KOSTENLOSER LEITFADEN

STOIZISMUS VON GRUND AUF

Der Leitfaden für Einsteiger



20 MINUTEN

STOIZISMUS FÜR GEWINNER

„Von den Dingen stehen die einen in unserer Macht, die anderen nicht.“

EPIKTET, HANDBÜCHLEIN DER MORAL, 1

Stoizismus von Grund auf. Der Leitfaden für Einsteiger · © Stoizismus für Gewinner, 2026 · Kostenlose Ausgabe für den persönlichen Gebrauch.
Du darfst ihn ausdrucken und den Link teilen, über den du ihn geladen hast; verkauf ihn nicht und gib ihn nicht als deinen aus.

INHALT

Zwanzig Minuten Lektüre und sieben Tage Praxis.

So nutzt du diesen Leitfaden 4

ERSTER TEIL · DAS WESENTLICHE

Die aus der Säulenhalle: woher er kommt 6

Was er nicht ist, und was er ist 7

Die drei Lehrer: Mark Aurel 8

Die drei Lehrer: Seneca 9

Die drei Lehrer: Epiktet 10

ZWEITER TEIL · DAS WERKZEUG

Die Unterscheidung: was in deiner Macht steht 12

Übung: die zwei Spalten 13

Die vier Tugenden 14

DRITTER TEIL · DIE PRAXIS

Übung I: Der vorbereitete Morgen 16

Übung II: Innehalten vor der Reaktion 17

Übung III: Die negative Vorstellung 18

Übung IV: Die abendliche Prüfung 19

Übung V: Memento mori 20

Die sieben Anfängerfehler 21

Woran du merkst, dass du vorankommst 22

Dein Sieben-Tage-Plan (zum Ausdrucken) 23

Zum Weiterlesen 24

Dein nächster Schritt 25

SO NUTZT DU DIESEN LEITFADEN

Diesen Leitfaden liest du in zwanzig Minuten. Was er von dir verlangt, tust du in sieben Tagen.

Du musst nichts über Philosophie wissen, um anzufangen. Du musst auch nicht erst die Klassiker lesen, bevor du übst: Die Stoiker schrieben für beschäftigte Menschen mit Arbeit, Familie und Sorgen, nicht für Gelehrte. Mark Aurel regierte ein Weltreich. Seneca verwaltete ein Vermögen und beriet einen gefährlichen Kaiser. Epiktet war Sklave gewesen. Alle drei schrieben, um das Geschriebene zu gebrauchen.

Der Leitfaden hat drei Teile. Der erste erklärt dir, was der Stoizismus ist und wer seine drei großen Lehrer waren. Der zweite gibt dir das zentrale Werkzeug, die Unterscheidung zwischen dem, was in deiner Macht steht, und dem, was nicht, dazu die vier Tugenden als Kompass. Der dritte ist reine Praxis: fünf Übungen für morgen, die sieben Fehler, die du vermeiden solltest, und ein Sieben-Tage-Plan zum Ausdrucken.

Drei Empfehlungen

I **Lies mit einem Bleistift in der Hand.** Wenn dich ein Satz trifft, markiere ihn. Was du heute markierst, wird dein erstes stoisches Notizbuch.

II **Mach die Übung mit den zwei Spalten noch heute.** Sie dauert fünf Minuten. Sie ist der Unterschied zwischen „über den Stoizismus gelesen“ und „ihn ausprobiert“.

III **Druck den Sieben-Tage-Plan aus** (vorletzter Abschnitt) und häng ihn dorthin, wo du ihn jeden Morgen siehst. Was sichtbar ist, wird getan; was in einer Mappe liegt, wird vergessen.

Persönliche Weiterbildung auf Grundlage der stoischen Philosophie. Sie ersetzt nicht die Hilfe einer Fachperson für psychische Gesundheit. Wenn du gerade etwas Schweres durchmachst, such dir jemanden, der dich persönlich begleiten kann.

I

DAS WESENTLICHE

WAS IST STOIZISMUS?

Eine Schule aus einer Säulenhalle in Athen, die Kaiser und Sklaven dasselbe lehrte: sich selbst zu beherrschen.

