# Logbuch der undefinierten Vision

ein

# Geschichten- und Nachdenkbuch

oder

# Das Alpenquintett

Version vom: 21.07.25 (Druckdatum)

# # # REVISION 2 # # #

Florian Jurik

Logbuch der undefinierten Vision

FLORIAN JURIK

Logbuch der undefinierten Vision,
ein Geschichten- und Nachdenkbuch

Mit Bildern vom
Autor

https://carpe-vitam.net/

Alle Rechte vorbehalten beim Autor.

**Lesehinweis**

Um die Lesbarkeit des Buches zu verbessern habe ich beide grammatikalischen Geschlechter abwechselnd nach Lust und Laune verwendet. Angesprochen sollen sich alle fühlen, unabhängig von ihren persönlichen Gefühlen. Freiheit, Rücksicht, Friede, Wertschätzung und Weitsicht sind meine Grundwerte.

2025 Eigenverlag
Rohversion Dezember 2024: Auflage 25 Stück
1. Revision Juli 2025: Auflage 25 Stück
© Florian Jurik
weitere Infos unter: https://carpe-vitam.net/

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.
Sämtliche, auch auszugsweise Verwertung bleiben vorbehalten.
Carpe Vitam@let IT flow und Alpenquintett sind geschützte Markenzeichen des Autors

Umschlaggestaltung: FJ
Layout und Satz: FJ
Lektorat: Anke Weber, Wien (ankeweber.at)

Druck und Bindung: epubli.de

Aus Umweltschutzgründen nicht einzeln in Folie eingeschweißt.
ISBN _____
auch erhältlich als e-book unter ISBN_____

**# # # REVISION 1 # # #**

# Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung....12
2 Prolog....20
3 Der Berg ruft....25
3.1 Die Welt der Berge....30
3.2 Philosophie der Berge....69
3.3 Postkarten aus den Bergen....87
4 Carpe Vitam @ let IT flo(w)....90
4.1 Alles ist gut!....92
4.2 Lebensbalance....95
5 Alpenquintett @ let IT flo(w)....102
5.1 Der Leib+Lebens-Berg „Gesundheit“....110
5.2 Der Arbeits-Berg „Beruf“....117
5.3 Der Herzens-Berg „Beziehung“....122
5.4 Der Geld-Berg „Finanzen“....124
5.5 Der Ich-Berg „Persönlichkeit“....125
5.6 Das Prinzip der Berge....131
5.7 Die fünf Berge und Maslow....142
6 Alpenquintett @ let IT flo(w), ein Beipackzettel....145
6.1 Brainstorming....148
6.2 Struktur....153
6.3 Prioritäten setzen....163
6.4 Aufteilung....171
6.5 Planung....173
6.6 Motivation....185
6.7 Umsetzung....187
6.8 Begleitung....189
6.9 Vision....191
7 Epilog....193

Gewidmet dem Leben und dem Glück!

# Logbuch der undefinierten Vision
# oder
# das Alpenquintett

Carpe diem! (Nutze den Tag)
Du bereust nur,
was du nicht gemacht hast!
Denn:
In jedem Anfang
steckt ein Zauber inne!
Beginne mutig
und
finde das Glück.
Aber:
quidquid agis, (Was auch immer du tust)
prudenter agas (tue es gewissenhaft)
et respice finem! (und bedenke der Folgen/Konsequenzen)
Carpe vitam! (Nutze das Leben)

# Teil I – Lesebuch

# 1 Einleitung

Servus Du, ich darf doch Du sagen? Das erleichtert mir so einiges. Dort wo ich aufgewachsen bin ist es bis heute noch Gang und Gebe, dass man sich duzt. Und ich gebe offen zu, diese offensichtliche Nähe im Hier und Jetzt fehlt mir doch etwas. Mir geht es um einen ehrlichen, freundlichen Umgang miteinander, da wäre ein aufgesetztes Marketing „Hej-Du“ wie bei einem großen schwedischen Möbelhaus ganz klar fehl am Platz.

