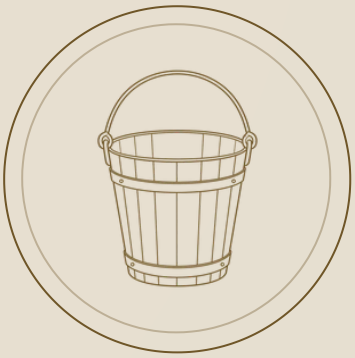


DEIN KAMPF HEUTE

DIE ANGST VOR DER ZUKUNFT

Dich sorgt, was kommt: die Arbeit, die Gesundheit, das Geld, die Familie. Du malst dir die Katastrophe so genau aus, dass sie dich heute lähmt.

I

WAS MIT DIR LOS IST

Dich sorgt, was kommt: die Arbeit, die Gesundheit, das Geld, die Familie. Du malst dir die Katastrophe so genau aus, dass sie dich heute lähmt.

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 warnte seinen Freund Lucilius, dass wir mehr in der Vorstellung leiden als in der Wirklichkeit. Die Angst vor der Zukunft nährt sich von Szenen, die noch nicht passiert sind und fast nie passieren.

Die Stoiker hatten ein Training dafür: das Schlimmste absichtlich zu proben, im Kleinen, um zu prüfen, dass es zu ertragen ist. Wer das Unbequeme schon freiwillig gekostet hat, fürchtet das Morgen weniger.

> *„Es gibt mehr Dinge, die uns schrecken, als solche, die uns erdrücken, und wir leiden öfter in der Vorstellung als in der Wirklichkeit.“*
>
> SENECA · BRIEFE AN LUCILIUS, 13, 4

III

DEINE ÜBUNG FÜR HEUTE

Das Schlimmste proben 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 die konkrete Angst auf, die heute am schwersten wiegt.

II Beantworte darunter drei Fragen: Was ist das Schlimmste, das wirklich passieren könnte? Was würdest du am Tag danach tun, wenn es passierte? Was kannst du heute tun, um dich vorzubereiten?

III Geh heute den Schritt aus der dritten Antwort, auch wenn er klein ist.

Die Angst wächst in dem, was du nicht ansiehst. Auf Papier geschrieben, schrumpft sie fast immer.

IV DEIN SIEBEN-TAGE-PLAN

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

TAG 1	Das Schlimmste proben: die Übung von heute.	☐
TAG 2	Beende deine Dusche mit 30 Sekunden kaltem Wasser.	☐
TAG 3	Ein Tag mit einfachem Essen, wie Seneca es vorschlug, und eine Frage: Das also habe ich gefürchtet?	☐
TAG 4	Schreib zu der Angst vom ersten Tag auf, was du davon in der Hand hast.	☐
TAG 5	Erledige den Anruf oder den Behördengang, dem du ausweichst.	☐
TAG 6	Ein Tag ohne Nachrichten und ohne Prognosen.	☐
TAG 7	Rückblick: Wie viel von dem, was du gefürchtet hast, ist diese Woche wirklich passiert?	☐

V DEIN NÄCHSTER SCHRITT



BIBLIOTHEK DES STOIKERS · NR. 08 · WEISSE EDITION

Freiwillige Härte

21 Tage hartes Training mit Methode: Kälte, kontrollierter Hunger, Stille und Anstrengung, damit du schwer zu brechen bist.

stoizismusfuergewinner.com/bibliothek/freiwillige-haerte

HILFT DIR AUCH

Mach es heute

Sieben Tage, um von der Angst ins Handeln zu kommen und zu beenden, was du vor dir herschiebst.

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.