DIE AUS DER SÄULENHALLE

Um das Jahr 300 vor Christus erlitt ein Kaufmann namens Zenon Schiffbruch, verlor seine Ladung und landete in Athen, wo er in einer Buchhandlung Philosophie las.

So erzählt es die Überlieferung. Zenon blieb in der Stadt, lernte bei mehreren Lehrern und begann schließlich selbst zu lehren, an einem öffentlichen Ort: in der Bemalten Halle, der *Stoa Poikile*, einem Säulengang am Marktplatz. Von dieser Halle, der *Stoa*, kommt der Name. Die Stoiker waren wörtlich „die aus der Säulenhalle".

Die Schule bestand fünf Jahrhunderte und wanderte von Griechenland nach Rom. Fast vollständig erhalten ist ihre römische Zeit: die Briefe und Schriften Senecas, die Lehrgespräche Epiktets, aufgezeichnet von seinem Schüler Arrian, und die persönlichen Notizen Mark Aurels. Diese drei lesen wir in diesem Leitfaden.

Die Kernidee in einem Satz

Der Stoizismus sagt: Ein gutes Leben hängt nicht davon ab, was dir passiert, sondern davon, wie du darauf antwortest. Und diese Antwort liegt, anders als fast alles andere, tatsächlich in deiner Hand.

Daraus folgt alles Weitere: die Unterscheidung zwischen dem, was in deiner Macht steht, und dem, was nicht, die vier Tugenden, die täglichen Übungen. Das ist keine Theorie zum Bewundern. Es ist ein Training des Urteils, so wie ein Athlet seinen Körper trainiert.

> *„Die Philosophie liegt nicht in Worten, sondern in Taten."*
>
> SENECA, BRIEFE AN LUCILIUS, 16, 3

WAS ER NICHT IST (UND WAS ER IST)

Das Wort „stoisch“ beschreibt heute jemanden, der klaglos erträgt und nicht zeigt, was er fühlt. An diesem Bild ist etwas Wahres und viel Falsches. Räum es aus, bevor du anfängst, denn wer mit dieser Vorstellung in den Stoizismus einsteigt, wendet ihn am Ende falsch an.

Was der Stoizismus nicht ist

- **Er ist keine Kälte.** Die Stoiker verlangten nicht, nichts mehr zu fühlen. Sie wussten, dass Angst, Wut oder Trauer von selbst kommen, wie ein Schlag. Trainiert haben sie das, was danach kommt: ob aus dem Schlag eine Entscheidung wird.
- **Er ist keine Resignation.** Hinnehmen, was nicht in deiner Macht steht, heißt nicht, die Hände in den Schoß zu legen. Es heißt, keine Kraft mehr an das zu verschwenden, was du nicht ändern kannst, und sie ganz in das zu stecken, was du ändern kannst. Mark Aurel regierte und zog jahrelang ins Feld; Seneca schrieb, verwaltete und beriet. Passiv waren sie nicht.
- **Er ist kein stummes Aushalten.** Der Stoiker redet, setzt Grenzen, korrigiert und wehrt sich. Was er nicht tut: im Zorn reden oder handeln, um Beifall zu bekommen.
- **Er ist keine Religion und kein Verein.** Du musst an nichts glauben, um ihn zu üben, und niemanden um Erlaubnis fragen. Du musst die Übungen machen.

Was er ist

- **Eine Methode, zu trennen,** was in deiner Macht steht und was nicht, und nur beim Ersten zu handeln.
- **Ein Kompass mit vier Richtungen** (Weisheit, Gerechtigkeit, Mut und Maß), um zu entscheiden, was zu tun ist, wenn es nicht klar ist.
- **Eine Reihe täglicher Übungen**: den Morgen vorbereiten, den Abend prüfen, innehalten, bevor du reagierst, dich erinnern, dass das Leben endet.

Kurz gesagt: Der Stoizismus verspricht dir kein Leben ohne Probleme. Er verspricht dir, dass kein Problem für dich entscheidet.

