

DEIN KAMPF HEUTE

OHNE RICHTUNG

Du erledigst alles und weißt nicht, wofür. Die Tage gleichen sich zu sehr, und der Sonntagnachmittag wiegt schwerer als der Montag.

I

WAS MIT DIR LOS IST

Du erledigst alles und weißt nicht, wofür. Die Tage gleichen sich zu sehr, und der Sonntagnachmittag wiegt schwerer als der Montag.

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

Seneca schrieb, das Leben sei nicht kurz, wir machten es kurz, indem wir es vergeuden. Memento mori, „bedenke, dass du sterben wirst“, war für die Stoiker kein trauriger Gedanke, sondern ein Kompass.

Wenn du auf die Zeit schaust, die dir bleibt, ordnet sich das Wichtige von selbst, und das Unwichtige verliert an Kraft. Eine Richtung findest du nicht durch Warten: Du baust sie, indem du jede Woche wählst, wofür du dein Leben ausgibst.

> *„Wir haben nicht zu wenig Zeit, sondern wir vergeuden viel davon.“*
>
> SENECA · VON DER KÜRZE DES LEBENS, I

III

DEINE ÜBUNG FÜR HEUTE

Das letzte Jahr 15 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 Stell dir vor, du hättest noch ein Jahr zu leben. Schreib drei Dinge auf, die du auf jeden Fall tun würdest.

II Notiere neben jedem, wie viele Stunden du ihm letzte Woche gegeben hast.

III Wähl eins und gib ihm diese Woche eine Stunde. Nicht „irgendwann“: mit Tag und Uhrzeit im Kalender.

Du musst heute nicht den Sinn deines Lebens finden. Du musst dem, was zählt, eine Stunde geben.

IV DEIN SIEBEN-TAGE-PLAN

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

TAG 1	Das letzte Jahr: die Übung von heute.	☐
TAG 2	Multipliziere dein Alter mit 52. Schreib auf einen Zettel, wie viele Wochen du schon gelebt hast, und sieh ihn eine Minute lang an.	☐
TAG 3	Schreib in eine Zeile, wie man sich an dich erinnern soll. Zeigt das, was du heute getan hast, in diese Richtung?	☐
TAG 4	Sag Nein zu einer Sache, die dem Wichtigen nicht dient.	☐
TAG 5	Tu jemandem etwas Gutes, ohne dass er es erfährt.	☐
TAG 6	Halte die Stunde ein, die du am ersten Tag eingetragen hast.	☐
TAG 7	Rückblick: Wofür hast du deine Woche hergegeben?	☐

V DEIN NÄCHSTER SCHRITT



BIBLIOTHEK DES STOIKERS · NR. 14 · SCHWARZE EDITION

Memento Mori

Ein Set, um deine Prioritäten zu ordnen, im Bewusstsein, dass die Zeit endet: Kurzanleitung, Kalender mit 4.680 Wochen, Wochenrechner und Übungen.

stoizismusfuergewinner.com/bibliothek/memento-mori

HILFT DIR AUCH

Der Sonntagsrückblick

45 Minuten jeden Sonntag, um deine Woche abzuschließen und die nächste nach dem zu planen, was wirklich zählt.

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.