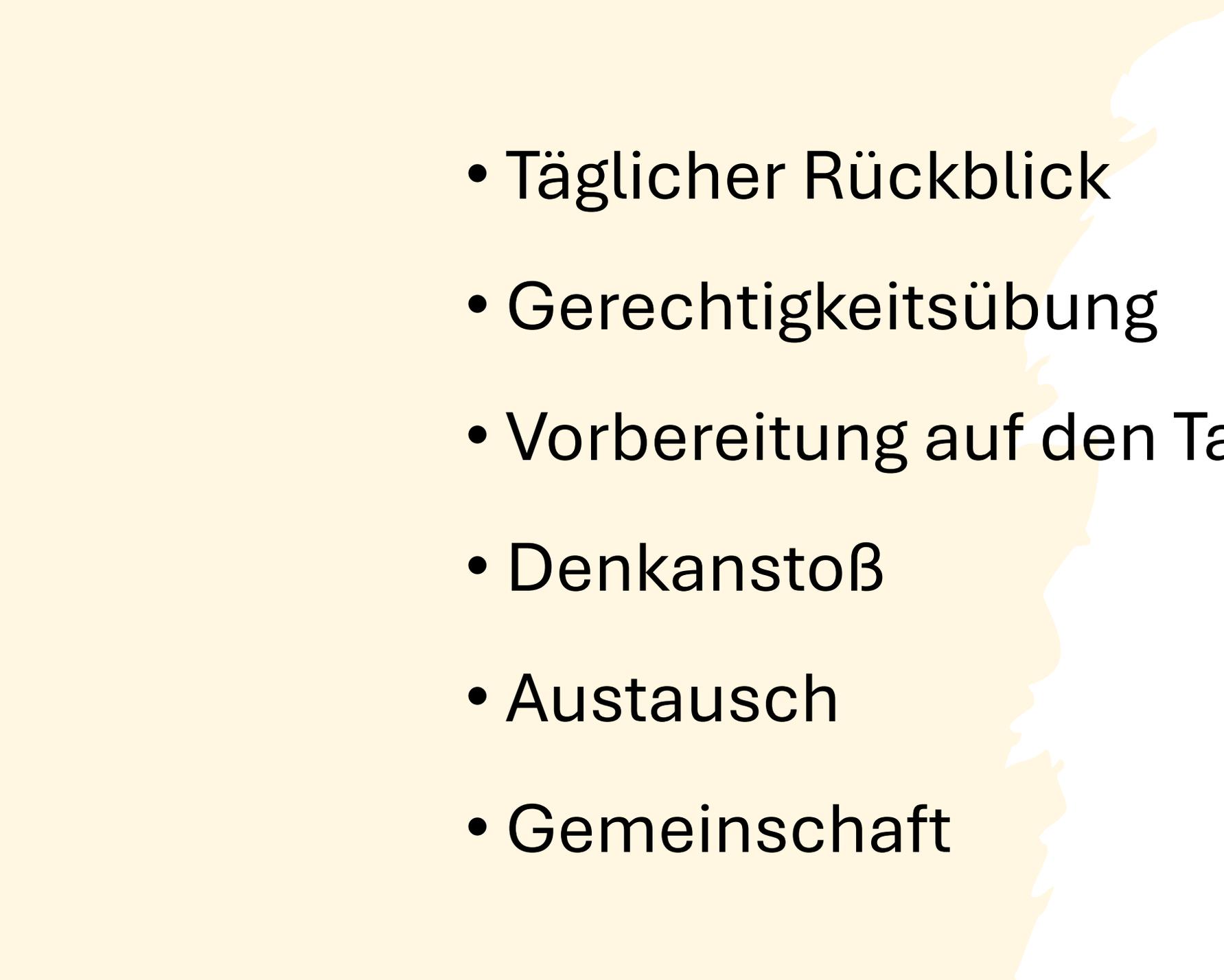
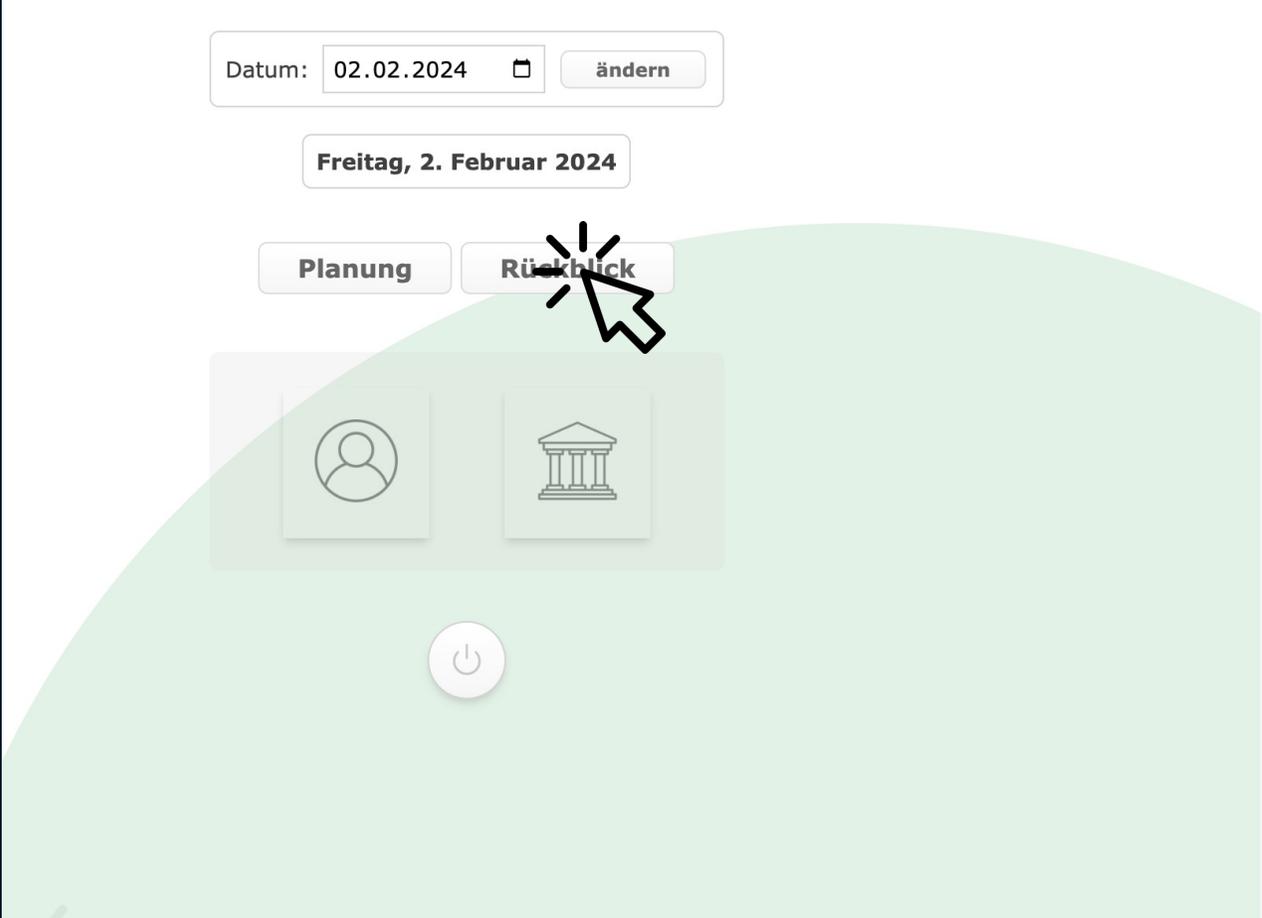