121–180 N. CHR. · KAISER VON ROM

MARK AUREL

Er war der mächtigste Mann seiner Zeit und schrieb trotzdem an sich selbst, um nicht vom Kurs abzukommen. Er regierte von 161 bis zu seinem Tod, führte Kriege an der Donaugrenze, erlebte eine Seuche, die ganze Städte entvölkerte, und den Verrat eines seiner engsten Feldherren.

In diesen Jahren füllte er zwölf Bücher mit persönlichen Notizen, die er nie veröffentlichen wollte. Heute kennen wir sie als *Selbstbetrachtungen*; der griechische Titel bedeutet wörtlich „An sich selbst“. Sie sind keine Abhandlung, sondern die Aufzeichnungen eines Mannes, der sich jeden Abend selbst zurechtweist.

> *„Du kannst dich, wann immer du willst, in dich selbst zurückziehen. Nirgends findet ein Mensch einen stilleren, ungestörteren Zufluchtsort als in seiner eigenen Seele.“*
>
> MARK AUREL, SELBSTBETRACHTUNGEN, IV, 3

Die Lektion

Du musst nicht in die Berge fahren, um Ruhe zu finden. Die Ruhe ist genau dort zu haben, wo du gerade bist, wenn du lernst, zu ihr zurückzukehren. Mark Aurel suchte sie nicht draußen: Er trainierte sie drinnen, mitten im Krieg.

Womit du anfängst: *Selbstbetrachtungen*, Buch II und IV. Lies sie langsam, eine Notiz pro Tag.

UM 4 V. CHR. – 65 N. CHR. · SCHRIFTSTELLER, SENATOR, BERATER

SENECA

Geboren in Córdoba in Hispanien, wurde er einer der reichsten und einflussreichsten Männer Roms. Man verbannte ihn nach Korsika, er kehrte zurück und wurde Lehrer und Berater des jungen Nero. Als Nero sich gegen ihn wandte, befahl er ihm, sich das Leben zu nehmen, und Seneca tat es mit einer Gelassenheit, die seine Zeitgenossen schriftlich festhielten.

Er ist der Stoiker, der sich am leichtesten liest. Seine *Briefe an Lucilius*, hundertvierundzwanzig Briefe an einen Freund, handeln von Zeit, Angst, Freundschaft, Geld und Tod, mit einer Klarheit, die nicht gealtert ist.

> *„Nimm dich selbst in Besitz, und die Zeit, die man dir bisher entriss, stahl oder die dir entglitt, sammle sie und bewahre sie.“*
>
> SENECA, BRIEFE AN LUCILIUS, 1, 1

Die Lektion

Die Ressource, die du am meisten verschwendest, ist nicht das Geld, sondern die Zeit, weil du sie nicht gehen siehst. Seneca verlangt, dass du sie zählst, so wie du zählst, was du ausgibst. Wer weiß, wohin sein Tag geht, fängt an, über sein Leben zu bestimmen.

Womit du anfängst: *Briefe an Lucilius* 1, 2, 7 und 13; dazu die Schrift *Von der Kürze des Lebens*.

UM 50 – UM 135 N. CHR. · LEHRER, ZUVOR SKLAVE

EPIKTET

Er wurde als Sklave in Hierapolis in Phrygien geboren und hinkte. Sein Herr ließ ihn beim Stoiker Musonius Rufus lernen; als freier Mann lehrte er in Rom, bis Kaiser Domitian die Philosophen auswies. Danach gründete er eine Schule in Nikopolis in Griechenland.

Er schrieb nichts. Was wir haben, sind seine Lehrstunden, aufgezeichnet von seinem Schüler Arrian: die *Lehrgespräche* und eine kurze Zusammenfassung, das *Encheiridion*, was „das, was man zur Hand hat“ bedeutet, wie einen Dolch oder ein Handbuch. Er ist der direkteste der drei.

> *„Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern ihre Urteile über die Dinge.“*
>
> EPIKTET, HANDBÜCHLEIN DER MORAL, 5

Die Lektion

Zwischen dem, was passiert, und dem, was du fühlst, steht ein Urteil, ein Satz, den du dir sagst. Du bemerkst ihn fast nie, aber er ist es, der dich verletzt. Epiktet erzählt, dass man ihm eine eiserne Lampe stahl, und er dachte: Der Dieb hat teuer für sie bezahlt, denn für eine Lampe ist er zum Dieb geworden (*Lehrgespräche*, I, 18). Die Tatsache war dieselbe; das Urteil änderte alles.

