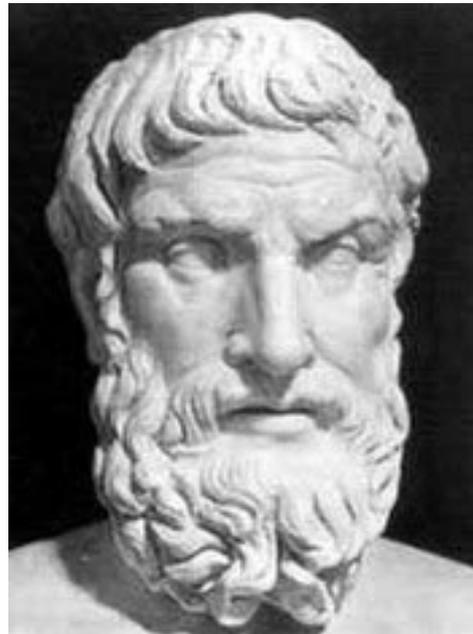


Epiktet und die Anleitung zum glücklichen Leben

*„Nicht die Dinge selbst,
sondern die Meinungen über
dieselben beunruhigen die
Menschen.“*

Aus dem Handbüchlein der Moral
online lesen: <http://gutenberg.spiegel.de/buch/2576/1>



Epiktet

Antiker Philosoph *um 50 † um 138

Epiktet – ein antiker Philosoph, Menschenfreund und Gelehrter, zählt zu den einflussreichsten Vertretern der späten Stoa. Als Sklave gelangte Epiktet nach Rom, wo er in Kontakt mit stoischen Lehren kam und selbst zu unterrichten begann. Er gründete eine Philosophenschule, an der er bis zu seinem Tod lehrte.

So unterrichtete er schon vor ca. 2000 Jahren Menschen so zu denken, dass sie **gesund und lebensfroh** sein könnten. Dabei steht die **innere Freiheit**, die **moralische Autonomie** und die **Unterscheidungsfähigkeit, was in des Menschen Macht liegt und was nicht**, im Vordergrund.

Albert Ellis hat dieses Gedankengut aufgenommen und in Form des **Rational-Emotiven-Verhaltens-Beratungsansatzes** in unsere heutige Zeit gebracht. Mit der Einführung in die Rational-Emotive-Selbst-Analyse (RSA) lernen sie:

- Ihre geistigen Fähigkeiten (Denken) zum Guten zu nutzen und
- Gefühle und Verhalten bewusst zu lenken.

Auch Sie können es schaffen, in den verschiedensten Lebenssituationen ausgeglichen und lebensfroh zu sein!