Stoisches Tagebuch

- 
- Täglicher Rückblick
 - Gerechtigkeitsübung
 - Vorbereitung auf den Tag
 - Denkanstoß
 - Austausch
 - Gemeinschaft

Startseite



Datum: 02.02.2024  ändern

Freitag, 2. Februar 2024

Planung Rückblick



Willkommen in Deinem stoischen Tagebuch!

In Deinem Tagebuch findest Du zwei Bereiche.

Der erste Bereich: **Planung**

Wähle auf der Startseite einen Tag und überlege Dir, welche herausfordernde Ereignisse an diesem Tag auf Dich zukommen könnten. Klicke auf den Button „Planung“ und versuche, ein konkretes Ereignis möglichst kurz und präzise zu beschreiben. Anschließend hast Du die Möglichkeit, dieses Ereignis anhand wichtiger Prinzipien der Stoa zu analysieren. Nachdem Du den Tag geplant hast, indem Du Dich auf unterschiedliche Ereignisse vorbereitet hast, hast Du die Möglichkeit, eine „Gute Tat“ für diesen Tag zu planen.

Der zweite Bereich: **Rückblick**

Betrachte Deinen Tag und stelle Dir zwei zentrale Fragen:

Was habe ich an diesem Tag gut gemacht?
Was habe ich an diesem Tag nicht so gut gemacht?

Denk dabei immer daran, mit Dir selbst so zu sprechen, wie es ein guter Freund tun würde. Versuche, Fortschritte zu machen und nie zu hart zu Dir selbst zu sein. Das konstruktive Nachdenken über unsere Fehler ist ein wichtiger Teil, um Fortschritte zu machen. Bei Deinem Rückblick helfen Dir Fragen, die sich auf die Tugenden und ein tugendhaftes Leben beziehen. Du kannst den Rückblick auch dazu verwenden, um eine tägliche Dankbarkeitsübung zu praktizieren. Überlege und notiere, wofür Du an diesem Tag dankbar sein kannst.

Klick auf „Rückblick“

Täglicher Rückblick

Rückblick auf den 2. Februar 2024

Rückblick
Was habe ich heute gut gemacht?

☒ ↶ **B** *I* A ▼ 🖋️ ▼

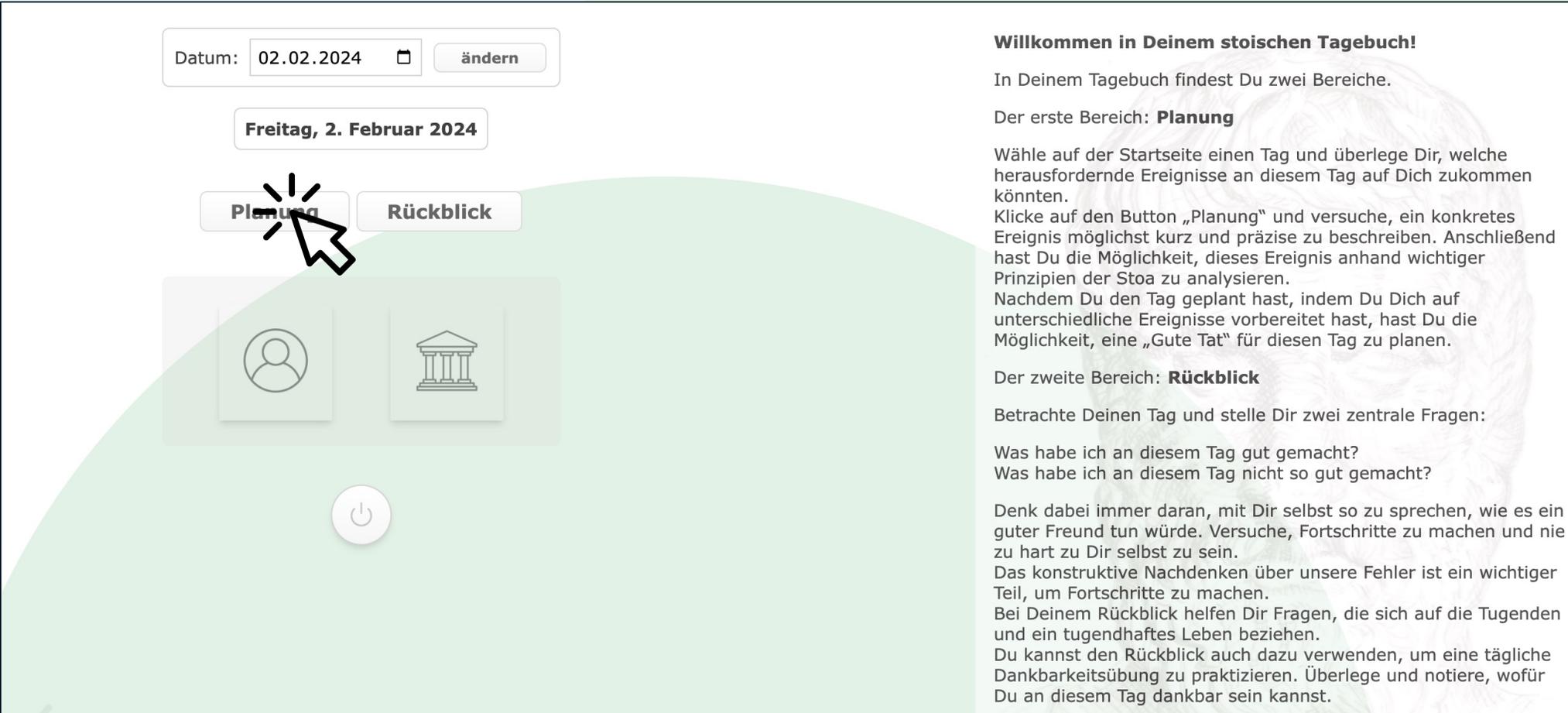
eintragen

🏠 >

Du könntest Dir die nachfolgenden Fragen stellen:

- Mit welchen Situationen bin ich gut umgegangen?
- Gab es Momente erhöhter Selbsterkenntnis?
- Gab es Situationen, in denen ich die Tugenden priorisiert habe?
- Gab es Situationen, in denen ich die Perspektive geändert haben?
- Wie habe ich mich heute um mich selbst gekümmert?
- Wie habe ich mich heute um andere gekümmert? (Vergesse nicht die kleinen Dinge wie "Menschen ermutigen")
- Habe ich heute mehr "gute Emotionen" und weniger "unangenehme Emotionen" gespürt?
- Habe ich es geschafft, etwas loszulassen, das außerhalb meiner Kontrolle lag?
- Habe ich es geschafft, gut zu handeln oder eine hilfreiche Antwort auf einen Aspekt zu geben, welcher in meiner Kontrolle lag?
- Wie ist die geheime "Gute Tat" gelaufen?
- Wofür bin ich (heute) dankbar?

Startseite



Datum: 02.02.2024  ändern

Freitag, 2. Februar 2024

Planung Rückblick



Willkommen in Deinem stoischen Tagebuch!

In Deinem Tagebuch findest Du zwei Bereiche.

Der erste Bereich: **Planung**

Wähle auf der Startseite einen Tag und überlege Dir, welche herausfordernde Ereignisse an diesem Tag auf Dich zukommen könnten. Klicke auf den Button „Planung“ und versuche, ein konkretes Ereignis möglichst kurz und präzise zu beschreiben. Anschließend hast Du die Möglichkeit, dieses Ereignis anhand wichtiger Prinzipien der Stoa zu analysieren. Nachdem Du den Tag geplant hast, indem Du Dich auf unterschiedliche Ereignisse vorbereitet hast, hast Du die Möglichkeit, eine „Gute Tat“ für diesen Tag zu planen.

Der zweite Bereich: **Rückblick**

Betrachte Deinen Tag und stelle Dir zwei zentrale Fragen:

Was habe ich an diesem Tag gut gemacht?
Was habe ich an diesem Tag nicht so gut gemacht?

Denk dabei immer daran, mit Dir selbst so zu sprechen, wie es ein guter Freund tun würde. Versuche, Fortschritte zu machen und nie zu hart zu Dir selbst zu sein. Das konstruktive Nachdenken über unsere Fehler ist ein wichtiger Teil, um Fortschritte zu machen. Bei Deinem Rückblick helfen Dir Fragen, die sich auf die Tugenden und ein tugendhaftes Leben beziehen. Du kannst den Rückblick auch dazu verwenden, um eine tägliche Dankbarkeitsübung zu praktizieren. Überlege und notiere, wofür Du an diesem Tag dankbar sein kannst.

Klick auf „Planung“

Tagesplanung für den 2. Februar 2024

Was kann heute passieren?

eintragen

0%

Beispiel:
Was kann heute passieren?
Ich stehe im Stau auf der Autobahn.

Klick auf das Herz-Symbol

Gerechtigkeitsübung

Tagesplanung für den 2. Februar 2024

Kannst Du eine gute Tat tun,
ohne dass jemand davon erfährt?

Gerechtigkeit
Was plane ich zu tun
und wie mache ich das?

☰ ↶ B I A ▼ ✎ ▼

eintragen

🏠 <

Gerechtigkeit

Respekt für andere:
Gerechtigkeit erfordert einen tiefen Respekt für die Autonomie, Würde und Rechte anderer Menschen. Stoiker betonen, dass wir in unseren Handlungen und Urteilen gegenüber anderen fair und respektvoll sein sollten.

Einhaltung moralischer Prinzipien:
Gerechtigkeit bedeutet, sich an moralische Prinzipien zu halten, unabhängig von persönlichem Nutzen oder Emotionen. Stoiker glauben an die Existenz objektiver moralischer Grundsätze, und Gerechtigkeit erfordert die Einhaltung dieser Prinzipien.

Beitrag zum Gemeinwohl:
Stoiker legen Wert darauf, dass Gerechtigkeit nicht nur individuelle Beziehungen betrifft, sondern auch das Gemeinwohl. Ein gerechter Mensch strebt danach, zu einer gerechten und harmonischen Gesellschaft beizutragen.

