

# 10 Stoische Prinzipien

Das philosophische Fundament der Stoa – kompakt erklärt

Epiktet · Marcus Aurelius · Seneca

## Dichotomie der Kontrolle

01

Was in deiner Macht steht (Haltung, Entscheidung), kontrolliere. Was nicht in deiner Macht steht, lass los.

## Die Innere Zitadelle

06

Dein Geist ist eine Festung. Äußere Ereignisse dringen nur ein, wenn du ihnen Zutritt gewährst.

## Amor Fati

02

Liebe dein Schicksal vollständig – nicht erdulde es. Auch Widerstände gehören zum Weg.

## Sympatheia

07

Alles ist verbunden. Was einem Menschen schadet, schadet dem Ganzen – handle stets im Sinne aller.

## Memento Mori

03

Denke täglich an die Vergänglichkeit. Wer den Tod kennt, verschwendet keine Zeit mit dem Unwichtigen.

## Eudaimonia

08

Wahres Glück entsteht nicht durch Besitz, sondern durch tugendhaftes Handeln – täglich, im Kleinen.

## Negative Visualisierung

04

Stelle dir vor, was du verlieren könntest. Das schärft Dankbarkeit und macht dich innerlich widerstandsfähig.

## Die vier Tugenden

09

Weisheit, Gerechtigkeit, Mut und Mäßigung – das vollständige Fundament eines guten Lebens.

## Premeditatio Malorum

05

Antizipiere Schwierigkeiten bewusst. Wer sich vorbereitet, kann nicht überrascht werden.

## Hegemonikon

10

Das leitende Vernunftprinzip in dir gehört allein dir. Schütze es vor allem, was es trüben kann.