MICHAEL**FRANZ**

Der Stoizismus - ein Überblick

Gründer: Zenon von Kition (333 – 262 v.) - Einfluss durch Sokrates

Zielidee: **Glückseligkeit** („Eudämonie") durch Tugendhaftigkeit

Weg der Tugenden: **Gerechtigkeit** und Integrität statt Ungerechtigkeit und Unrecht
Mut und Tapferkeit statt Feigheit und Schlappheit
Mäßigung und Selbstdisziplin statt Maßlosigkeit
Weisheit und Klugheit statt Dummheit und Gedankenlosigkeit

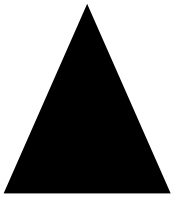
Sekundäre Tugenden: Großmut - Selbstbeherrschung - Standhaftigkeit - Scharfsinn - Urteilskraft

Historische Phasen		Berühmte Vertreter:
Ältere Stoa	300-129 v.Chr.	Zenon von Kition - Kleanthes - Chrysippos
Mittlere Stoa	180-51 v.Chr.	Panaetios - Poseidonios
Jüngere Stoa	1-180 n. Chr.	Seneca - Epiktet - Mark Aurel - Musonius Rufus

Weitere Stoiker/Sympathisanten: Cato - Cicero / Kant - Nietzsche

Dimensionen: Logos = Natur = Vernunft = Tugend
Physik = Kosmos
Ethik = Verhalten gemäß Logos & Kosmos

Glücksdreieck: **Konzentration auf das Kontrollierbare!**
+ **Leben mit Arete** (Tugendhaftigkeit)!
+ **Verantwortung** für das Gemeinwohl übernehmen!



Prinzipien/ Stichworte:		
	Leben im Einklang mit der Natur	Leben in der Gegenwart
	Vernünftig leben und entscheiden	Widrigkeiten als Wachstumschancen
	Negative Visualisierung als Vorbereitung	„Apatheia" - Freiheit von Leidenschaften
	"Autarkie" - Selbstgenügsamkeit	"Ataraxie" - Unerschütterlichkeit
	„Amor fati" - Liebe zum Schicksal	„Sympatheia" - Mitgefühl
	„Prosopon" - Berufung	„Dike" - Gerechtigkeit
	„Arete" - Tugend	„Daimon" - „göttlicher Funke"
	"Oikeiosis" - Streben nach Selbstvervollkommnung	„Memento Mori" - „Erinnere dich an den Tod"

Moderne Ansätze: Rational-emotive Verhaltenstherapie nach Albert Ellis
Kognitive Therapie nach Aaron T. Beck
Psychologie nach Byron Katie
Positive Psychologie nach Martin Seligman