

DEIN KAMPF HEUTE

DIE INNERE UNRUHE

Du lebst im Alarmzustand. Die Brust eng, der Atem kurz, ein Alarm, der schrillt, obwohl du nicht genau weißt, warum.

I

WAS MIT DIR LOS IST

Du lebst im Alarmzustand. Die Brust eng, der Atem kurz, ein Alarm, der schrillt, obwohl du nicht genau weißt, warum.

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 hat es in einem Satz zusammengefasst: Nicht die Dinge beunruhigen uns, sondern unsere Urteile über sie. Die Unruhe antwortet fast nie auf das, was gerade passiert, sondern auf das, was dein Kopf sagt, dass passieren könnte.

Die Stoiker verlangen nicht, dass du den Alarm nicht mehr spürst. Sie verlangen, dass du ihm ins Gesicht siehst, die Tatsache von der Meinung trennst und zu dem Einzigen zurückkehrst, das in deiner Hand liegt: was du in den nächsten zehn Minuten tust.

> *„Wenn dich etwas Äußeres bedrückt, dann ist es nicht das, was dich beunruhigt, sondern dein Urteil darüber. Und dieses Urteil zu tilgen, liegt in deiner Macht.“*
>
> MARK AUREL · SELBSTBETRACHTUNGEN, VIII, 47

III

DEINE ÜBUNG FÜR HEUTE

Tatsache und Urteil 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 auf ein Blatt, was dich beunruhigt, genau so, wie es in deinem Kopf klingt.

II Zieh darunter zwei Spalten. Links nur die Tatsachen: was eine Kamera aufnehmen könnte. Rechts, was dein Kopf hinzufügt: „Das geht schief“, „Das schaffe ich nicht“.

III Kreise eine einzige Handlung ein, die in deiner Macht steht, und erledige sie heute. Den Rest streichst du durch.

Wenn der Alarm zurückkommt, frag dich: Ist das eine Tatsache oder ein Urteil?

IV DEIN SIEBEN-TAGE-PLAN

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

TAG 1	Tatsache und Urteil: die Übung von heute.	☐
TAG 2	Bevor du morgens das Handy öffnest, drei langsame Atemzüge und eine Frage: Was steht heute in meiner Macht?	☐
TAG 3	Nimm deine größte Sorge und teile sie in zwei Listen: was in deiner Macht steht und was nicht.	☐
TAG 4	Zehn Minuten Spaziergang ohne Bildschirm; benenne leise, was du siehst.	☐
TAG 5	Schreib das schlimmste realistische Szenario auf und was du am Tag danach tun würdest, wenn es einträte.	☐
TAG 6	Einen ganzen Tag ohne Nachrichten.	☐
TAG 7	Rückblick: Wie viele Alarme dieser Woche waren Tatsachen, wie viele Urteile?	☐

V DEIN NÄCHSTER SCHRITT



BIBLIOTHEK DES STOIKERS · NR. 03 · WEINROTE EDITION

Ruhe aus Stahl

Sieben Tage mit den Notfallknöpfen der Stoiker: was du in der Minute tust, in der der Alarm kommt, und wie du eine Ruhe trainierst, die nicht vom Tag abhängt.

stoizismusfuergewinner.com/bibliothek/ruhe-aus-stahl

HILFT DIR AUCH

Logbuch · 90 Tage

Fünf Minuten am Morgen und fünf am Abend, um diese Ruhe drei Monate lang zu halten.

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.