

Seneca für Gestreßte

ausgewählt und eingeleitet von Gerhard Fink

Artemis & Winkler

Voll im Streß – Impressionen aus dem alten Rom 9

Du und dein Leben

- Nimm's nicht zu ernst! 15
MEMENTO MORI 15
Vom Wert der Zeit 15
Leben will gelernt sein 17
Lebe sogleich! 21
Dreifach ist der Schritt der Zeit... 21
Wieviel Zeit haben wir? 25
Lebenszeit zu verschenken! 29
Mit Fünzig fängt das Leben an? 33
Entspannung braucht der Mensch 35
Sei etwas nett zu dir! 35

Wege zum Glück

- Nur wenn wir allein sind, werden wir
bessere Menschen 39
Wir gehen alle in die Irre wie Schafe... 41
Sich absetzen heißt nicht, sich absondern 45
Falsche Blickrichtung 47
Sei nicht maßlos in deinen Wünschen! 49
Wer ist glücklich? 49
Auf dem rechten Weg ist... 49
Keiner ist mit sich selbst zufrieden! 53
Flucht vor sich selbst 57

Vom rechten Planen und Handeln

- Alles mit Augenmaß! 61
Nicht mit dem Kopf durch die Wand! 63
Wozu sich abstrampeln? 65
Übernimm dich nicht! 69
Wie man Schweres leichter trägt 73
Sei, wie du bist! 79

Allerlei Besitz

- Geld macht nicht glücklich 81
MULTUM, NON MULTA 85

Mensch unter Menschen

- Wir und die anderen 87
Man muß mit der Menschheit nachsichtig sein 89
Der Mensch ist dem Menschen ein Wolf 95
«Wir sind allzumal Sünder!» 97
Wozu auch aus der Haut fahren? 99
Nobody is perfect 105
«Glaube nicht alles, was du hörst!» 107
«Das hab' ich auch getan!» 109
Es ist nicht gut, alles zu sehen, alles zu hören 111
Hausgemachter Ärger 113

Sich selbst besiegen . . .

- Kämpfe mit dir selbst! 115
« . . . werde hart!» 115
Selbsterkundung 117
Heilsame Unbill 121

Mit allem rechnen

- Das größte Unglück: zu großes Glück 131
- In der Bruchbude 131
- Völlig geborgen 135
- «Das hätt' ich nicht gedacht!» 135
- Sieh dich vor! 137
- Warum den Tod fürchten? 137

Freundschaften, Feindschaften

- Ein Freund, ein guter Freund . . . 139
- Die schwere Kunst des Schenkens 141
- Streit vermeiden 141
- Wehre den Anfängen! 145
- Erregung macht blind 149
- Blick in den Spiegel 151
- Keine Ausreden, bitte! 151
- Ist Rache süß? 151
- Selbstkritik 153

Vermeidbare Fesseln

- Blick nach oben 155
- Lerne verzichten! 155
- Die armen Reichen 157
- Wie leicht ist's, unbeschwert zu leben! 159
- . . . und wie anders geht es bei den meisten zu! 161
- Fremdbestimmt 161
- Hoffen und Harren . . . 163
- Die Angst der Genießer 163
- Übereifer und Freizeitstreß 165
- Macht's etwa solchen Spaß, im Streß zu sterben? 167

Langes Dasein 169
... erst wenn es zu spät ist 169

Gib acht!

Erfülltes Leben 171
Sieh nur auf dich! 175
Erkenne dich selbst! 177
Illusionen . 179
Gerüstet für den Ernstfall 181
Worte des Heils 181

Übersicht über die ausgewählten Stellen 185

Stichwortregister 187