

IMPRESSUM

FRAG NICHT NACH ZUCKER - EINE WAHRE GESCHICHTE

COPYRIGHT © 2023 von Bernhard Christoph Lichtinger

Alle Rechte vorbehalten.

5. Dezember 2025

Kein Teil dieses Buches darf ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert, übertragen oder in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise elektronisch oder mechanisch verarbeitet werden, einschließlich Fotokopieren, Aufzeichnen oder Speichern in einem Informationssystem.

E-Book 1-3 German ISBN: 9781738612383

Paperback 1-3 German ISBN: 9798877332638

Für Anfragen zur Nutzung oder Vervielfältigung dieses Buches wenden Sie sich bitte an:

Bernhard Christoph Lichtinger

Adresse: Auckland, New Zealand, 1041

<https://www.bernhardchristophlichtinger.com>

Alle Markennamen und Produktbezeichnungen, die in diesem Buch erwähnt werden, sind möglicherweise Marken ihrer jeweiligen Eigentümer und unterliegen dem Schutz der entsprechenden Bestimmungen.

Haftungsausschluss: Die in diesem Buch enthaltenen Informationen dienen nur zu Informationszwecken. Der Autor übernimmt keine Haftung für eventuelle Fehler oder Auslassungen. Jede Handlung, die auf den Informationen in diesem Buch beruht, liegt in der alleinigen Verantwortung des Lesers.

FRAG NICHT NACH ZUCKER - EINE WAHRE GESCHICHTE



ÜBER WELTREISE, FREIHEIT, LIEBE, ABENTEUER
UND EINEN NEUANFANG

DIE KOMPLETTE TRILOGIE

BERNHARD CHRISTOPH LICHTINGER



INHALT

| | |
|--|----|
| Warum dieses Buch in deinen Rucksack gehört | 1 |
| Aus dem 2. Buch: Nur das allerletzte Hemd hat keine Taschen | 3 |
| Deine Meinung hilft anderen Leserinnen und Lesern | 11 |
|  Über den Autor | 13 |
|  WEITERE BÜCHER | |
| Romane | 19 |
| Sachbücher & Ratgeber | 21 |
| Serie: KETO / OMAD | 23 |
| Serie: DIE ANATOMIE DER MACHT | 24 |
| Serie: ZWISCHEN DEN JAHREN | 26 |
| Serie: DER STILLE WEG | 28 |
| Serie: EIN REINES GEWISSEN | 30 |
| Serie: UNSERE LEBENSZEIT | 32 |
| Weitere Informationen | 35 |

WARUM DIESES BUCH IN
DEINEN RUCKSACK
GEHÖRT



Weil meine in Schweiß, Tränen und Straßenstaub
getränkten Geschichten zeigen, wie man reist, scheitert,
überlebt - und dabei trotzdem den Humor nicht verliert :)

Zum Beispiel, wenn du:

- *blass deinem strengen Winter entflohen, in Asien erschöpft unter einer Kokosnuss-Palme einschläfst,*
- *dich in Bangkok ausgerechnet in eine Kiwi verliebst,*
- *anschließend planlos durch Australiens ausgedörrte Wüste irrst,*
- *mit zwielichtigen Gestalten in einem gestohlenen Mietwagen durch den tropischen Regenwald bretterst,*
- *aus einem tiefen Koma in einem südindischen Krankenhaus erwachst,*
- *in den prachtvollen Bergen und Tälern Nepal's durch üppige Marihuana-Felder wanderst,*
- *und dann auf die glorreiche Idee kommst, ein paar dieser „landwirtschaftlichen Produkte“ mit nach Hause zu nehmen.*

Mein „Zuhause“ war damals West-Berlin - dort hatte ich Ende 1986 auch dieses günstige Aeroflot-Flugticket nach Indien erworben, mit Abflug im von den Russen besetzten Ost-Berlin. Und genau dort kam ich natürlich auch wieder an, in der DDR. Keine gute Idee - glaub mir!

Lerne aus meinen zahlreichen Irrwegen und Fehlritten, spüre den Schmerz - und lach dich dabei schlapp. Aber lass dich nicht erwischen

!

