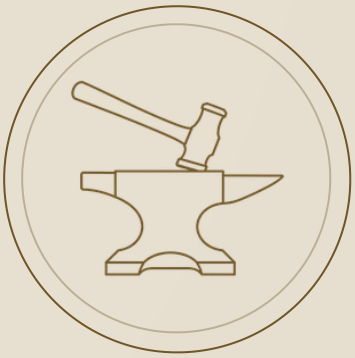


DEIN KAMPF HEUTE

DER MANGEL AN DISZIPLIN

Du weißt, was du zu tun hast. Du fängst am Montag an, hörst am Donnerstag auf und fängst wieder von vorn an. Dein Problem ist nicht das Wissen, sondern das Durchhalten.

I

WAS MIT DIR LOS IST

Du weißt, was du zu tun hast. Du fängst am Montag an, hörst am Donnerstag auf und fängst wieder von vorn an. Dein Problem ist nicht das Wissen, sondern das Durchhalten.

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

Epiktet fragte seine Schüler, wie lange sie noch aufschieben wollten, das Beste von sich zu verlangen. Für die Stoiker ist Disziplin keine angeborene Eigenschaft, sondern ein Muskel, den man mit kleinen, jeden Tag gehaltenen Versprechen trainiert.

Du brauchst nicht mehr Motivation. Du musst heute eine kleine Sache erledigen, auch ohne Lust, und morgen die nächste. So wird der Charakter geschmiedet: ein gehaltener Tag nach dem anderen.

> *„Wie lange willst du noch warten, bis du dich des Besten für würdig hältst?“*
>
> EPIKTET · HANDBÜCHLEIN DER MORAL, 51

III

DEINE ÜBUNG FÜR HEUTE

Das kleinste Versprechen 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 Wähl eine einzige Handlung für heute, so klein, dass du keine Ausrede hast: zehn Liegestütze, zehn Minuten Lesen, das Bett gemacht.

II Schreib sie mit der Uhrzeit auf, zu der du sie machst.

III Erledige sie und mach ein X in den Kalender. Morgen wieder.

Das Ziel ist nicht die Handlung. Das Ziel ist, die Kette nicht abreißen zu lassen.

IV DEIN SIEBEN-TAGE-PLAN

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

TAG 1	Das kleinste Versprechen: die Übung von heute.	☐
TAG 2	Steh zur selben Uhrzeit auf, ohne den Wecker zu verschieben.	☐
TAG 3	Mach zuerst das Schwerste des Tages.	☐
TAG 4	Lass das Handy heute Nacht aus dem Schlafzimmer.	☐
TAG 5	Halte das kleinste Versprechen genau an dem Tag, an dem du keine Lust hast.	☐
TAG 6	Verdopple das Versprechen: Waren es zehn Minuten, werden es zwanzig.	☐
TAG 7	Rückblick: Zähl deine X. Jedes ist ein Versprechen, das du dir gehalten hast.	☐

V DEIN NÄCHSTER SCHRITT



BIBLIOTHEK DES STOIKERS · NR. 07 · WEISSE EDITION

Disziplin schmieden

Eine Herausforderung über 30 Tage, um zu halten, was du sagst, auch ohne Lust: pro Tag eine kurze Lektüre, eine Mission und ein Eintrag.

stoizismusfuergewinner.com/bibliothek/disziplin-schmieden

HILFT DIR AUCH

Eiserner Morgen

Vierzehn Tage, um deine erste Stunde zu gewinnen, die über den Rest des Tages entscheidet.

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.