

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  |
| <br>                                     |     |
| 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 |
| <br>                                     |     |
| 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 |
| <br>  |     |
| 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 unentschuldigt 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.

 [Der Titel im Katalog](#)