AUS DEM 2. BUCH: NUR DAS ALLERLETZTE HEMD HAT KEINE TASCHEN

Eine kurze Anmerkung, bevor Sie beginnen.

Am Tag vor dieser Zugreise war ich nach einer schweren Lebensmittelvergiftung aus einem Krankenhaus in Südindien entlassen worden.

Mein Bruder Ralf war auf dem Weg nach Nepal, und die Zeit wurde knapp. Anstatt mich zu erholen, stieg ich mit ihm in den Zug.

Es sollte sich als eine der schlechtesten Entscheidungen meines Lebens herausstellen.

PENG! DER STÖPSEL TRAF RALF IN GENAU DEM AUGENBLICK, ALS ER „**Bhopal**“ zum Fenster hinaus rief. Weit hinausgebeugt, sah ich die Rückseite des Schildes und hörte solange noch die klassische Musik, bis sich der Bahnsteig in der Schwärze der Nacht auflöste. Anschließend das stille Örtchen besucht, wurde Seife und Toilettenpapier noch nicht geliefert, zum Putzen war auch niemand gekommen und wieder zurück vorm Lager, hing Ralfs Gehstock herunter.

„Lass sofort wieder mein Bein los!“

„Entschuldigung, Ralf, das sind jetzt Sehstörungen“ sagte ich, wieder auf mein Liegebrett geklettert, und „wie weit ist es eigentlich von Bhopal bis nach Kathmandu?“

„Bis Lucknow zehn Stunden“ schätzte Ralf, „und dann nochmal zehn Stunden mit dem Bus bis Kathmandu, plus Wartezeiten, aber dann haben wir’s geschafft.“

„Zwanzig Stunden sitz ich locker auf einer Backe ab“ behauptete ich, um Ralf zu beeindrucken, freute mich aber schon auf die nächste Erlösung.

„Mach dir keine Sorgen, Baba“ sagte mein Bruder, „du hast den besten Führer.“

„Heil, Ralf.“ Die unvorstellbar lange Zugfahrt war inzwischen auf ein erträgliches Drittel zusammengeschrumpft, genau übrigens wie mein Magen, der schon wieder verrückt spielte. Vom Liegebrett heruntergeklettert, schlief Ralf tief und fest wie die Yogis auf ihren Nagelbrettern, normalerweise konnte ich auch überall schlafen, doch jetzt wieder von der Toilette zurück, scheuerte die Tasche unter meinen Knien. Da verfluchte ich wohl zum hundertsten Mal meine eigene Dummheit und dieses elende Restaurant, was gäbe ich jetzt nicht alles für das große, weiche Bett in Kerala, Marie-Louise trug ihr sexy Negligé, doch als sie erwartungsvoll herüber lächelte, roch es nach Curry und so schliefen wir ein.

Rabamm Rabamm Rabamm

Hatte sich eben meine Tasche bewegt? Augen auf, Chris, die Tasche ist da! Von oben hatte ich einen guten Überblick auf den Gang, soll er es nur wagen, seit Bhopal schliefen sie alle und meine eigene Körperhaltung war seitlich verdreht und embryonal.

Rabamm Rabamm Rabamm

Schon wieder etwas, aber nur eine kurze Bewegung, wie ein Ziehen oder ein Zupfen. Gleich sah ich mich nach dem Schurken um, doch alles war in bester Ordnung, bis auf die reibende Tasche, die nervte! Doch was soll hier schon groß passieren, schließlich befanden wir uns in einer geschlossenen Blechdose und solange die schnell genug rollt, kommt niemand rein und keiner raus.

Rabamm Rabamm Rabamm

Auch das dritte Wecken nur ein blinder Alarm, Vibrationen, Erschütterungen und schwankende Bewegungen auf uralten Gleisen, nichts als Trugbilder, doch meine Magenkrämpfe waren real und die Toilette war meistens frei, kein Wunder! Todmüde zurück, linste ich noch so lange vom Liegebrett herunter, bis meine Augen nicht mehr hinsehen wollten.

