



*Anleitung(en)
zu einem
geglückten Leben?*

Wie man in fünf einfachen Schritten ein glückliches Leben führt (oder zumindest so tut)

1. **Der stets lächelnde Stoiker:** Lassen Sie uns beginnen, indem wir uns die stoischen Philosophen zu Herzen nehmen. Ataraxie ist hier das Schlüsselwort - das bedeutet Gelassenheit und Unerschütterlichkeit. Es spielt keine Rolle, ob Ihr Nachbar das neueste Elektroauto oder die neueste Designerkleidung hat. Sie sind völlig unbeeindruckt. Sie haben den Begriff Apathie, die Abwesenheit von emotionalen Reaktionen, perfektioniert. Und nein, das bedeutet nicht, dass Sie wie ein Roboter agieren. Sie sind einfach über die trivialen Sorgen des Lebens erhaben. Sie haben gelernt, nur das zu begehren, was in Ihrer Macht steht, und den Rest als das zu akzeptieren, was er ist. Das ist Askese in ihrer reinsten Form, nicht das Verzicht auf Schokolade für eine Woche.
2. **Existenz vor der Essenz:** Nun, da Sie ein Meister der stoischen Philosophie sind, lassen Sie uns zu Sartre übergehen. Existenz vor Essenz, das ist das Mantra. Sie sind zuerst ein existierendes Individuum, erst danach werden Sie definiert. Sie sind nicht aufgrund Ihrer Essenz - Ihrer Rolle, Ihres Berufs, Ihres Vermögens - glücklich, sondern weil Sie existieren und die Freiheit haben, Ihr Leben zu gestalten. Vergessen Sie die Vorstellung, dass Sie erst dann glücklich sein können, wenn Sie diesen bestimmten Job haben oder eine bestimmte Summe auf dem Bankkonto vorweisen können. Sie sind jetzt glücklich. Punkt.
3. **Montaigne's Selbstgespräche:** Montaigne lehrte uns die Kunst, mit sich selbst zu plaudern. Er stellte die großen Fragen des Lebens in seinen Essais, indem er einfach nur darüber nachdachte. Also nehmen Sie sich Zeit, um mit sich selbst zu plaudern. Nicht am Handy, nicht auf Social Media, sondern in Ihrem Kopf. Sie werden überrascht sein, wie interessant Sie sind.
4. **Ignorieren Sie den gesellschaftlichen Leistungsdruck:** Jetzt, da Sie mit den philosophischen Grundlagen ausgerüstet sind, ist es an der Zeit, den gesellschaftlichen Leistungsdruck zu ignorieren. Vergessen Sie die Karriereleiter, das perfekte Instagram-Bild oder den Druck, die Erwartungen anderer zu erfüllen. Stattdessen genießen Sie die kleinen Dinge im Leben. Lesen Sie ein gutes Buch, trinken Sie einen Kaffee, schauen Sie den Wolken zu, wie sie am Himmel vorbeiziehen.
5. **Seien Sie echt:** Schließlich, und das ist vielleicht der wichtigste Punkt, seien Sie echt. Versuchen Sie nicht, jemand anderes zu sein. Seien Sie Sie selbst, mit all Ihren Fehlern, Eigenheiten und Macken. Und erinnern Sie sich daran, dass Glück nicht immer bedeutet, ständig zu lächeln. Es ist okay, traurig, wütend oder frustriert zu sein. Das macht Sie menschlich.

1. Sind die theoretischen Bezüge korrekt? Was passt gut, wo müsste man besser differenzieren oder etwas richtig stellen?
2. Was hältst du von dieser Anleitung? Was findest du sinnvoll, was nicht? Was kommt dir zu kurz?
3.