** Poste nicht, dass du die Herausforderung machst. Mach sie. Am siebten Tag kannst du davon erzählen, wenn du willst.

Was du brauchst

- Dieses Heft, ausgedruckt (oder auf dem Handy geöffnet), und einen Bleistift.
- Zehn Minuten am Tag, zu der Uhrzeit, die du wählst.
- Jeden Morgen die Übung des Tages in diesem Heft lesen: eine Seite pro Tag.

I

DIE ERSTE STUNDE GEHÖRT DIR

> *„Alles, Lucilius, gehört anderen; nur die Zeit ist unser."*
>
> SENECA, BRIEFE AN LUCILIUS, 1, 3

Die Übung

In den ersten dreißig Minuten nach dem Aufwachen fasst du das Handy nicht an. Nicht für die Uhrzeit, nicht für eine „kurze" Nachricht. Wenn es dein Wecker ist, leg es heute Abend weit weg vom Bett. Nutze diese halbe Stunde für dich: Wasser, frische Luft, Bewegung, dir überlegen, was du heute tust.

Warum sie wirkt

Wer beim Aufwachen das Handy öffnet, beginnt den Tag damit, auf die Dringlichkeiten anderer zu antworten. Bevor er einen einzigen eigenen Gedanken hat, reagiert er schon. Die erste halbe Stunde ist der einzige Moment des Tages, in dem die Welt noch nichts von dir will. Wenn du sie verteidigst, beginnt der Tag als deiner.

DEIN KÄSTCHEN FÜR HEUTE

30 Minuten ohne Handy nach dem Aufwachen

2

WÄHL DAS UNBEQUEME

> *„Setz dir einige Tage fest, an denen du dich mit wenig und billigem Essen begnügst, mit rauer, grober Kleidung, und sag dir dabei: Das also war es, was ich gefürchtet habe?“*
>
> SENECA, BRIEFE AN LUCILIUS, 18, 5

Die Übung

Wähl eins von beiden. Entweder beendest du deine Dusche mit sechzig Sekunden kaltem Wasser, ohne vorher rauszugehen. Oder du gehst zwanzig Minuten ohne Kopfhörer, ohne Musik, ohne Podcast, ohne Handy in der Hand. Wähl das, was dich mehr kostet.

Warum sie wirkt

Seneca war reich und übte trotzdem an manchen Tagen die Armut. Nicht als Strafe, sondern um zu prüfen, dass er sie ertragen konnte, und um die Angst vor ihr zu verlieren. Wer jeden Tag ein kleines Unbehagen wählt, ist schwer zu brechen, wenn das große kommt, weil er schon weiß, dass er es aushält.

DEIN KÄSTCHEN FÜR HEUTE

60 Sekunden kalt oder 20 Minuten ohne Kopfhörer

3
24 STUNDEN OHNE KLAGEN

> *„Niemand soll dich mehr über das Leben bei Hof klagen hören, nicht einmal du selbst.“*
>
> MARK AUREL, SELBSTBETRACHTUNGEN, VIII, 9

Die Übung

Vierundzwanzig Stunden lang klagst du nicht laut. Nicht über den Verkehr, nicht über das Wetter, nicht über den Chef, nicht über die Regierung, nicht über die Müdigkeit. Wenn dir eine Klage herausrutscht, ist das kein Drama: Du notierst sie und machst weiter. Wenn du merkst, dass eine kommt, ersetz sie durch eins von beidem: „Was steht hier in meiner Macht?“ oder einfach Schweigen.

Warum sie wirkt

Mark Aurel lebte an einem Hof voller Intrigen und verbot sich, darüber zu klagen, sogar innerlich. Die Klage ändert nichts an dem, was sie kritisiert, aber sie ändert dich: Sie trainiert dich, auf das zu schauen, was nicht in deiner Macht steht. Ein Tag ohne Klagen zeigt dir, wie oft am Tag du deine Kraft verschenkt hast.

DEIN KÄSTCHEN FÜR HEUTE

Einen ganzen Tag ohne laute Klage

4
DAS SCHWERE ZUERST

> *„Während man aufschiebt, eilt das Leben vorüber."*
>
> SENECA, BRIEFE AN LUCILIUS, 1, 2

Die Übung

Schreib heute früh die Aufgabe auf einen Zettel, die du am längsten vor dir herschiebst. Nur eine. Heute machst du sie vor Mittag, vor allem anderen, was warten kann. Wenn sie sehr groß ist, mach die ersten fünfundzwanzig Minuten ohne Unterbrechung. Es zählt, dass du vor zwölf Uhr anfängst.