Rabamm Rabamm Rabamm

Zum vierten Mal geweckt, veränderte sich der Rhythmus der Räder und dann schrillten die Bremsen. Ich gähnte, sah auf meine Armbanduhr und streckte die Glieder, wunderbar, ich hatte fast die halbe Nacht geschlafen, soll ich die Augen nochmal zumachen oder mich bei der Toilette anstellen? Da realisierte ich meine vollständig ausgestreckten Beine, oh mein Gott, meine Tasche ist weg! Auf dem Gang lag sie nicht und zum Ausgang rannte auch niemand. Adrenalin schoss durch meine Blutbahnen, es ist passiert, jemand hat sie gestohlen! Die Krankheit vergessen, schlug ich völlig entfesselt ein Loch in die Sperrholzdecke und sprang mit blutender Faust auf den Gang. Passierte es nach dem letzten Halt, war der Dieb noch im Zug, doch wo hatte er sich versteckt? Mein Puls raste, doch niemand war in der Toilette und als ich gegenüber die schwere Eisentür aufstieß, waren dort nur die vielen Gleise. Die Sonne ging auf, noch fuhren wir zu schnell und ein Sprung war zu riskant. **WUMMS** knallte plötzlich irgendwo eine andere Tür. Wie ein verletztes Tier rannte ich heulend durch den Waggon, doch dort versteckte sich auch niemand, bleib ruhig, Chris, du darfst jetzt nichts übersehen! Der Zug rollte aus und ohne weiter darüber nachzudenken, sprang ich auf den spärlich beleuchteten Bahnsteig, rannte die breite Treppe hinauf und sah hinunter zu den Gleisen. Niemand stieg ein oder aus, der Bahnhof war entvölkert und zurück im Abteil, wollte keiner etwas gesehen haben.

„Scheiße“ sagte Ralf, der mich beruhigen wollte. „Die Tasche ist weg, Chris, vergiss es, du hättest halt besser aufpassen sollen.“

„Besser aufpassen?“ schrie ich ihn an, ich platzte fast vor Wut. „Sie lag die ganze Zeit unter meinen Beinen!“

„Du hättest halt auch so eine Edeldahlkette ...“

„Halt bloß deine blöde Schnauze!“ Mein Bruder war keine Hilfe, doch hatte ich etwas übersehen, - und falls ja, welche Möglichkeiten blieben noch? Schon kam der Zug wieder in Bewegung, soll ich nochmal rausspringen, oder ist er noch in einem der Waggonen?

„Falls er deine Tasche aus dem Fenster geworfen hat“ meinte Ralf, „haben seine Komplizen sie schon längst eingesammelt.“

Der Zug nahm nun Fahrt auf, und vor Lucknow, dem nächsten Stopp, meine Tasche zu finden, war meine allerletzte Chance, dafür hatte ich jedoch nur eine halbe Stunde Zeit, doch fand ich sie auch nirgends in den angrenzenden Waggonen, und als der Zug nach einem Zeitsprung wieder langsamer wurde, und alle Passagiere aussteigen mussten, schlüpfte ich frustriert in mein frühzeitig ergrautes Hemd, aus dessen Brusttasche australischer Wüstensand rieselte, - sonst war nichts mehr da.

„Scheiße, Ralf, ich will auch nach Nepal!“

„Am besten machen wir eine Anzeige“ schlug Ralf vor, „in der Bahnhofshalle gibt es vermutlich ein Polizeirevier.“ Ich rannte schon mal voraus und fand tatsächlich ein Revier, denn manchmal geschehen noch Zeichen und Wunder.

„Man hat mich ausgeraubt!“ schrie ich den Polizisten an, obwohl er gar nichts dafür konnte. Außer uns war niemand im Raum, er schaute aber nur kurz auf und schrieb dann wieder in seine Akte.

„Sir, im Zug wurde gerade meine Tasche geklaut“ rief ich nochmal.

„Einen Moment“ sagte er.

