
Stoisches Journal

7-Tage-Vorlage

Die Dichotomie der Kontrolle als tägliche Praxis –
drei Fragen, die dein Leben verändern

BASIEREND AUF DEN LEHREN VON

Epiktet · Marcus Aurelius · Seneca

puremindblog.com

Warum ein stoisches Journal?

Epiktet – der Sklave, der zum einflussreichsten Philosophen seiner Zeit wurde – lehrte eine einzige, entscheidende Erkenntnis: Es gibt Dinge, die in unserer Macht stehen, und Dinge, die es nicht tun. Diese Unterscheidung ist nicht nur eine philosophische These. Sie ist ein praktisches Werkzeug, das täglich angewendet werden will.

“

Manche Dinge sind in unserer Macht, andere nicht. In unserer Macht sind: Meinung, Streben, Begehren, Abneigung – kurz: alles, was unser eigenes Werk ist.

– Epiktet, Enchiridion

Ein Journal ist das einfachste und wirksamste Mittel, diese Lehre in den Alltag zu übertragen. Nicht als abstrakte Übung, sondern als konkreter Spiegel: Was habe ich heute tatsächlich kontrolliert – und was habe ich fälschlicherweise zu kontrollieren versucht?

Diese 7-Tage-Vorlage begleitet dich durch eine Woche strukturierter Selbstreflexion. Sie ist bewusst einfach gehalten: drei Kernfragen am Abend, genug Raum zum Schreiben, und eine kurze philosophische Orientierung für jeden Tag.

Die drei Kernfragen

Jede Seite dieses Journals dreht sich um dieselben drei Fragen. Das ist kein Zufall – Wiederholung ist ein stoisches Prinzip. Marcus Aurelius stellte sich täglich dieselben Fragen. Die Tiefe wächst mit der Praxis.

- 01 Was lag in meiner Kontrolle?
- 02 Was lag nicht in meiner Kontrolle?
- 03 Was habe ich heute gelernt?

01 Was lag in meiner Kontrolle?

Diese Frage schärft den Blick für das, was wirklich zählt: deine Gedanken, deine Reaktionen, deine Entscheidungen. Nicht das Wetter, nicht der Stau, nicht die Launen anderer Menschen. Schreibe konkret – nicht abstrakt. Was hast du heute bewusst gewählt?

02 Was lag nicht in meiner Kontrolle?

Hier geht es um Loslassen. Die Stoiker nannten es Amor Fati – die Liebe zum Schicksal. Was ist heute passiert, das du nicht ändern konntest? Hast du deine Energie damit verschwendet, es trotzdem zu versuchen? Diese ehrliche Antwort ist der Beginn von Gelassenheit.

03 Was habe ich heute gelernt?

Jeder Tag ist ein Lehrer. Seneca schrieb: Lass keinen Tag ohne eine Linie vergehen. Das Gelernte muss nicht groß sein – eine kleine Erkenntnis, eine Reaktion, die du das nächste Mal anders wählen würdest, reicht vollkommen.

So nutzt du dieses Journal

Die größte Hürde beim Journaling ist nicht das Schreiben – es ist der Anfang. Hier sind drei einfache Regeln, die Epiktet selbst befürwortet hätte:

1

Abends, nicht morgens

Die drei Fragen sind Abendreflexionen. Sie brauchen den abgeschlossenen Tag als Material. Fünf bis zehn Minuten vor dem Schlafen reichen – Telefon weg, Stift in die Hand.

2

Schreibe ehrlich, nicht schön

Dieses Journal ist kein Tagebuch für die Nachwelt. Schreib, was wirklich war. Die unbequemen Antworten sind die wertvollsten. Epiktet hätte keine Schönfärberei geduldet.

3

Sieben Tage am Stück

Eine Woche ist kein Zufall. Erst nach ein paar Tagen beginnt man, Muster zu erkennen: Welche Situationen bringen dich immer wieder aus dem Gleichgewicht? Wo verlierst du täglich Energie an Unkontrollierbares?

“

Handle niemals so, als hättest du kein Morgen. Und reflektiere jeden Abend, wer du heute warst.

– nach Epiktet

Deine stoische Reise vertiefen

Dieses Journal gibt dir eine Woche strukturierter Praxis. Doch die Dichotomie der Kontrolle ist nur eines von vielen stoischen Werkzeugen. Wer verstehen will, wie Epiktet, Marcus Aurelius und Seneca diese Ideen in ein vollständiges Lebenskonzept verwandelten, findet im Begleitbuch zu diesem Blog eine systematische Einführung:

“

Wenn du die Philosophie wirklich liebst, dann bereite dich darauf vor, von vielen verlacht zu werden.