Warum sie wirkt

Was du aufschiebst, verschwindet nicht: Es lastet den ganzen Tag auf dir. Jedes Mal, wenn du es ansiehst, kostet es dich ein wenig Kraft. Es zuerst zu erledigen ist der einfachste Weg, das Kommando zurückzuholen: Nach Mittag ist alles, was noch kommt, leichter, weil das Schlimmste vorbei ist.

DEIN KÄSTCHEN FÜR HEUTE

Die schwere Aufgabe vor 12 Uhr begonnen

5
ZEHN SEKUNDEN

> *„Warte ein wenig auf mich, Eindruck; lass mich sehen, wer du bist und worum es geht; lass mich dich prüfen.“*
>
> EPIKTET, LEHRGESPRÄCHE, II, 18

Die Übung

Heute wartest du zehn Sekunden, bevor du auf irgendetwas antwortest, das dich ärgert (eine Nachricht, eine Bemerkung, eine unangenehme Frage). Du zählst innerlich zehn Atemzüge, mit geschlossenem Mund. Dann antwortest du, wenn es dann noch nötig ist. Das gilt für Gespräche, Nachrichten und E-Mails.

Warum sie wirkt

Epiktet nannte „Eindruck“ das Erste, was angesichts einer Sache auftaucht: die Hitze im Gesicht, den Drang zu kontern. Sein Rat war nicht, ihn zu leugnen, sondern ihn warten zu lassen. In zehn Sekunden sinkt der Impuls, und das Urteil kehrt zurück. Fast alles, was wir bereuen, gesagt zu haben, hätte in diese zehn Sekunden gepasst.

DEIN KÄSTCHEN FÜR HEUTE

Mindestens eine Pause von zehn Sekunden vor einer Antwort

6
BEDENKE, DASS DU STERBEN WIRST

> *„Du könntest jetzt gleich aus dem Leben scheiden: Danach richte jede Tat, jedes Wort und jeden Gedanken.“*
>
> MARK AUREL, SELBSTBETRACHTUNGEN, II, 11

Die Übung

Schreib einen kurzen Brief von einer Seite an dich selbst. Fang so an: „Wenn das mein letztes Jahr wäre …“ Schreib, was du lassen würdest, was du anfangen würdest, wen du anrufen würdest und was du sagen würdest, das du noch nicht gesagt hast. Zehn Minuten, von Hand. Zeig ihn niemandem. Leg ihn dorthin, wo du ihn in einem Jahr wiederfindest.

Warum sie wirkt

Memento mori, „bedenke, dass du sterben wirst“, ist kein trauriger Gedanke. Es ist der, der am meisten Ordnung schafft. Wer ihm ins Gesicht sieht, schiebt das Wichtige nicht mehr auf und verschwendet keine Tage mehr mit kleinlichem Groll. Der Brief macht aus dem Gedanken etwas Konkretes: drei oder vier Entscheidungen, mit denen du noch diese Woche anfangen kannst.

DEIN KÄSTCHEN FÜR HEUTE

Der Brief, von Hand geschrieben

7
DIE PRÜFUNG

> *„Lass den Schlaf nicht über deine Augen kommen, bevor du jede Tat des Tages durchgegangen bist: Wo habe ich gefehlt? Was habe ich getan? Welche Pflicht habe ich versäumt?“*
>
> GOLDENE VERSE, ZITIERT VON EPIKTET, LEHRGESPRÄCHE, III, 10

Die Übung

Setz dich fünfzehn Minuten mit diesem Heft und einem Bleistift hin. Zähl deine Kästchen. Beantworte schriftlich die drei Fragen der Prüfung (auf der Seite „Die Woche auf einer Karte“). Und wähl eine einzige der sieben Übungen, die du nächste Woche jeden Tag beibehältst.

Warum sie wirkt

Epiktet erinnerte seine Schüler an diese alten Verse, damit sie keinen Tag beendeten, ohne auf ihn zurückzublicken. Seneca tat jeden Abend dasselbe. Die Prüfung ist nicht dazu da, dich für deine Fehltritte zu bestrafen, sondern um herauszufinden, was bei dir funktioniert. Eine gut geprüfte Woche ist mehr wert als ein Monat guter Vorsätze.

DEIN KÄSTCHEN FÜR HEUTE

Prüfung gemacht und Übung gewählt

MEINE WOCHE AUS EISEN

NAME _____ ICH BEGINNE AM _____

Hak das Kästchen nur ab, wenn du die Übung gemacht hast. In die Notizspalte eine Zeile: wie es lief, was dich Kraft gekostet hat.