Womit du anfängst: Das ganze *Handbüchlein der Moral*. Dreiundfünfzig kurze Kapitel; du liest es an einem Nachmittag.

II

DAS WERKZEUG

WAS IN DEINER MACHT STEHT

Der Gedanke, mit dem Epiktets Handbüchlein beginnt, und die vier Fragen, die dir als Kompass dienen.

DIE UNTERSCHEIDUNG

Wenn du aus diesem Leitfaden nur eine einzige Idee mitnimmst, dann diese. Epiktets Handbüchlein beginnt mit ihr, ohne Vorrede:

> *„Von den Dingen stehen die einen in unserer Macht, die anderen nicht. In unserer Macht stehen Urteil, Antrieb, Begehren und Abneigung, mit einem Wort: alles, was unser eigenes Werk ist. Nicht in unserer Macht stehen Körper, Besitz, Ansehen und Ämter, mit einem Wort: alles, was nicht unser eigenes Werk ist.“*
>
> EPIKTET, HANDBÜCHLEIN DER MORAL, 1

Sieh dir die zweite Liste an: Körper, Geld, was andere von dir denken, deine Stellung. Unwichtig ist das nicht, aber es hängt nicht ganz von dir ab. Du kannst auf deine Gesundheit achten und krank werden, gut arbeiten und die Stelle verlieren, ehrlich sein und verleumdet werden.

Was in deiner Macht steht, ist kürzer, aber es gehört wirklich dir: wie du urteilst, was du entscheidest, was du anstrebst und was du ablehnst. Dein Einsatz, dein Wort, deine Antwort.

Warum das alles ändert

Fast alles unnötige Leiden kommt aus der Verwechslung der beiden Listen. Du zerbrichst dir den Kopf darüber, was dein Chef denkt (zweite Liste), und vernachlässigst die Qualität deiner Arbeit (erste Liste). Eine Nachricht, die du nicht ändern kannst, raubt dir den Schlaf, und den Anruf, der möglich wäre, machst du nicht.

Der Stoiker tut das Gegenteil: Er legt seine ganze Kraft in die erste Liste und lässt die zweite los. Nicht aus Gleichgültigkeit: Was ein Mann an Fremdes verschwendet, fehlt ihm beim Eigenen.

Eine nützliche Feinheit: Vieles steht nur teilweise in deiner Macht. Das Ergebnis eines Vorstellungsgesprächs bestimmst du nicht, deine Vorbereitung schon. Also lautet das Ziel: „gut vorbereitet sein“, nicht „die Stelle bekommen“.

DIE ZWEI SPALTEN

Nimm das, was dich diese Woche am meisten belastet. Schreib es oben in eine Zeile. Dann verteil alles, was damit zu tun hat, auf zwei Spalten. Links, was in deiner Macht steht: was du entscheiden, sagen oder tun kannst. Rechts, was nicht: was andere tun, was schon geschehen ist, was noch nicht geschehen ist.

WAS MICH DIESE WOCHE AM MEISTEN BELASTET

STEHT IN MEINER MACHT	STEHT NICHT IN MEINER MACHT

Kreise eine einzige Sache in der linken Spalte ein und erledige sie heute. Zur rechten Spalte sag leise: „Das ist nicht meins." Wiederhole die Übung jedes Mal, wenn dir etwas den Schlaf raubt.

DIE VIER TUGENDEN

Zu wissen, was in deiner Macht steht, reicht nicht: Du musst auch wissen, was du damit tust. Dafür hatten die Stoiker vier Tugenden, die sie aus der griechischen Philosophie übernahmen. Sie sind keine fernen Ideale, sondern vier Fragen, die du dir vor jeder Entscheidung stellen kannst.