– Epiktet, Enchiridion

Beginne deine stoische Reise

Von der Dichotomie der Kontrolle über Amor Fati bis zu Memento Mori – eine umfassende Einführung in die praktische Philosophie der Stoa, geschrieben für Menschen, die Philosophie nicht nur lesen, sondern leben wollen.

Auf Amazon lesen [amazon.de/dp/B0D9R3HV66](https://www.amazon.de/dp/B0D9R3HV66)

Das Journal und das Buch ergänzen sich: das Journal für die tägliche Praxis, das Buch für das philosophische Fundament.

TAG 1

Bewusstsein

Beobachte heute, ohne zu urteilen. Was passiert einfach – und was entscheidest du wirklich?

Epiktet: Was dich stört, ist nicht das Ding selbst, sondern deine Ansicht darüber.

Datum: _____ Uhrzeit: _____

01 Was lag heute in meiner Kontrolle?

02 Was lag nicht in meiner Kontrolle?

03 Was habe ich heute gelernt?

TAG 2

Reaktion vs. Antwort

Reagierst du heute automatisch, oder wählst du bewusst deine Antwort?

Marcus Aurelius: Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. Dort liegt deine Freiheit.

Datum: _____ Uhrzeit: _____

01 Was lag heute in meiner Kontrolle?

02 Was lag nicht in meiner Kontrolle?

03 Was habe ich heute gelernt?

TAG 3

Loslassen

Wofür hast du heute Energie verschwendet, die du nicht kontrollieren konntest?

Seneca: Nichts macht uns so elend wie das Festhalten an dem, was wir nicht ändern können.

Datum: _____ Uhrzeit: _____

01 Was lag heute in meiner Kontrolle?

02 Was lag nicht in meiner Kontrolle?

03 Was habe ich heute gelernt?

TAG 4

Tugend im Kleinen

In welchem Moment hast du heute Weisheit, Mut, Gerechtigkeit oder Mäßigung gezeigt?

Marcus Aurelius: Die Tugend ist ihre eigene Belohnung.

Datum: _____ Uhrzeit: _____

01 Was lag heute in meiner Kontrolle?

02 Was lag nicht in meiner Kontrolle?

03 Was habe ich heute gelernt?

TAG 5

Memento Mori

Wenn dieser Tag dein letzter wäre – hättest du ihn anders gelebt?

Epiktet: Denk an den Tod täglich. Es macht alles andere klarer.

Datum: _____ Uhrzeit: _____

01 Was lag heute in meiner Kontrolle?

02 Was lag nicht in meiner Kontrolle?

03 Was habe ich heute gelernt?

TAG 6

Amor Fati

Was ist heute passiert, das du nicht wolltest – und trotzdem annehmen konntest?

Marcus Aurelius: Liebe das Schicksal. Nicht erdulde es – liebe es.

Datum: _____ Uhrzeit: _____

01 Was lag heute in meiner Kontrolle?

02 Was lag nicht in meiner Kontrolle?

03 Was habe ich heute gelernt?

TAG 7

Rückblick & Vorsatz

Was hat dir diese Woche über dich selbst gezeigt? Was nimmst du mit?

Seneca: Jeder Abend ist eine kleine Rechenschaft. Lege sie ehrlich ab.

Datum: _____ Uhrzeit: _____

01 Was lag heute in meiner Kontrolle?

02 Was lag nicht in meiner Kontrolle?

03 Was habe ich heute gelernt?

Nach den sieben Tagen

Sieben Tage sind ein Anfang, keine Vollendung. Epiktet selbst lehrte, dass philosophische Praxis ein lebenslanges Projekt ist – kein Kurs, den man abschließt. Was aber nach einer Woche entstehen kann: ein klareres Bild davon, wohin deine Energie wirklich fließt.

Drei Fragen für die Wochenauswertung

1. In welchen Situationen habe ich diese Woche am häufigsten Kontrolle verloren – innerlich oder äußerlich?
2. Gab es einen Moment, in dem die Dichotomie der Kontrolle mir wirklich geholfen hat, ruhig zu bleiben?
3. Was möchte ich in der nächsten Woche konkret anders machen?

“

Wir leiden mehr in der Vorstellung als in der Wirklichkeit.

— Seneca

Weitere Artikel, Zitate und Übungen zur stoischen Praxis findest du auf:

puremindblog.com

© puremindblog.com · Alle Rechte vorbehalten · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt