



Machen Sie Ihr Glück nicht von der Zustimmung anderer abhängig

24. August 2026 | Freiheit | 3 Minuten

GEDANKE DES TAGES

Wer sein Glück nicht von Geld, Ansehen oder der Meinung anderer abhängig macht, bleibt freier.

Epiktet

Was bedeutet das?

Im Handbüchlein unterscheidet Epiktet zwischen Dingen, die wir beeinflussen können, und Dingen, die nicht in unserer Hand liegen. Wir können unsere Entscheidungen und Handlungen lenken. Geld, Ansehen und das Verhalten anderer lassen sich nicht vollständig kontrollieren.

Wer unbedingt Anerkennung, einen bestimmten Besitz oder eine bestimmte Reaktion braucht, gerät leicht unter Druck. Mehr Freiheit entsteht, wenn Sie selbst prüfen, was richtig ist, und danach handeln.

So setzen Sie es um

- 01 Schreiben Sie eine aktuelle Entscheidung auf, für die Sie auf Zustimmung warten.
- 02 Markieren Sie den Teil, den Sie selbst entscheiden können.
- 03 Tragen Sie den nächsten Schritt für diesen Teil in Ihren Kalender ein.

IHRE AUFGABE FÜR HEUTE

Vervollständigen Sie zwei Sätze: "Andere entscheiden über ..." und "Heute entscheide ich über ...".

IHRE FRAGE

Welche Entscheidung möchten Sie nicht länger von der Zustimmung anderer abhängig machen?