Vermeidung von Ungerechtigkeit:
Gerechtigkeit beinhaltet auch die Vermeidung von Ungerechtigkeit. Stoiker betonen die Wichtigkeit, nicht nur positive Tugenden zu praktizieren, sondern auch negative Handlungen zu vermeiden, die anderen schaden könnten.

Gleichbehandlung und Fairness:
Ein wesentlicher Aspekt der Gerechtigkeit ist die Gleichbehandlung und Fairness gegenüber allen Menschen. Stoiker glauben an die Universalität der Tugenden, und Gerechtigkeit sollte für alle gelten, unabhängig von sozialen Unterschieden.

Startseite



Datum: 02.02.2024  ändern

Freitag, 2. Februar 2024

Planung Rückblick



Willkommen in Deinem stoischen Tagebuch!

In Deinem Tagebuch findest Du zwei Bereiche.

Der erste Bereich: **Planung**

Wähle auf der Startseite einen Tag und überlege Dir, welche herausfordernde Ereignisse an diesem Tag auf Dich zukommen könnten. Klicke auf den Button „Planung“ und versuche, ein konkretes Ereignis möglichst kurz und präzise zu beschreiben. Anschließend hast Du die Möglichkeit, dieses Ereignis anhand wichtiger Prinzipien der Stoa zu analysieren. Nachdem Du den Tag geplant hast, indem Du Dich auf unterschiedliche Ereignisse vorbereitet hast, hast Du die Möglichkeit, eine „Gute Tat“ für diesen Tag zu planen.

Der zweite Bereich: **Rückblick**

Betrachte Deinen Tag und stelle Dir zwei zentrale Fragen:

Was habe ich an diesem Tag gut gemacht?
Was habe ich an diesem Tag nicht so gut gemacht?

Denk dabei immer daran, mit Dir selbst so zu sprechen, wie es ein guter Freund tun würde. Versuche, Fortschritte zu machen und nie zu hart zu Dir selbst zu sein. Das konstruktive Nachdenken über unsere Fehler ist ein wichtiger Teil, um Fortschritte zu machen. Bei Deinem Rückblick helfen Dir Fragen, die sich auf die Tugenden und ein tugendhaftes Leben beziehen. Du kannst den Rückblick auch dazu verwenden, um eine tägliche Dankbarkeitsübung zu praktizieren. Überlege und notiere, wofür Du an diesem Tag dankbar sein kannst.

Klick auf „Planung“

Vorbereitung auf den Tag

Tagesplanung für den 2. Februar 2024

Was kann heute passieren?

eintragen

0%

Beispiel:
Was kann heute passieren?
Ich stehe im Stau auf der Autobahn.

Denk darüber nach, welche herausfordernde Dinge heute passieren können. Versuche bitte, eine konkrete Situation möglichst kurz und präzise zu beschreiben.

Die nächsten Schritte werden Dir dabei helfen, diese Herausforderung zu analysieren und Du bist dazu eingeladen, die Prinzipien der Stoa auf diese Lebenssituation anzuwenden.

Beispiel:

Was kann heute passieren?

Ich stehe im Stau auf der Autobahn.

Beantworte 11 Fragen, um das Ereignis nach den Prinzipien der Stoa zu analysieren.

Tagesplanung für den 15. Januar 2024

Wie kann ich den Tugenden in dieser Situation Priorität einräumen?

Ich entscheide mich für die Tugenden.

aktualisieren

Mach es stoisch!

Wir müssen immer den Unterschied im Auge behalten zwischen dem, was wirklich wichtig im Leben ist, und dem was wichtig erscheinen kann, es aber eigentlich nicht ist.

Der Schlüssel zum Glück liegt für die Stoiker in einem tugendhaften Leben. Führen wir ein tugendhaftes Leben, dann führen wir automatisch ein Leben gemäß der Natur.

Daher überlege im letzten Schritt erneut, wie Du den Tugenden dieser Situation Priorität einräumen kannst.

"Nicht länger über das Wesen des guten Menschen diskutieren, sondern ein solcher sein."

"Selbstbetrachtungen" 10:16
Marc Aurel

Beispiel:

Ich stehe im Stau auf der Autobahn.

Wie kann ich den Tugenden in dieser Situation Priorität einräumen?

Ich lasse mich nicht zu unangenehmen Emotionen verleiten (Selbstbeherrschung), setze mein Vorhaben (Autofahrt) unbeirrt fort und verhalte mich weiterhin freundlich und hilfsbereit den anderen Verkehrsteilnehmern gegenüber (Gerechtigkeit). Ich erkenne, dass diese Situation weder mein Leben verändern wird noch einen Einfluss auf den Kosmos hat (Weisheit).

Nachdem Du alle Fragen beantwortet hast, hast Du Zugriff auf 3 Funktionen:

Zusammenfassung Deiner Analyse

Hier die Zusammenfassung Deiner Analyse:

Was kann heute passieren?

Der Zug hat Verspätung

Aspekte, die ich in dieser Situation nicht kontrollieren kann

Die Verspätung des Zugs. Die Reaktion der Mitreisenden. Das Verhalten des Bahnhofspersonals.

Aspekte, die ich kontrollieren kann

Meine Reaktion auf die Verspätung.

Was ich tun sollte

Kunde über Verspätung informieren. Ruhe bewahren, Situation akzeptieren.

Unangenehme Emotionen

Wut, Unruhe, Angst vor Kundenreaktion

Das falsche Urteil, auf dem die unangenehmen Emotionen basieren

Wenn ein Zug Verspätung hat, ist das schlecht. Züge haben niemals Verspätung.

Wie ich anders denken könnte

Ich habe eine Anlass um meine Tugenden zu üben.

Welche Tugend ich in dieser Situation brauchen könnte

Selbstbeherrschung

Welchen Perspektivwechsel kann ich versuchen?

Ich stelle mir vor in einem Land zu leben, in dem keine Züge fahren. Die Perspektive der Mitmenschen, die ihren eigenen Raum brauchen und ihre eigenen, berechtigten Interessen haben.

