

# Inhaltsverzeichnis

## Eins

### **Stoische und andere Weise**

#### Einführung

Der Wunsch nach Befreiung vom Leiden .....	11
Als Weise in Mode kamen .....	17
Die innere Einstellung zu den Dingen .....	25
Philosophieren heißt sterben lernen .....	29

## Zwei

### **Philosophie als Lebensweisheit**

#### Einleitung

Da lacht die Magd oder: Platons Umdeutung des Philosophiebegriffs ...	33
Antike und moderne Ethik .....	37
Die Renaissance der Lebensweisheit .....	41
Philosophie als Therapie und Lebensform .....	43

## Drei

### **Auf der Suche nach dem guten Leben**

#### Sokrates und Platon

Der Wadenbeißer von Athen .....	47
Die Apologie des Sokrates .....	53
Platon und die Unsterblichkeit der Seele .....	56
Wie muss ich leben, um glücklich zu sein? .....	60

## Vier

### **Das Glück als das höchste Gut**

#### Aristoteles

Ethik als Lehre vom gelingenden Leben .....	69
Die Tugend als Mitte .....	73
Das glückliche Leben als tugendhaftes Leben .....	78

## Fünf

### **Leben wie die Hunde**

#### Diogenes und die Kyniker

Eudaimonie und Autarkie .....	85
Freiheit und Frechheit .....	87
Parrhesie: Der Mut zur Wahrheit .....	93
Der Ursprung des Hedonismus (Kyrenaiker) .....	96

## Sechs

### **Im Garten der Freude**

#### Epikur und die Epikureer

Die Lust ist das Gute .....	99
Lust und Vernunft .....	102
Der Tod geht uns nichts an .....	105
Epikur oder Stoa? .....	109

## Sieben

### **Nichts ist wirklich sicher – vielleicht nicht einmal das**

#### Pyrrhon und die Skeptiker

Meinungsfreiheit und Seelenruhe .....	115
Epoché und Ataraxie .....	119
Ethik und Lebenstechnik .....	122

## Acht

### **In Übereinstimmung leben**

#### Zenon und die Stoiker

Die von der Säulenhalle .....	127
Die stoischen Tugenden .....	132
Der stoische Weise und die Affekte .....	136
Der Affekt der Wut .....	140

## Neun

### **Vom glücklichen Leben**

#### Seneca

Die Stoa in Rom .....	149
Die stoische Gemütsruhe .....	151
Das Leben ist (nicht) kurz .....	156
Briefe an Lucilius: Senecas »Ethik« .....	160
Die Unerschütterlichkeit des Weisen .....	168

## Zehn

### **Die stoische Lebensweise**

#### Epiktet

Nicht meine Angelegenheit .....	175
Selbstprüfung und Selbstwandlung .....	179
Freiheit: Wie ein an einen Wagen gebundener Hund .....	183
Askese: Die stoischen Übungen .....	188

## Elf

### **Selbstbetrachtungen**

#### Marc Aurel

Allein die Philosophie kann noch helfen .....	193
Die Dinge berühren die Psyche nicht .....	198
Die innere Festung .....	202

## Zwölf

### Auf der Suche nach Lebensweisheit

#### Das philosophische Leben

Die philosophische Praxis .....	207
Die Antizipation künftigen Übels .....	211
Die stoische Brille .....	217
Was bin ich? .....	221
Dank .....	231
Literatur .....	232
Schlüsselbegriffe .....	237
Bildnachweis .....	239