Bevor ich mit Dir weiter in das Buch einsteige und wir gemeinsam auf eine Reise gehen, lass mich ein paar Worte zu mir loswerden: Gestatten, ich bin Wiener, waschechter Wiener. Geboren bin ich in den siebziger Jahren des letzten Jahrtausends und gehöre dennoch nicht zum alten Eisen. In Wien also, genau genommen neben der Brauerei in Ottakring. Bekannt durch das traditionell gelb-grüne Logo der Marke. Ob deshalb Gelb zu meiner Lieblingsfarbe geworden ist, kann ich Dir beim besten Willen nicht sagen. Aufgewachsen am Wiener Prater, der nicht ausschließlich aus dem Wurstelprater mit Riesenrad, Liliputbahn, oder Schweizerhaus besteht, sondern auch einen wunderbaren grünen Teil hat. Dieser kann auf seinem eigenen Stadtwanderweg Nummer 9 mit einem schönen Wald, ruhigem Vogelgezwitscher, idylischen Donauseitenarmen bis hin zur buddhistischen Friedenspagode am Donauufer alles vorweisen. Ein Juwel abseits der großen Touristenströme. Hier war ich nicht alleine. Dies alles und viel mehr genoss ich mit meinen drei jüngeren Geschwistern, ebenso die Volksschule in Wien. Eigenwillig und besonders, wie ich schon in jungen Jahren war, bildete ich mir das Gymnasium und Studium in Salzburg, sowie in Kärnten ein. Sechzehn Jahre

später konnte ich dann von mir behaupten, ich sei ein gelernter Schlosser, Holztechniker, Objektentwickler, und Projektsteuerer. Doch stand ich freilich erst wieder am Beginn meines weiteren Lebensweges. Das erste Reiseziel war erreicht und doch beginnt erneut meine Reise mit einem weiteren ersten Schritt des nachfolgenden Weges.

Meine Ausbildungen und Studien haben mich über viele Stationen und Entscheidungen zu diesem Menschen, Ingenieur, Mentaltrainer, Feel-Good-Berater, Lachyogaleiter, vierfachen Vater, Paradiesvogel und Denker gemacht, der ich heute bin mit meinem bisher gegangenen Lebensweg. Aber, Verzeihung, ich habe mich noch gar nicht meinen Namen genannt:

„Servus, ich heiße Florian, Florian Jurik und bin Dein Flo(w), also let IT flo(w)!“ Im übertragenen Sinn ist das auch meine Intension für dieses Werk. Ein Buch, das zum Nachdenken, Einfühlen und Umsetzen animieren soll. Von mir, für Dich. Seit Ende meiner Schullaufbahn begleitet mich das Gefühl, dass sich mein Leben praktisch ergibt. Eine Station folgt der nächsten, wohlwollend und kognitiv erklärbar. Was waren jedoch meine Wünsche und Visionen, mein Ziel und Sinn? Dafür ließ ich kaum Platz in meinem schnellen Leben. Ungeduld und Tatendrang bestimmten in dieser Zeit mein Leben. Doch was meint mein Inneres, mein Gefühl dazu? Lange Jahre begleitete mich diese Emotion, ohne dass ich sie tiefer gehend hinterfragte.

Ich hatte das Glück, als junger Mensch bis Anfang zwanzig, auf der einen Seite einen sehr philosophischen und auf der anderen Seite einen sehr pragmatischen Großvater erleben zu dürfen. Diese beiden Ausprägungen und Lebensbilder haben mich einiges gelehrt und erleben lassen. Sei es durch Erzählungen, Unternehmungen oder vorgelebte Lebensweisen. Die Liebe und

Ehrfurcht zur fantastischen Natur und speziell zu den Bergen war mir nicht nur dadurch stets nah. Dies war auch besonders prägend in meinen Salzburger Jahren. Parallel zu dieser Bergverbundenheit fühlte ich mich in der weiten Welt sicher aufgehoben und erkundete viele Orte rund um den Erdball, abseits des Mainstream. Es war doch alles soweit so gut. Bis ins Jahr 2022, wo ich mich zum ersten Mal so richtig wach rüttelte und mich intensiv und bewusster zu hinterfragen begann. Ab diesem Zeitpunkt entstanden die ersten Zeilen zu diesem Buch, sowie meine ersten Sinn- Spruchkarten. Nicht, dass ich vorher weniger kreativ, nachdenklich, oder unreflektiert gewesen wäre. Es war irgendwie fokuslos, undefiniert, amorph. Nun jedoch war eine Idee, eine Vision entstanden. Anfangs noch ohne Gewissheit, was es ergeben, wohin es führen, oder was es werden wird. Ein Startschuss für eine Reise ins Unbekannte. Dieses Buch ist dabei entsteht. Es ist mein „Logbuch der undefinierten Vision“. Du hältst es gerade in Deinen Händen. Viele schöne Lese- Momente wünsche ich Dir damit!