Was ist in dieser Situation von geringerem Wert (indifferent)?

Pünktlichkeit ist kein Gut, höchstens eine präferierte Indifferenz.

Wie kann ich den Tugenden in dieser Situation Priorität einräumen?

Ich entscheide mich für die Tugenden.



Zusammenfassung

Tagesplanung für den 15. Januar 2024



Wie kann ich den Tugenden in dieser Situation Priorität einräumen?

Ich entscheide mich für die Tugenden.

aktualisieren



Mach es stoisch!

Wir müssen immer den Unterschied im Auge behalten zwischen dem, was wirklich wichtig im Leben ist, und dem was wichtig erscheinen kann, es aber eigentlich nicht ist.

Der Schlüssel zum Glück liegt für die Stoiker in einem tugendhaften Leben. Führen wir ein tugendhaftes Leben, dann führen wir automatisch ein Leben gemäß der Natur.

Daher überlege im letzten Schritt erneut, wie Du den Tugenden dieser Situation Priorität einräumen kannst.

"Nicht länger über das Wesen des guten Menschen diskutieren, sondern ein solcher sein."

"Selbstbetrachtungen" 10:16
Marc Aurel

Beispiel:

Ich stehe im Stau auf der Autobahn.

Wie kann ich den Tugenden in dieser Situation Priorität einräumen?

Ich lasse mich nicht zu unangenehmen Emotionen verleiten (Selbstbeherrschung), setze mein Vorhaben (Autofahrt) unbeirrt fort und verhalte mich weiterhin freundlich und hilfsbereit den anderen Verkehrsteilnehmern gegenüber (Gerechtigkeit). Ich erkenne, dass diese Situation weder mein Leben verändern wird noch einen Einfluss auf den Kosmos hat (Weisheit).

Denkanstoß: Analyse durch KI

Passt die nachfolgende Analyse zu Deiner eigenen Bewertung dieser Situation?

In dieser Situation kann ich nicht kontrollieren, dass der Zug Verspätung hat. Dies ist ein externer Umstand, der außerhalb meiner Kontrolle liegt. Was ich jedoch kontrollieren kann, ist meine Reaktion auf die Verspätung. Anstatt mich über die Situation zu ärgern, kann ich akzeptieren, dass Verzögerungen manchmal unvermeidlich sind. Ich könnte mich entscheiden, die Zeit zu nutzen, um etwas Sinnvolles zu tun, wie zum Beispiel ein Buch zu lesen oder meine Gedanken zu sammeln.

Unangenehme Emotionen, die ich in dieser Situation empfinden könnte, sind Frustration, Ungeduld oder Ärger. Diese Emotionen könnten auf dem falschen Urteil basieren, dass die Verspätung des Zuges eine persönliche Belastung ist und dass ich keine Kontrolle über die Situation habe. Ich könnte anders denken, indem ich mich darauf konzentriere, wie ich die zusätzliche Zeit sinnvoll nutzen kann, anstatt mich auf das Negative zu konzentrieren.

In dieser Situation könnte die Tugend der Gelassenheit oder Selbstbeherrschung von Bedeutung sein. Indem ich meine Reaktion kontrolliere und mich nicht von meinen Emotionen überwältigen lasse, kann ich die Tugend der Selbstbeherrschung praktizieren. Ich könnte auch die Tugend der Weisheit anwenden, indem ich die Situation aus einer breiteren Perspektive betrachte und erkenne, dass Verzögerungen Teil des Lebens sind und dass ich die Kontrolle über meine Reaktion habe.

Eine mögliche Perspektive, die ich einnehmen könnte, ist die des Zugpersonals, das möglicherweise mit unvorhergesehenen Problemen zu kämpfen hat. Indem ich Mitgefühl und Verständnis zeige, kann ich meine eigene Frustration mindern und die Tugend der Gerechtigkeit praktizieren.

In Bezug auf die Tugenden ist es gut, Gelassenheit und Selbstbeherrschung zu zeigen, während Ungeduld und Ärger von geringerem Wert sind. Priorität sollte darauf gelegt werden, die Tugenden der Gelassenheit und Selbstbeherrschung zu praktizieren, um die Situation konstruktiv zu bewältigen.

Zusammenfassend ist es wichtig, die Aspekte zu erkennen, die ich nicht kontrollieren kann, und mich stattdessen auf meine Reaktion und meine Gedanken zu konzentrieren. Indem ich die Tugenden der Gelassenheit, Selbstbeherrschung und Weisheit praktiziere, kann ich die Situation konstruktiv angehen und meine Emotionen in Einklang mit meinen Werten bringen.

Die KI-generierte Analyse soll Dir ausschließlich als Anregung dienen, damit Du Deine eigene Bewertung überdenken kannst.

Es ist keinesfalls die perfekte Analyse. Vielleicht findest Du dennoch hilfreiche Aspekte, die Du bisher nicht bedacht hast. Es kann aber genauso gut sein, dass die KI Dein Ereignis falsch interpretiert und falsche Rückschlüsse zieht. Es bleibt also weiterhin Deine Aufgabe, die Ereignisse sorgfältig zu analysieren.

„Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass eine KI in diesen Anwendungen lediglich ein unterstützendes Werkzeug ist. Die eigentliche Praxis der stoischen Philosophie erfordert persönliches Engagement, Reflexion und die Fähigkeit, Einsichten in die eigene Lebensführung zu integrieren. Eine KI kann diesen Prozess bereichern und erleichtern, aber sie ersetzt nicht die persönliche Erfahrung und die aktive Anstrengung, die für das wahre Verständnis und die Anwendung des Stoizismus notwendig sind.“

ChatGPT 4



KI-Analyse

Tagesplanung für den 15. Januar 2024



Wie kann ich den Tugenden in dieser Situation Priorität einräumen?

Ich entscheide mich für die Tugenden.

aktualisieren



Mach es stoisch!