Die Dinge sehen, wie sie sind

WEISHEIT

Unterscheiden, was gut, was schlecht und was gleichgültig ist; die Tatsache vom Urteil trennen.

Die Frage: Was passiert hier wirklich, ohne das, was meine Angst oder mein Stolz hinzufügt?

Jedem das Seine geben

GERECHTIGKEIT

Andere gut behandeln, Wort halten, für das Gemeinwohl handeln und nicht nur für das eigene.

Die Frage: Was schulde ich hier dem anderen?

Das Richtige tun, auch wenn es kostet

MUT

Sich der Angst, dem Schmerz, dem Unbehagen oder dem Gerede stellen, wenn die Pflicht es verlangt.

Die Frage: Was würde ich tun, wenn ich keine Angst hätte?

Das rechte Maß

MASS

Die Triebe beherrschen: essen, ausgeben, reden, zürnen und begehren im richtigen Maß.

Die Frage: Brauche ich das, oder verlangt es nur der Trieb?

Mark Aurel nennt sie zusammen, als er sich fragt, was er im Leben Besseres finden könnte als „Gerechtigkeit, Wahrheit, Besonnenheit, Tapferkeit“ (*Selbstbetrachtungen*, III, 6). Für die Stoiker sind diese vier das einzige wahre Gut: das Einzige, was dir niemand nehmen kann und was du immer ausüben kannst, ganz gleich, was draußen geschieht.

Benutze sie als Kompass. Wenn du nicht weißt, was du tun sollst, stell dir die vier Fragen. Fast immer zeigt dir eine von ihnen den Weg.

III

DIE PRAXIS

FÜNF ÜBUNGEN FÜR MORGEN FRÜH

Jede dauert zwischen einer und fünf Minuten. Mach nicht alle auf einmal: Der Sieben-Tage-Plan führt dich eine nach der anderen ein.

I
DER VORBEREITETE MORGEN

> *„Sag dir gleich am Morgen: Heute werde ich einem Aufdringlichen begegnen, einem Undankbaren, einem Unverschämten, einem Hinterhältigen, einem Neider, einem Ungeselligen.“*
>
> MARK AUREL, SELBSTBETRACHTUNGEN, II, 1

Es klingt pessimistisch, ist aber das Gegenteil. Mark Aurel bereitete sich nicht aufs Leiden vor, sondern darauf, sich nicht überraschen zu lassen. Wer das Haus verlässt und erwartet, dass alles glattgeht, ist beim ersten Stolpern entwaffnet. Wer an das Stolpern schon gedacht hat, nimmt es ruhig hin, weil er damit gerechnet hat.

So geht es

I Bevor du aufs Handy schaust, setz dich auf die Bettkante oder ans Fenster.

II Geh deinen Tag durch: Wem wirst du begegnen? Was kann schiefgehen?

III Entscheide für jede Sache in einem Satz, wie du antworten wirst. „Wenn er mich im Meeting unterbricht, warte ich und mache ruhig weiter.“

Der häufige Fehler: Eine Liste von Katastrophen daraus machen. Es geht nicht darum, sich eine halbe Stunde lang das Schlimmste auszumalen, sondern das Wahrscheinliche vorwegzunehmen und deine Antwort zu wählen.

SCHREIB ES AUF *Morgen, vor dem Handy: was schiefgehen kann und wie ich antworte.*

II
INNEHALTEN VOR DER REAKTION

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

Epiktet nannte „Eindruck“ das Erste, was dir angesichts einer Sache in den Sinn kommt: die Beleidigung, die brennt, die Versuchung, die lockt, die Angst, die dir die Kehle zuschnürt. Sein Rat ist nicht, den Eindruck zu leugnen, sondern ihn warten zu lassen. In diesen Sekunden des Wartens entscheidet sich, ob der Eindruck dich regiert oder du ihn.

So geht es

I Wähl dir einen Bremssatz, immer denselben: „Noch nicht.“

II Wenn du den Schlag spürst (Hitze im Gesicht, den Drang zu antworten, Lust zu kaufen), sag ihn innerlich.

III Zähl zehn Atemzüge, bevor du redest oder handelst. Dann entscheide.

