

DEIN KAMPF HEUTE

DIE SUCHT NACH ANERKENNUNG

Du sagst Ja, wenn du Nein sagen willst. Du schaust nach, wer gesehen hat, was du gepostet hast. Eine Kritik beschäftigt dich tagelang.

I

WAS MIT DIR LOS IST

Du sagst Ja, wenn du Nein sagen willst. Du schaust nach, wer gesehen hat, was du gepostet hast. Eine Kritik beschäftigt dich tagelang.

Das ist kein Charakterfehler und nichts, womit du leben musst. Es ist ein Kampf, und Kämpfe lassen sich trainieren. Die Stoiker kannten ihn vor zweitausend Jahren und haben eine Methode hinterlassen, um ihn zu führen.

II

WAS DIE STOIKER SAGEN

Mark Aurel wunderte sich vor fast zweitausend Jahren über dasselbe: Jeder liebt sich selbst mehr als alle anderen und gibt trotzdem mehr auf die Meinung der anderen als auf seine eigene. Epiktet sagte es noch klarer: Was andere von dir denken, steht nicht in deiner Macht; was du tust, schon.

Jedes Mal, wenn du Beifall brauchst, um ruhig zu sein, überlässt du einem anderen das Kommando über deine Stimmung. Es zurückzuholen beginnt mit etwas Kleinem: einem Nein zur rechten Zeit.

> *„Oft habe ich mich gewundert, wie es kommt, dass jeder sich selbst mehr liebt als alle anderen und doch auf sein eigenes Urteil über sich weniger gibt als auf das der anderen.“*
>
> MARK AUREL · SELBSTBETRACHTUNGEN, XII, 4

III

DEINE ÜBUNG FÜR HEUTE

Ein klares Nein 5 MINUTEN

Mach sie heute, mit Papier und Stift. Schreib gleich hier hinein: Was aufgeschrieben ist, wird eher getan als das, was nur gedacht ist.

I Denk an eine Bitte, die du heute nur annehmen würdest, um nicht schlecht dazustehen.

II Schreib deine Antwort in einem Satz auf, ohne Ausreden und ohne lange Entschuldigungen: „Diesmal geht es nicht."

III Sag ihn heute. Notiere danach, was du befürchtet hast und was wirklich passiert ist.

Ein respektvolles Nein entfernt dich nicht von den Menschen, die es wert sind. Es bringt dich näher zu dir.

IV DEIN SIEBEN-TAGE-PLAN

Eine Übung pro Tag. Hak sie ab, wenn du sie gemacht hast.

TAG 1	Ein klares Nein: die Übung von heute.	☐
TAG 2	Poste oder sag etwas und schau danach nicht nach, wer reagiert hat.	☐
TAG 3	Frag dich bei einer Kritik: Stimmt sie? Wenn ja, korrigiere es. Wenn nicht, lass sie vorbeiziehen.	☐
TAG 4	Sag in einer Besprechung oder einem Gespräch als Erster deine Meinung.	☐
TAG 5	Ein Tag ohne Entschuldigungen, die nicht angebracht sind.	☐
TAG 6	Schreib deine drei Werte auf. Wen bittest du um Erlaubnis, nach ihnen zu leben?	☐
TAG 7	Rückblick: Wie oft hast du dein eigenes Urteil statt des Beifalls gewählt?	☐

V DEIN NÄCHSTER SCHRITT



BIBLIOTHEK DES STOIKERS · NR. 04 · WEINROTE EDITION

Standhaft

Eine Herausforderung über 14 Tage, um klar zu reden, Grenzen zu setzen und nicht mehr um Erlaubnis zu bitten, da zu sein: eine Mission pro Tag und 20 Sätze, um Nein zu sagen.

stoizismusfuergewinner.com/bibliothek/standhaft

HILFT DIR AUCH

Dickes Fell

Sieben Techniken von Epiktet und fünfzehn fertige Antworten, damit dich nichts, was andere sagen, aus der Ruhe bringt.

DIE GRUNDLAGE ALLER KÄMPFE

Der Stoische Code

21 Tage mit Mark Aurel, Seneca und Epiktet, um zu trennen, was in deiner Macht steht und was nicht.

Persönliche Weiterbildung auf Grundlage der stoischen Philosophie. Sie ersetzt nicht die Hilfe einer Fachperson für psychische Gesundheit.