Wir müssen immer den Unterschied im Auge behalten zwischen dem, was wirklich wichtig im Leben ist, und dem was wichtig erscheinen kann, es aber eigentlich nicht ist.

Der Schlüssel zum Glück liegt für die Stoiker in einem tugendhaften Leben. Führen wir ein tugendhaftes Leben, dann führen wir automatisch ein Leben gemäß der Natur.

Daher überlege im letzten Schritt erneut, wie Du den Tugenden dieser Situation Priorität einräumen kannst.

"Nicht länger über das Wesen des guten Menschen diskutieren, sondern ein solcher sein."

"Selbstbetrachtungen" 10:16
Marc Aurel

Beispiel:

Ich stehe im Stau auf der Autobahn.

Wie kann ich den Tugenden in dieser Situation Priorität einräumen?

Ich lasse mich nicht zu unangenehmen Emotionen verleiten (Selbstbeherrschung), setze mein Vorhaben (Autofahrt) unbeirrt fort und verhalte mich weiterhin freundlich und hilfsbereit den anderen Verkehrsteilnehmern gegenüber (Gerechtigkeit). Ich erkenne, dass diese Situation weder mein Leben verändern wird noch einen Einfluss auf den Kosmos hat (Weisheit).

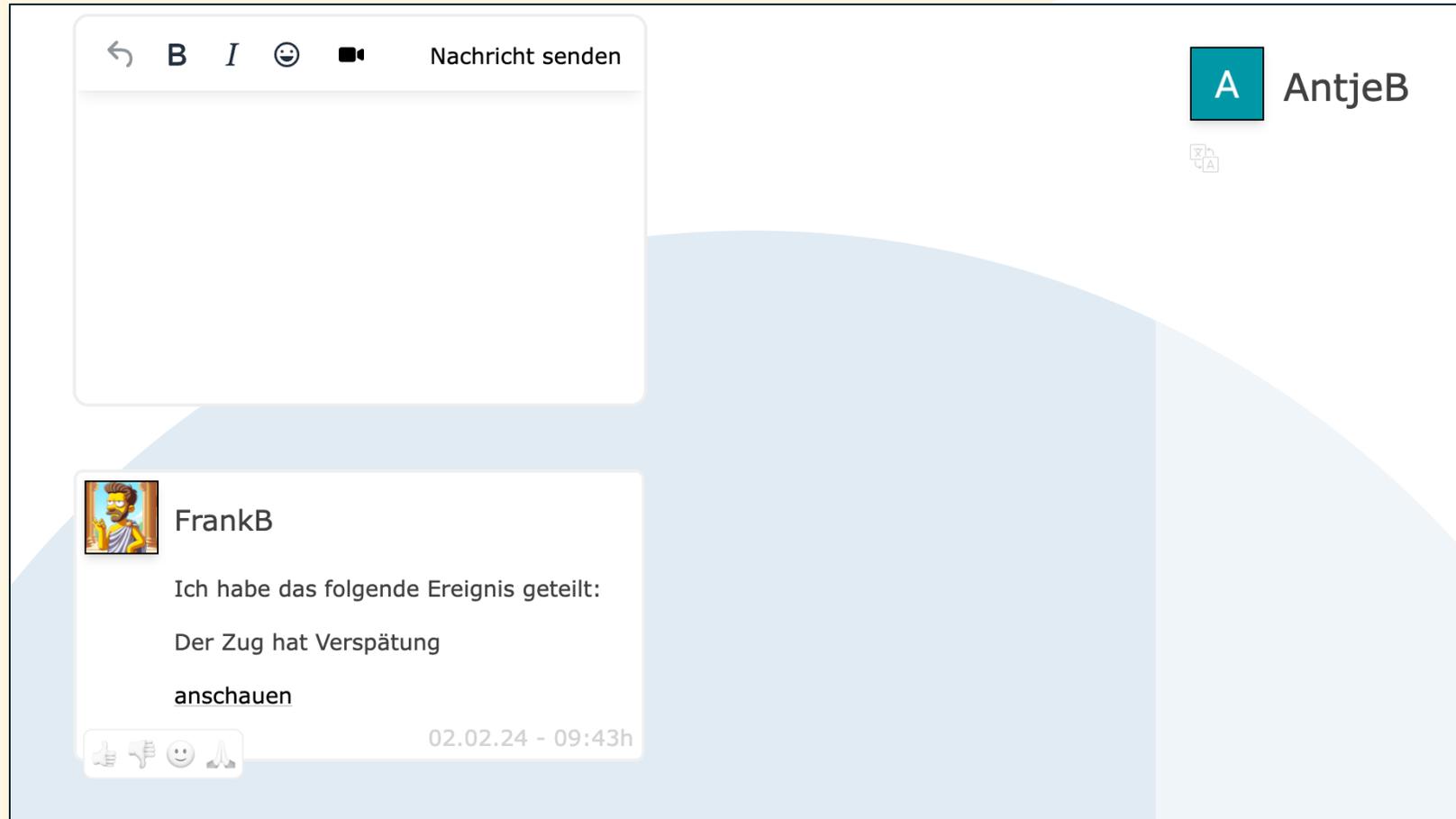
Austausch mit Deinen Freunden

Ereignis teilen

	AndreasN	
	AntjeB	
	Brkmn	
	FrankB	
	LaraA	

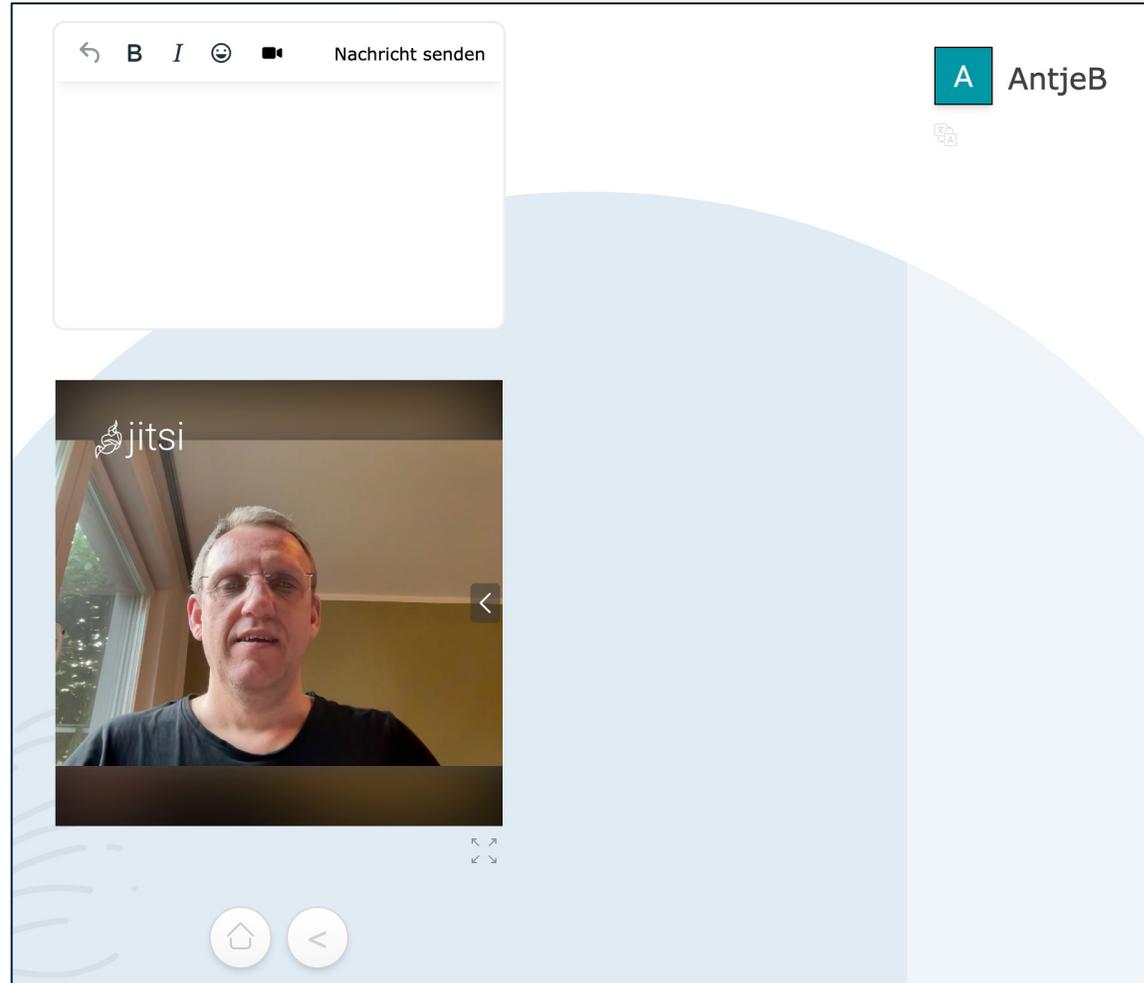
 Ereignis teilen

Austausch mit Deinen Freunden



1:1 Chat

Austausch mit Deinen Freunden - auch per Video-Chat



1:1 Video-Chat

Startseite



Datum: 02.02.2024 

Freitag, 2. Februar 2024



Willkommen in Deinem stoischen Tagebuch!

In Deinem Tagebuch findest Du zwei Bereiche.

Der erste Bereich: **Planung**

Wähle auf der Startseite einen Tag und überlege Dir, welche herausfordernde Ereignisse an diesem Tag auf Dich zukommen könnten. Klicke auf den Button „Planung“ und versuche, ein konkretes Ereignis möglichst kurz und präzise zu beschreiben. Anschließend hast Du die Möglichkeit, dieses Ereignis anhand wichtiger Prinzipien der Stoa zu analysieren. Nachdem Du den Tag geplant hast, indem Du Dich auf unterschiedliche Ereignisse vorbereitet hast, hast Du die Möglichkeit, eine „Gute Tat“ für diesen Tag zu planen.

Der zweite Bereich: **Rückblick**