Naheliegend, dass mich das Motiv der Berge stark motivierte daraus die Basis zu bilden. Auch das Wasser in seinem eigentlichen, ursprünglichen Element, sowie die scheinbar grenzenlose Weite sind wesentliche Bestandteile meiner Überlegungen. Mit den damals aufkommenden Fragen wollte ich mir mein Leben erklären. So begann ich, von diesen Fragen geleitet, nach Erklärungen und Ordnungen zu suchen. Ich muss dazusagen, ich liebe seit jeher Systeme und Systematiken. Diese analytische Fähigkeit, gepaart mit meinen praktischen Fertigkeiten, sowie meiner Feinfühligkeit leiteten meine Schritte jeher durch die Tage, Wochen, Monate und Jahre meiner Lebensschule. Heute stehe ich hier und kann erfüllt auf eine

wunderbare, absolut unperfekte Zeit zurückblicken. Gleichsam wie nach den Mühen und Strapazen einer langen Bergwanderung, wenn Du einen Aussichtspunkt erreichst und auf den zurückliegenden Weg zurückblickst. Du siehst die vergangenen Abschnitte und Teilstrecken. Erkennst mit einer gewissen Distanz Gefahrenstellen, übersehene Abkürzungen, unentdeckte Quellen oder versteckte Hütten. Dieses Bild kennt jeder von uns, der bereits eine Wanderung unternommen hat. Eine Genugtuung ist der Rückblick auf all das Geschaffte, eine Herausforderung der Vorausblick auf das Kommende und eine Bestätigung im Innehalten mit dem Blick im Hier und Jetzt.

Aber auch gedanklich kannst Du in Dir so eine Betrachtung aufrufen und imaginär für Deinen Lebensweg im Allgemeinen oder deinen aktuellen Stand anwenden. Solche Traumreisen, oder auch Imaginationen, also die Fähigkeit innere Bilder und Gedanken entstehen zu lassen, kann für gewisse Überlegungen sehr hilfreich sein. Unter Anleitung, speziell für ungeübte Personen, ist dies deutlich leichter. Hier können wir uns ein schönes Bild an unseren Kindern nehmen. Die leben noch ganz frei, selbstverständlich und oft sehr realitätsnah in ihrer eigenen Welt, also einer Imagination. Leider ist dies uns Erwachsenen mehr oder weniger verloren gegangen. Das ist sehr schade. Steckt doch so viel Kraft und Motivation darin. Dies sind auch Ansätze in der positiven Psychologie, auf die ich immer wieder gerne zurückgreife.

Die positive Psychologie fokussiert sich hauptsächlich auf die positiven Aspekte des Menschseins. So stehen etwa Glück, Optimismus, Vertrauen, oder auch Solidarität im Mittelpunkt der Betrachtungen. Im Gegensatz dazu geht die klinische Psychologie meist defizitorientiert heran, so beschreibt zu

minderst Wikipedia die Unterscheidung. Ich persönlich kann dieser Betrachtung sehr viel abgewinnen. Ganz wertfrei gesprochen bestehen täglich 24 Stunden aus der Helligkeit des Tages, sowie der Dunkelheit der Nacht. Nun liegt es an mir, auf welchen Teil ich den Fokus lege. Will ich mich in die Helle und Wärme des Tages einhüllen, oder in die Erholung und Klarheit der Nacht. Jede von uns verbindet andere Aspekte und Emotionen damit. Das erklärt auch, dass es sehr wenige allgemeingültige Assoziationsbilder gibt, die jede Person als angenehm und positiv empfindet. Diese unterschiedlichen positiven Assoziationsbilder sind so vielfältig und individuell, wie der Fingerabdruck, oder eine Schneeflocke.

Ich persönlich finde dennoch, dass mit dem Bild der Berge eine weit verbreitet wohlwollende Metapher zu erzeugen ist. In unserem zentraleuropäischen Umfeld sind Berge ein selbstverständliches Landschaftsmerkmal und allseits wohl bekannt. Aber auch weltweit gehören Berge zu den elementarsten Landschaftsformen. Somit bin ich überzeugt, das die Bergmetapher ein gutes Gleichnis für den Transport meiner Überlegungen und Gedanken ist.

Mit diesem Buch möchte ich Dich einladen in meine Welt der Berge einzutauchen. Ich möchte Dich mitnehmen auf eine ermüdungsfreie Wanderung durch die Berge. Daraus ist auch meine Methode, das „Alpenquintetts“ entstanden. Es ist ein Tool zur Selbstanalyse und die Differenzierung in Deine fünf Lebensbereiche. Warum fünf, also Quintett, das erzähle ich Dir ganz ausführlich später. Für den Augenblick möge Dir folgender Ausblick reichen. Ich werde mit Dir versuchen in Dein Leben einzutauchen und dieses in den fünf wesentlichen Facetten zu betrachten. Hier sind Gesundheit, Beruf, Beziehung, Finanzen

und Persönlichkeit die Schlagwörter um die es sich drehen wird. Soweit die erste Vorausschau was Dich auf den folgenden Seiten erwartet. Keine Angst, Du musst nicht alle fünf Berge besteigen, um meine Ideen und Überlegungen grundsätzlich zu verstehen.

