

Presseinformation

Jörg Bernardy

Der kleine Alltagsstoiker

10 Gelassenheitsregeln fürs Lebensglück

Umfang: 240 Seiten

Format: 13,3 x 18,8 cm, Pappband

Preis: 16,99 € (DE)/ 17,50 € (AT)/ 23,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-7764-3

Erscheinungsdatum: Mai 2021

 Auch als eBook erhältlich.



10 Regeln des Stoizismus auf das moderne Leben anwenden und zu mehr Glück finden

*"Dieses Buch wird Ihr Leben verbessern. Garantiert."
(Rolf Dobelli, Philosoph und Bestsellerautor)*

„Glücklich ist also ein Leben in Übereinstimmung mit der eigenen Natur“, schreibt der römische Stoiker und Schriftsteller Seneca im 1. Jahrhundert n. Chr. Was aber heißt das genau, ein Leben entsprechend unserer Natur?

Die Stoiker haben sich vor zweitausend Jahren mit Fragen dieser Art auf grundlegende Weise beschäftigt. Ähnlich wie damals wandelt sich auch heute unsere Welt rasend schnell. Viele Menschen fragen sich: Wie soll das denn gehen – ein "gutes" Leben?

In 10 praktischen Lebensregeln zusammengefasst, vermittelt **Der kleine Alltagsstoiker** unterhaltsam und verständlich die zentralen Werte dieser wirkmächtigen Philosophie. Diese werden ganz konkret auf typische, aktuelle Alltagsbeschwerlichkeiten angewendet: So lernen Sie, deren tiefere Ursachen zu erkennen und erhalten viele konkrete Impulse und Übungen, um sie zu überwinden. Heben Sie jetzt diesen Menschheitsschatz für sich, machen Sie ihn für Ihr eigenes Leben nutzbar und stellen Sie Ihren Lebenskompass auf "Glück"!

Jörg Bernardy, promovierter Philosoph, hat an der Hochschule für Gestaltung Karlsruhe unter anderem mit Peter Sloterdijk zusammengearbeitet. Anschließend war er lange für DIE ZEIT tätig, heute arbeitet er unter anderem für „The School of Life Berlin“ und für „Psychologie heute“. Seine Leidenschaft ist es, Philosophie auch für Laien zugänglich zu machen. Er lebt als Speaker und freier Autor in Hamburg und hat schon mehrere erfolgreiche Bücher geschrieben.