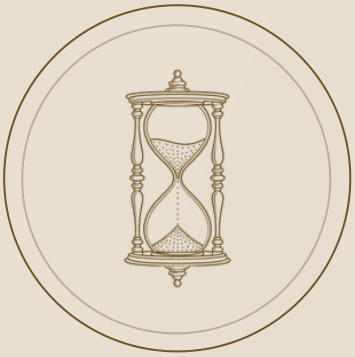


DEIN KAMPF HEUTE

DAS GRÜBELN

Du analysierst alles tausendmal. Du hast die Gründe dafür und dagegen und entscheidest trotzdem nicht. Um drei Uhr nachts ist dein Kopf dein schlimmster Feind.

I

WAS MIT DIR LOS IST

Du analysierst alles tausendmal. Du hast die Gründe dafür und dagegen und entscheidest trotzdem nicht. Um drei Uhr nachts ist dein Kopf dein schlimmster Feind.

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 schrieb es sich selbst: Hör auf, darüber zu reden, wie ein guter Mann sein soll, und sei einer. Denken ist nützlich, bis es zu einer eleganten Art wird, nicht zu handeln.

Für die Stoiker kommt die Klarheit nicht vor dem Handeln, sondern mit ihm. Jede weitere Runde um denselben Gedanken bringt dich der Antwort nicht näher; sie entfernt dich nur vom Tag.

> *„Rede nicht länger darüber, wie ein guter Mann sein soll. Sei einer.“*
>
> MARK AUREL · SELBSTBETRACHTUNGEN, X, 16

III

DEINE ÜBUNG FÜR HEUTE

Die Zehn-Minuten-Entscheidung 10 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 Schreib in einer einzigen Zeile die Entscheidung auf, die du vor dir herschiebst.

II Stell einen Timer auf zehn Minuten und notiere, was du weißt, nicht was du fürchtest.

III Wenn er klingelt, entscheide. Und mach innerhalb einer Stunde den ersten greifbaren Schritt: eine Nachricht, ein Anruf, ein Termin im Kalender.

Eine unvollkommene Entscheidung heute ist mehr wert als die perfekte, die nie kommt.

IV DEIN SIEBEN-TAGE-PLAN

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

TAG 1	Die Zehn-Minuten-Entscheidung: die Übung von heute.	☐
TAG 2	Schreib vor dem Schlafen alles auf, was dir im Kopf herumgeht, und klapp das Heft zu. Morgen ist es noch da.	☐
TAG 3	Mach zuerst die Aufgabe, der du am meisten ausweichst, 25 Minuten lang.	☐
TAG 4	Frag dich bei jeder Sorge: Kann ich heute etwas tun? Wenn nicht, notiere sie für Sonntag.	☐
TAG 5	Ein Morgen ohne Handy in der ersten Stunde.	☐
TAG 6	Triff drei kleine Entscheidungen in jeweils weniger als einer Minute.	☐
TAG 7	Rückblick: Was hat sich verändert, als du gehandelt hast, bevor du alle Antworten hattest?	☐

V DEIN NÄCHSTER SCHRITT



BIBLIOTHEK DES STOIKERS · NR. 10 · WEISSE EDITION

Mach es heute

Sieben Tage gegen das Aufschieben: die Liste „eine einzige Sache“, ein Zähler über 30 Blöcke und eine Methode, um zu beenden, was du seit Monaten vor dir herschiebst.

stoizismusfuergewinner.com/bibliothek/mach-es-heute

HILFT DIR AUCH

Stoisches Dopaminfasten

Zehn Tage, um deine Aufmerksamkeit zurückzuholen: weniger Bildschirm, weniger Lärm und mehr Raum, um einmal zu denken, und zwar gründlich.

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.