Betrachte Deinen Tag und stelle Dir zwei zentrale Fragen:

Was habe ich an diesem Tag gut gemacht?
Was habe ich an diesem Tag nicht so gut gemacht?

Denk dabei immer daran, mit Dir selbst so zu sprechen, wie es ein guter Freund tun würde. Versuche, Fortschritte zu machen und nie zu hart zu Dir selbst zu sein. Das konstruktive Nachdenken über unsere Fehler ist ein wichtiger Teil, um Fortschritte zu machen. Bei Deinem Rückblick helfen Dir Fragen, die sich auf die Tugenden und ein tugendhaftes Leben beziehen. Du kannst den Rückblick auch dazu verwenden, um eine tägliche Dankbarkeitsübung zu praktizieren. Überlege und notiere, wofür Du an diesem Tag dankbar sein kannst.

Gemeinschaft - Erstelle eine Gruppe mit Deinen Freunden

Gruppe anlegen

Name

Beschreibung

B *I* 😊 A ▼ 🖋️ ▼ ⋮

https://modernstoicism.com

Bild

[Bild auswählen](#) (96px x 96px)

Etherpad aktiv

Chat aktiv

Privat

[Neue Gruppe anlegen](#)

Gemeinschaft - Tauscht euch gemeinsam aus

The image shows a screenshot of a WhatsApp chat window. At the top, there is a text input field with a toolbar containing icons for full screen, back, bold (B), italic (I), video call, and a 'Nachricht senden' button. To the right of the input field is the profile picture of 'Modern Stoicism', which is a geometric, wireframe-style face, and the name 'Modern Stoicism'. Below the profile information is the website URL <https://modernstoicism.com/>. The main part of the chat shows a message from 'FrankB' (with a 'löschen' option) containing a video player. The video player has a red play button and a thumbnail showing a man and a woman. The text of the message reads: 'This video is an excerpted version of our Conversations with Modern Stoicism event with Nancy Sherman.' Below the message are reaction icons (thumbs up, speech bubble, smiley, prayer hands) and the sender information 'Administrator 29.01.24 - 14:01h'. At the bottom of the screen is a navigation bar with icons for home, a central icon with radiating lines (being pointed to by a mouse cursor), a folder, and a back arrow.