TAG	ÜBUNG	DATUM	EINE ZEILE	
TAG 1	**Die erste Stunde gehört dir** 30 Minuten ohne Handy nach dem Aufwachen	__ / __		☐
TAG 2	**Wähl das Unbequeme** 60 Sekunden kalt oder 20 Minuten ohne Kopfhörer	__ / __		☐
TAG 3	**24 Stunden ohne Klagen** Einen ganzen Tag ohne laute Klage	__ / __		☐
TAG 4	**Das Schwere zuerst** Die schwere Aufgabe vor 12 Uhr begonnen	__ / __		☐
TAG 5	**Zehn Sekunden** Mindestens eine Pause von zehn Sekunden vor einer Antwort	__ / __		☐
TAG 6	**Bedenke, dass du sterben wirst** Der Brief, von Hand geschrieben	__ / __		☐
TAG 7	**Die Prüfung** Prüfung gemacht und Übung gewählt	__ / __		☐

Abgehakte Kästchen: _____ von 7

DIE WOCHE AUF EINER KARTE

Schneid sie aus und leg sie neben das Bett oder in die Brieftasche. Darunter die drei Fragen für die Prüfung am siebten Tag.

7 TAGE AUS EISEN

1. Die erste Stunde gehört dir · Die ersten 30 Minuten ohne Handy
2. Wähl das Unbequeme · Kalt duschen oder gehen ohne Kopfhörer
3. 24 Stunden ohne Klagen · Keine einzige Klage laut
4. Das Schwere zuerst · Die schwerste Aufgabe vor Mittag
5. Zehn Sekunden · Eine Pause, bevor du antwortest
6. Bedenke, dass du sterben wirst · Der Brief an dich selbst
7. Die Prüfung · Was gehalten hat, was nicht, was bleibt

NIE ZWEI TAGE HINTEREINANDER · STOIZISMUS FÜR GEWINNER

ENTLANG DER GESTRICHELTEN LINIE AUSSCHNEIDEN

Die Prüfung an Tag 7

1. Welche Übung ist mir am schwersten gefallen, und warum?

2. Welche Übung hat etwas an meinem Tag verändert?

3. Welche behalte ich nächste Woche bei, jeden Tag?

DIE SIEBEN SÄTZE DER WOCHE

Einer pro Tag, mit genauer Quelle. Wenn du willst, schreib ihn morgens von Hand ab.

„Alles, Lucilius, gehört anderen; nur die Zeit ist unser.“

TAG 1 · SENECA, BRIEFE AN LUCILIUS, 1, 3

„Setz dir einige Tage fest, an denen du dich mit wenig und billigem Essen begnügst, mit rauer, grober Kleidung, und sag dir dabei: Das also war es, was ich gefürchtet habe?“

TAG 2 · SENECA, BRIEFE AN LUCILIUS, 18, 5

„Niemand soll dich mehr über das Leben bei Hof klagen hören, nicht einmal du selbst.“

TAG 3 · MARK AUREL, SELBSTBETRACHTUNGEN, VIII, 9

„Während man aufschiebt, eilt das Leben vorüber.“

TAG 4 · SENECA, BRIEFE AN LUCILIUS, 1, 2

„Warte ein wenig auf mich, Eindruck; lass mich sehen, wer du bist und worum es geht; lass mich dich prüfen.“

TAG 5 · EPIKTET, LEHRGESPRÄCHE, II, 18

„Du könntest jetzt gleich aus dem Leben scheiden: Danach richte jede Tat, jedes Wort und jeden Gedanken.“

TAG 6 · MARK AUREL, SELBSTBETRACHTUNGEN, II, 11

„Lass den Schlaf nicht über deine Augen kommen, bevor du jede Tat des Tages durchgegangen bist: Wo habe ich gefehlt? Was habe ich getan? Welche Pflicht habe ich versäumt?“

TAG 7 · GOLDENE VERSE, ZITIERT VON EPIKTET, LEHRGESPRÄCHE, III, 10

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Sieben Tage reichen, um zu beweisen, dass du es kannst. Damit es bleibt, brauchst du mehr Zeit und eine Methode, die dich an den Tagen trägt, an denen du keine Lust hast.

DISZIPLIN SCHMIEDEN

Dreißig Tage, um zu halten, was du sagst, auch ohne Lust: pro Tag eine kurze Lektüre, eine Mission und ein Eintrag, mit Tabelle und Urkunde.

stoizismusfuergewinner.com/bibliothek/disziplin-schmieden/

EISERNER MORGEN

Vierzehn Tage, um die erste Stunde zu gewinnen: eine Routine von dreißig Minuten in vier Blöcken, Stück für Stück aufgebaut.

stoizismusfuergewinner.com/bibliothek/eiserner-morgen/

Wenn du lieber allein weitermachst, wiederhole diese sieben Tage mit der Übung, die du gewählt hast. Wichtig ist, nicht loszulassen.