Der häufige Fehler: Zu glauben, Innehalten heiße, deine Gefühle hinunterzuschlucken. Die Pause hebt die Antwort nicht auf, sie verbessert sie. Du kannst dasselbe antworten, nur nicht mehr aus dem Impuls heraus.

SCHREIB ES AUF *Mein Bremssatz und der Moment heute, in dem ich ihn benutzt habe (oder hätte benutzen sollen).*

III
DIE NEGATIVE VORSTELLUNG

> *„Wenn du dein Kind oder deine Frau küsst, sag dir, dass du einen Menschen küsst; dann wirst du nicht erschüttert, wenn einer von ihnen stirbt.“*
>
> EPIKTET, HANDBÜCHLEIN DER MORAL, 3

Das klingt hart, und das ist es. Aber die Wirkung ist das Gegenteil von Kälte. Sich zu erinnern, dass das, was du liebst, nicht ewig ist, entfernt dich nicht davon: Es lässt dich es heute schätzen. Die Stoiker übten das, um nichts für selbstverständlich zu nehmen, und damit der Verlust, wenn er kam, sie nicht unvorbereitet traf.

So geht es

I Wähl etwas, das du für sicher hältst: deine Gesundheit, deine Arbeit, einen Menschen.

II Stell dir einen Moment lang, ohne Drama, dein Leben ohne das vor.

III Kehr in die Gegenwart zurück und tu heute etwas Konkretes, um es zu pflegen: einen Anruf, eine Umarmung, eine gut gearbeitete Stunde.

Der häufige Fehler: Im vorgestellten Verlust stecken zu bleiben. Die Übung dauert zwei Minuten und endet immer in Dankbarkeit und einer Handlung.

SCHREIB ES AUF *Was ich für sicher halte, und was ich heute tue, um es zu pflegen.*

IV
DIE ABENDLICHE PRÜFUNG

> *„Ich durchforsche meinen ganzen Tag und gehe noch einmal durch, was ich getan und gesagt habe; ich verberge mir nichts, ich übergehe nichts.“*
>
> SENECA, ÜBER DEN ZORN, III, 36

Seneca erzählt, dass er diese Gewohnheit vom Philosophen Sextius übernahm, der sich jeden Abend fragte, welches Übel er an diesem Tag besiegt, welchem Laster er widerstanden habe, worin er besser geworden sei. Seneca machte es ihm nach: Wenn das Licht gelöscht war und seine Frau, die die Gewohnheit kannte, schwieg, ging er seinen Tag durch wie ein gerechter Richter.

So geht es

I Beantworte mit einem Notizbuch drei Fragen: Was habe ich heute gut gemacht? Wo habe ich versagt? Was habe ich nicht getan?

II Schreib zu jedem Versagen, was du beim nächsten Mal anders machst. Eine Zeile.

III Klapp das Notizbuch zu. Was aufgeschrieben ist, muss dir nicht mehr im Kopf herumgehen.

Der häufige Fehler: Ein Gericht daraus zu machen, das verurteilt. Seneca ging hart mit sich ins Gericht, aber er verzieh sich auch: „Diesmal lasse ich es dir durchgehen; tu es nicht wieder.“

SCHREIB ES AUF *Heute Abend: was ich gut gemacht habe, wo ich versagt habe, was ich nicht getan habe.*

V
MEMENTO MORI

> *„Lebe nicht, als hättest du zehntausend Jahre vor dir. Der Tod schwebt über dir. Solange du lebst, solange es möglich ist, werde gut.“*
>
> MARK AUREL, SELBSTBETRACHTUNGEN, IV, 17

„Bedenke, dass du sterben wirst.“ Das ist kein Satz, um traurig zu werden, sondern um aufzuwachen. Wer sich erinnert, dass seine Zeit begrenzt ist, schiebt das Wichtige nicht mehr auf, lässt kleinlichen Groll los und sagt, was gesagt werden muss. Seneca hat es an anderer Stelle so zusammengefasst: Wir haben nicht zu wenig Zeit, wir vergeuden viel davon (*Von der Kürze des Lebens*, 1).

