

FLORIAN JURIK

Das Alpenquintett  
Ein Geschichten- und Nachdenkbuch

Mit Bildern vom  
Autor

<https://carpe-vitam.net/>

Alle Rechte vorbehalten beim Autor.

2026 Eigenverlag  
© Florian Jurik  
<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

Aus Umweltschutzgründen nicht einzeln in Folie eingeschweißt.

Umschlagbild: P. Mag. Virgil Steindlmüller OSB

Gestaltung, Layout und Satz: Florian Jurik

Lektorat: Anke Weber, Wien ([ankeweber.at](mailto:ankeweber.at))

Druck und Bindung:

epubli, ein Service der neopubli GmbH

Köpenicker Straße 154a, 10997 Berlin

Kontaktadresse nach EUProduktivsicherheitsverordnung:  
[produktivsicherheit@epubli.com](mailto:produktivsicherheit@epubli.com)

Auch erhältlich als eBook sowie das ergänzende  
Arbeitsbuch als Logbuch zum Ausfüllen.

# Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	10
2	Prolog.....	21
3	Der Berg ruft.....	29
3.1	Die Welt der Berge.....	37
3.2	Philosophie der Berge.....	88
3.3	Postkarten aus den Bergen.....	112
4	Carpe vitam @ let it flow.....	119
4.1	Alles ist gut!.....	122
4.2	Lebensbalance.....	126
5	Alpenquintett @ let it flow.....	132
5.1	Der Leib+LebensBerg „Gesundheit“.....	144
5.2	Der ArbeitsBerg „Beruf“.....	154
5.3	Der HerzensBerg „Beziehung“.....	161
5.4	Der GeldBerg „Finanzen“.....	164
5.5	Der IchBerg „Persönlichkeit“.....	166
5.6	Das Prinzip der Berge.....	176
5.7	Die fünf Berge und Maslow.....	190
5.8	Alpenquintett @ let it flow, ein Beipackzettel.....	193
6	Epilog.....	197
6.1	Bonustext eins.....	202
6.2	Bonustext zwei.....	204
6.3	Bonustext drei.....	207
7	Ausblick.....	212

Gewidmet dem Leben und dem Glück!

**Das Alpenquintett**

**Ein Geschichten- und Nachdenkbuch**

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 die

Folgen/Konsequenzen)!

Carpe vitam (nutze das Leben)!

## 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. So möchte ich es gerne durch das ganze Buch hindurch verfolgen. Als Anerkennung eines „literarischen“ Näheverhältnisses schreibe ich bewusst sämtliche Anreden an Dich groß. Das entspricht nicht der aktuell gültigen Rechtschreibreform, aber das ist auch nur eine temporäre Erscheinung.

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, wasch echter 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 gelbgrüne 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 neun mit einem schönen Wald, ruhigem Vogelgezwitscher, idyllischen 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. Aber, Verzeihung, ich habe noch gar nicht meinen Namen genannt:

„Servus, ich heiße Florian, Florian Jurik und bin Dein

**Flo(w)**, also let it **flow!**“ 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 nahe. 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 Mainstreams. Es war doch alles soweit so gut. Bis ins Jahr 2022, wo ich mich zum ersten Mal so richtig



## 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!