Gemeinschaft – Arbeitet gemeinsam an einem Text ...

The screenshot shows a collaborative text editor interface with a toolbar at the top containing icons for undo, redo, search, font size, and link. The main content area displays a structured outline for the word 'dikaiosyne' across 28 lines. The outline includes sections for the Greek name, Latin/English names, etymology, vices/virtues, Stoic definition, contributing virtues, and contributions to other virtues. The text is partially highlighted in pink.

1 **dikaiosyne**

2

3 **Griechische/r Name/n**

4 •

5

6 **Latein, Deutsch, Englisch**

7 •

8

9 **Etymologie**

10 •

11

12 **Laster / Untugend**

13 •

14

15 **Stoische Definition**

16 • Wissen, das jedem zuteilt, was ihm zusteht (SVF III 262)

17 • Führt zu Gleichheit und Güte (SVF III 295)

18 • Wenn man jedem das Seine (=Eigentum), wie es ihm zusteht, zuteilt, nennt man das dafür zust
Gerechtigkeit (Nickel S.669, SVF I 374)

19

20 **Beitragende Tugenden**

21 •

22

23 **Beitrag zu Tugend und Eudaimonia**

24 •

25

26 **Beitrag zu den anderen Tugenden**

27 •

28

🗉 ↩ B I 📺 Nachricht senden



Modern Stoicism

<https://modernstoicism.com/>



FrankB

löschen



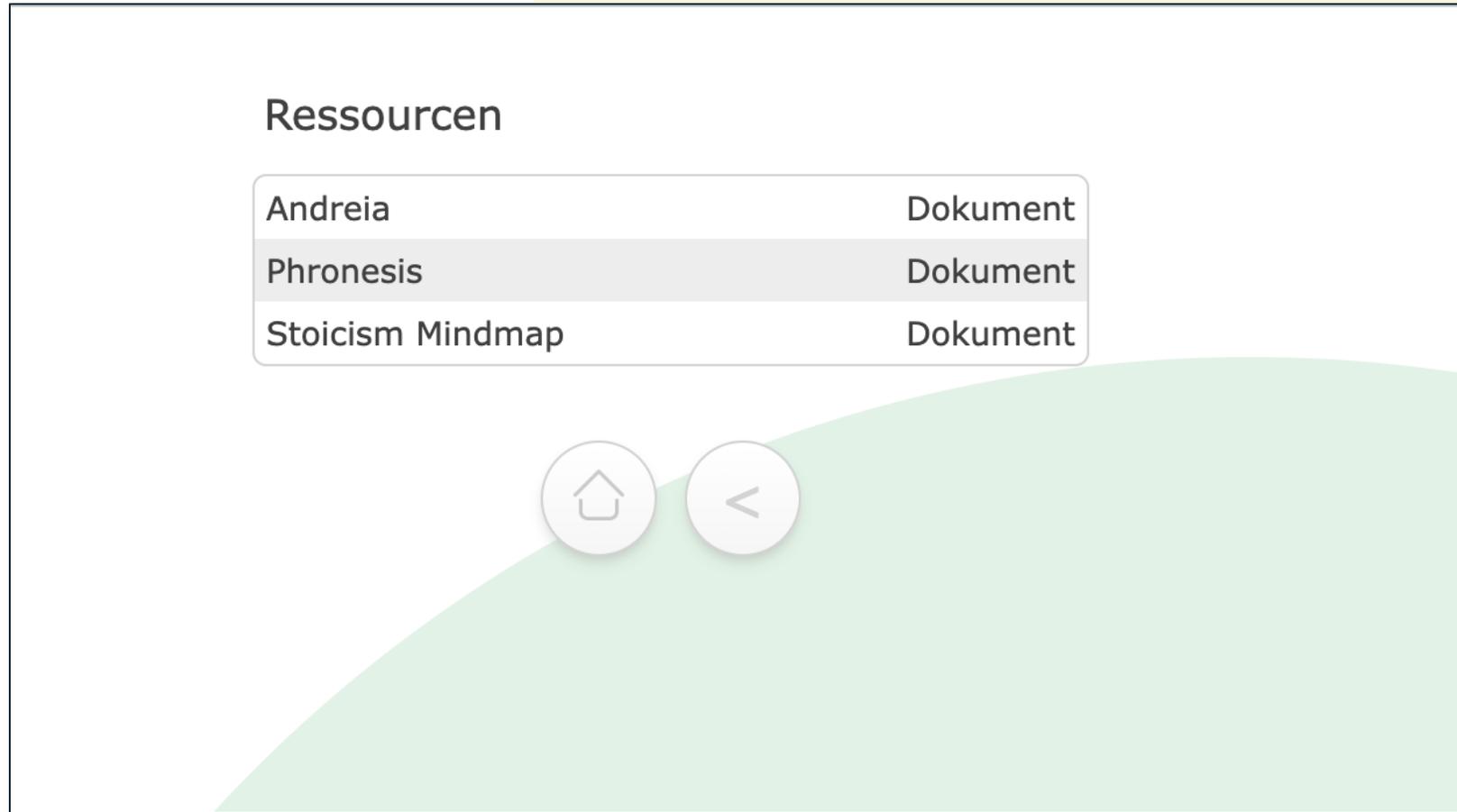
This video is an excerpted version of our Conversations with Modern Stoicism event with Nancy Sherman.



Administrator 29.01.24 - 14:01h



Gemeinschaft - ... und teilt gemeinsame Ressourcen





<https://stoic.dvs.net>