So geht es

I Wähl einen festen Moment am Tag: beim Händewaschen, beim Ausschalten des Computers.

II Frag dich: Wenn das mein letztes Jahr wäre, würde ich weitermachen wie heute?

III Wenn die Antwort bei etwas Konkretem Nein lautet, ändere diese Woche eine einzige Sache.

Der häufige Fehler: Es als Ausrede für Maßlosigkeit zu benutzen („Das Leben ist kurz, genieß es“). Für den Stoiker ist die Kürze des Lebens ein Grund, besser zu leben, nicht maßlos.

SCHREIB ES AUF *Wenn das mein letztes Jahr wäre: die eine Sache, die ich diese Woche ändere.*

DIE SIEBEN ANFÄNGERFEHLER

1 **Viel lesen und wenig üben.** Der häufigste und bequemste Fehler. Stoizismus zu lesen fühlt sich nach Fortschritt an, doch er steckt nicht in Büchern, sondern in dem, was du tust, wenn dich jemand provoziert. Eine geübte Seite wiegt mehr als zehn unterstrichene Bücher.

2 **Den Stoizismus zum Unterdrücken benutzen.** Wut oder Trauer hinunterzuschlucken und das „stoisch" zu nennen, ist ein Missverständnis. Die Stoiker erkannten den Schlag an; trainiert haben sie die Antwort. Wenn dir etwas wehtut, benenne es zuerst. Dann entscheide, was du tust.

3 **Ihn benutzen, um andere zu richten.** Epiktet warnte davor: Wer Fortschritte macht, tadelt niemanden und beschuldigt niemanden (*Handbüchlein der Moral*, 48). Der Stoizismus ist ein Spiegel, keine Lupe. Du wendest ihn auf dich selbst an.

4 **Alles am ersten Tag wollen.** Fünf Übungen, vier Tugenden, drei Lehrer. Wenn du alles auf einmal versuchst, ist am Donnerstag nichts mehr übrig. Fang mit einer Übung an, halte sie eine Woche durch und nimm dann die nächste dazu.

5 **Annehmen mit Passivität verwechseln.** Hinnehmen heißt nicht, untätig zu sein, sondern umso entschlossener dort zu handeln, wo es in deiner Macht steht. Wer das Wetter nicht bestimmt, nimmt trotzdem einen Schirm mit.

6 **Sprüche sammeln.** Stoische Sprüche kursieren überall, viele erfunden. Ein Satz ohne Quelle stammt nicht von einem Stoiker; ein Satz mit Quelle, den du nicht anwendest, nützt dir nichts. Besser drei geprüfte Zitate, die du kannst und benutzt, als dreihundert gespeicherte.

7 **Beim ersten Fehltritt aufgeben.** Du wirst explodieren, aufschieben, zu viel ausgeben. Auch die Stoiker scheiterten: Dafür gab es die abendliche Prüfung. Der Fehltritt beendet das Training nicht, er gehört dazu. Die Regel: Versage nie zwei Tage hintereinander.

WORAN DU MERKST, DASS DU VORANKOMMST

Woran erkennst du, dass du vorankommst? Epiktet hat am Ende des *Handbüchleins* eine Liste von Zeichen hinterlassen. Sie misst nicht, wie viel du weißt, sondern wie du lebst:

> *„Zeichen dessen, der Fortschritte macht: Er tadelt niemanden, lobt niemanden, beschuldigt niemanden, klagt niemanden an; er sagt nichts über sich, als wäre er jemand oder wüsste etwas.“*
>
> EPIKTET, HANDBÜCHLEIN DER MORAL, 48

Sechs Zeichen für deine eigene Prüfung

- [ ] Du wirst genauso wütend, aber du antwortest später und besser.
- [ ] Dich kümmert weniger, was andere denken, und mehr, was du tust.
- [ ] Du kannst eine Weile allein sein, ohne Bildschirm, ohne Unbehagen.
- [ ] Wenn etwas schiefgeht, fragst du zuerst „Was steht in meiner Macht?“ und nicht „Wer ist schuld?“.
- [ ] Du hältst, was du dir versprichst, auch wenn es klein ist.
- [ ] Du redest weniger über Stoizismus und übst ihn mehr.

