

SVEN BÖTTCHER

Quintessenzen

SVEN BÖTTCHER

Quintessenzen

Überlebenskunst
für Anfänger

LUDWIG



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier *EOS*
liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

Copyright © 2013 by Ludwig Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
<http://www.ludwig-verlag.de>
Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München
Umschlagillustration: Cross One
Satz: Leingärtner, Nabburg
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg
Printed in Germany 2013

ISBN: 978-3-453-28046-5

2011 Für Lisa (1993)
2018 Für Emma (2000)
2020 Für Katharina (2002)

Inhalt

Vorwort	13
Der Sinn des Lebens	23
Das eine Glück	24
Zeit	26
Tod	28
Sei unnatürlich	30
Kosmos A bis Atom	35
Energie	39
Bewegung!	42
Wechselstoff	44
In unseren Kreisen und Kugeln	46
Elementares Wegdenken	48
Nicht funktioniert nicht	50
Götterglauben	51
J.C.	53
Jetzt	56
Wachstum: Freie Platzwahl	61
Natur A (die da draußen)	63
Natur B (die da drin)	64
Wasser	65
Licht	67

Gesundheit	68
Lebensmittelpunkte 1–3	70
Energiro	74
Leben ist Lernen?	79
Ziele	80
Angst	83
Vergleichsweise	87
Selbstgespräche	88
Skepsis	90
Erzähl dich um	92
Handeln und Entscheiden	94
Große Erwartungen	97
Das $\frac{3}{4}$ Leben	98
Überzeugungsarbeit	100
Geld	103
Meide Experten	106
Aufmerksamkeitsrelation	113
Vom Starken zum Schwachen	117
Hauptdarsteller	118
Arme Vögel	120
Lieben & Verlieben	121
Verlieben	122
Liebe A (wahre)	123
Liebe B (für den Hausgebrauch)	125
Heirate dich selbst	127
Kinder	128
Megaphonbauen für Seelen	130

Sitzenbleiber	137
Schlag und Schicksal	139
Selbstmitleid für Anfänger	140
Die Ich-Arena	142
Weltveränderer/besserer	143
Smart Reset	144
Untergang	146
Infinite Matrioschka (als Ruhekissen)	148
Dank	153
Register	157



VORWORT



Sven Böttcher

Quintessenzen

Überlebenskunst für Anfänger

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 160 Seiten, 12,5 x 20,0 cm
ISBN: 978-3-453-28046-5

Ludwig

Erscheinungstermin: April 2013

Was ist im Leben wirklich wichtig?

»Vor ein paar Jahren hatte ich Lisa, meiner ältesten Tochter, versprochen, alles Wesentliche über das Leben, das Universum und den ganzen Rest aufzuschreiben. In gebotener Kürze, versteht sich. Und nur für alle Fälle. Vor allem für den Fall, dass ich in den entscheidenden Momenten ihres Lebens unentschuldig fehlen würde...« (Sven Böttcher)

Geistesblitze voller Humor und Optimismus, geschrieben mit großem Herzen und verblüffender Seelenruhe – nicht nur für junge Erwachsene, sondern für alle lebens- und erkenntnishungrigen Menschen.

Mit Anfang 40 erkrankt der Schriftsteller und Fernsehmacher Sven Böttcher an Multipler Sklerose, nach schwerem Krankheitsverlauf prophezeien ihm die Ärzte, er werde einen weiteren Schub vermutlich nicht überleben. Daraufhin beschließt er, die ihm verbleibende Zeit zu nutzen und seinen drei Töchtern in schriftlicher Form all das mitzugeben, was er ihnen möglicherweise nicht mehr selbst wird sagen können.

Jedoch wird man die gängigen Sinnsprüche in den Quintessenzen vergeblich suchen. Böttchers »hoffentlich hilfreiche Anmerkungen zu diesem, jenem und dem ganzen Rest« lauten zum Beispiel: »Geld ist Zeit«, »Sei unnatürlich« oder »Heirate dich selbst«. In rund 50 kurzen Texten entwickelt er eine umfassende und unkonventionelle Philosophie der Lebenskunst, die Herz und Verstand aller Menschen berührt, die sich Gedanken machen über den Kosmos, die Liebe, das Leben und den Tod.