Das Alpenquintett stellt einerseits einen hervorragenden Einstieg in Deine persönliche Selbstwahrnehmung und Selbstannahme dar, andererseits dient es Dir als Unterstützung zur Selbsterkenntnis und Klarheit für Deine weiteren möglichen Schritte. Es ist eine Methode, die Dich anleitet Themen aus Deinem Leben zu sammeln und zu priorisieren. Danach soll die Herangehensweise Dir einen möglichen Weg der Umsetzung in Abhängigkeit der Dringlichkeit aufzeigen. Das Bild der Berge soll Dir als Anreiz dienen über Dich selbst zu reflektieren, zu schmunzeln oder bewusst zu fokussieren und kommende Schritte für Deinen eigenen Weg zu finden. Manchmal siehst du sprichwörtlich vor lauter Wald den einzelnen Baum im Wald gar nicht mehr. Ich persönlich versuche stets während all meines Unterwegseins bewusst meine Umgebung wahr zu nehmen. Vorne, hinten, links und rechts, aber auch oben und unten. Ich bin überzeugt, dass die Reflexion des eigenen Er-Lebens uns zu einem glücklicheren und bewussteren Leben führt. Diese Gedanken möchte ich mit Dir teilen.

Dafür will ich Dir mit meiner charmanten Methode eine Möglichkeit aufzeigen. Ich bin überzeugt, dass es ein erfolgversprechender Ansatz ist. Anwenden und Umsetzen musst Du es selbst. Selbstverständlich kann ich Dir auch persönlich dabei Unterstützung bieten, aber auch als Selbst-Tool kommst Du damit sicher gut zurecht. So, alles zu seiner Zeit. Folge nun erst einmal Deinem Flo(w) in die Berge. Mein Wunsch ist es, dass Du mit diesem Buch erkennst, was Du wirklich willst. Wieder

Orientierung für Dich und in Deinem Leben finden. Dabei freut es mich, wenn Du das Ganze mit Humor und Gelassenheit hinnehmen kannst und beim Lesen einen kurzweiligen Zeitvertreib empfindest.

Lebens - Weisheiten

Wo nichts ist, kann alles entstehen...

Aber:
Es hängt davon ab...
Wovon? - Davon!

Und:
Es kommt drauf an...
Worauf? – Darauf!

Denn:
Alles hat zwei Seiten...
Hä? - Ach so!

Weil:
Das ist halt so!

## 2 Prolog

Nach diesen ersten Seiten ist unser Verhältnis doch schon etwas vertrauter und viel persönlicher geworden, als noch vor wenigen Minuten, wo wir uns noch gar nicht gekannt haben. Da hatte ich mich noch nicht einmal vorgestellt, und Du kanntest das Buch nur vom Cover aus. In der analogen Welt folgt noch klassisch ein Schritt dem Nächsten. Und ja, auch dies ist bei einem Buch eine Einbahnstraße. Ich kann mich Dir vorstellen und mich Dir anbieten, Dich vielleicht sogar begeistern, aber zurück? Ein Buch ist ein gutes Bild für ein Transportmittel in eine Richtung. Diese Form ermöglicht die Übermittlung von Emotionen, Gedanken und Gefühlsbeschreibungen. Das Buch in sich selbst ist komplett emotionslos und gefühllos. Technisch ausgedrückt ähnelt das Buch einem Katalysator, Botenstoff oder Trägermaterial. Die reale Reaktion dann erfolgt erst in Dir, durch Dich als Leser der Zeilen. Dann bekommen möglicherweise die Worte, Zeilen, Seiten erst wieder ihre Wirkung und Veränderungskraft. Bei Dir so, bei mir so. Als Autor habe ich auf Dich keinen direkten Einfluss, nur über die Worte und Seele des Buches. Eine direkte Rückmeldung von Dir an mich das geht in der analogen Buchform nicht. Es ist kein Chat, Podcast oder virtual Livestream, wo eine Interaktion just in time möglich sein kann. Natürlich findest Du auf einer der Seiten hier im Buch einen QR-Code und meinen Kontakt, um mit mir, wenn gewünscht, in einen Austausch zu kommen. Aber eben zeitversetzt, nicht parallel zur gleichen Zeit, jetzt wo Du gerade diese Zeilen hier liest.

Auch hier, „Es hat alles seine zwei Seiten!“ Spannend wäre es