Erwarte nicht, nach einer Woche eine große Veränderung zu spüren. Stoischer Fortschritt gleicht dem eines Athleten: Von einem Tag auf den anderen merkst du ihn nicht, aber eines Tages stellst du fest, dass du stemmst, was du vorher nicht konntest.

DEIN SIEBEN-TAGE-PLAN

Eine Übung pro Tag. Hak sie nur ab, wenn du sie gemacht hast. Häng dieses Blatt dorthin, wo du es jeden Morgen siehst.

TAG 1	**Was in deiner Macht steht** Mach die Übung mit den zwei Spalten zu dem, was dich am meisten belastet. Erledige eine Sache von links.	☐
TAG 2	**Der vorbereitete Morgen** Vor dem Handy drei Minuten: Was kann heute schiefgehen, und wie antwortest du?	☐
TAG 3	**Innehalten** Benutze deinen Bremssatz („Noch nicht“) mindestens einmal. Notiere, wann.	☐
TAG 4	**Die negative Vorstellung** Zwei Minuten mit etwas, das du für sicher hältst. Schließ mit einer Handlung, um es zu pflegen.	☐
TAG 5	**Die vier Tugenden** Stell dir bei einer Entscheidung des Tages die vier Fragen. Notiere, welche dir den Weg gezeigt hat.	☐
TAG 6	**Memento mori** Wenn das dein letztes Jahr wäre, was würdest du ändern? Ändere diese Woche eine einzige Sache.	☐
TAG 7	**Die Prüfung** Fünf Minuten: Welche Übung hat funktioniert? Welche nicht? Mit welcher machst du nächste Woche weiter?	☐

Mach an allen sieben Tagen auch die abendliche Prüfung: drei Fragen, fünf Minuten, vor dem Schlafen.

ANGEFANGEN AM

MEINE ÜBUNG FÜR DANACH

DIE BÜCHER, EINS NACH DEM ANDEREN

Du musst nicht alle lesen. Fang mit dem ersten an und komm zu dieser Liste zurück, wenn du es durchhast.

Epiktet, *Handbüchlein der Moral*. Das Handbuch. Dreiundfünfzig kurze Kapitel; der beste Einstieg.

Mark Aurel, *Selbstbetrachtungen*. Zwölf Bücher persönlicher Notizen. Eine pro Tag lesen, nicht am Stück.

Seneca, *Briefe an Lucilius*. Hundertvierundzwanzig Briefe an einen Freund. Fang mit 1, 2, 7 und 13 an.

Seneca, *Von der Kürze des Lebens*. Eine kurze Schrift über die Zeit und darüber, wie wir sie verlieren.

Epiktet, *Lehrgespräche*. Die vollständigen Lehrstunden, aufgezeichnet von Arrian. Für die Zeit, wenn dir das *Handbüchlein* nicht mehr reicht.

Jede moderne Übersetzung taugt. Alle Zitate in diesem Leitfaden sind eigene Übersetzungen der angegebenen Stellen, geprüft nach Werk und Nummer. Wenn du einen Satz findest, der einem Stoiker ohne Werk und Stelle zugeschrieben wird, sei misstrauisch: Viele, die in den sozialen Medien kursieren, hat nie ein Stoiker geschrieben.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Wenn dir dieser Leitfaden geholfen hat, hast du jetzt das Wesentliche: eine Kernidee, vier Fragen und fünf Übungen.

Wenn du daraus ein System machen willst, mit einer Lektüre, einer Übung und einem Eintrag für jeden Tag, gibt es den ganzen Weg:

DER STOISCHE CODE

21 Tage mit Mark Aurel, Seneca und Epiktet: pro Tag eine kurze Lektüre, eine Übung und ein Eintrag, damit die Unterscheidung zwischen dem, was in deiner Macht steht, und dem, was nicht, zur Gewohnheit wird.

stoizismusfuergewinner.com/code/

Und wenn du lieber allein weitermachst, ist der Sieben-Tage-Plan aus diesem Leitfaden ein guter Anfang. Wichtig ist, dass du anfängst.