„Sir, verstehen Sie nicht? Ich wurde ausgeraubt!“ Unverschämt, er funkelte mich nur böse an und machte einfach so weiter, weshalb ich mich solange in seinem Polizeirevier umsah, in dem es übrigens wie in der Zugtoilette roch, was ihn jedoch nicht weiter störte. Da erst fiel mir die massive Steinmauer hinter ihm auf, sie hatte diesen rechtwinkligen Durchbruch, vor dem eine wirre Anordnung zu kurzer, zu langer und sich kreuzender Gitterstäbe angebracht war. Jemand schnäuzte sich

dahinter und als mein Bruder hereinkam, bewegte sich ein Schatten.

„Den Typen kannst du voll vergessen“ sagte ich auf Deutsch.

„Guten Morgen, Officer“ rief Ralf jedoch laut und deutlich, und als er mit seinem Gehstock gegen den Schreibtisch klopfte, rückte sich der Polizist augenblicklich kerzengerade.

„Nehmen Sie bitte Platz, Sir“ sagte der Beamte.

Ralf setzte sich auf den einzigen Besucherstuhl.

„Meine Tasche taucht nicht mehr auf.“

„Abwarten, Chris, erst mal Protokoll aufnehmen.“

Der Polizist räusperte sich.

„Warum blutet seine Hand?“

„Mein Bruder ist hingefallen.“ Der Polizist schaute mich nicht mal an, als er nach dem Ausweis fragte, wenigstens aber hatte ich noch die Kopie. Mein cholerisches Verhalten hatte nichts bewirkt, Ralf jedoch lag goldrichtig mit seinem herrischen Auftreten, Respekt war der Schlüssel, der Beamte stellte sogar Fragen, ohne dass Ralf ihn dafür mit seinen Kugelschreibern bestechen musste, doch wollte ich als unmittelbar Betroffener etwas ergänzen, stoppte er mein unnützes Geschwätz mit einer wirschen Handbewegung. Da niemand den Dieb gesehen hatte, war es im Grunde sowieso egal, es war nichts weiter als eine nutzlose Pose, doch wenigstens hatte ich noch meine Armbanduhr.

„Schau mal zum Gitter“ sagte ich zu meinem Bruder, weil sich inzwischen weitere der eingefallenen und unrasierten Gesichter hinter den Eisenstäben versammelt hatten.

„Die scheißen alle in denselben Eimer“ meinte Ralf.

„Ist das ein Gefängnis?“

„Wohl eher ein Loch.“ Was hatten die Männer angestellt und wie lange vegetierten sie schon in diesem Loch? Was war mit ihren Familien, ihren Kindern, ihren Träumen? War mein Übeltäter vielleicht auch darunter? Nein, das war kaum möglich, dafür war die Zeit zu kurz, doch jetzt dieses Elend, und das auf beiden Seiten! So fühlt es sich also an, wenn man auf einmal nichts mehr besitzt außer der angezogenen Kleidung, pleite in Indien, ohne Dokumente, aber mit verdorbenem Magen. Mein letzter Funken Hoffnung löste sich dann in Luft auf, als der

Beamte das Protokoll mit Datum, verschieden großen Stempeln und seiner Unterschrift verzierte. Der Sachverhalt war nun festgehalten, fein säuberlich in Englisch mit hindischen Zeichen, und nun alles eingesteckt, verließen wir das Revier, doch wenigstens wurde ich nicht verhaftet.

Auf dem Weg zu den Bussen roch es vertraut nach Ingwer, Kardamom und Curry, überall dampften die Kessel, Reisende stiegen ein oder aus und ein ausgehungertes Inder stolperte über die Dächer, während orangefarbige Bhagwan-Jünger und langhaarige Hippies sich zum allerletzten Mal liebevoll in die Arme nahmen. Da stellte der Ralf seinen Rucksack auf den staubigen Boden, bezahlte sein Busticket nach Kathmandu und spendierte uns anschließend einen Chai.

„Wirklich schade, Chris, Nepal hätte dir sicher gut getan.“

„Meinen warmen Apfelkuchen mit Vanillesauce musst du jetzt essen.“

„Ja, Mann, so ein Pech, bei dir läuft's echt mies!“

Der Busfahrer startete den Motor.

„Wenigstens hab ich noch den Rückflug nach Frankfurt.“

„Viel Glück damit, Chris, aber zuerst musst du nach Delhi zur Deutschen Botschaft, die kümmern sich um dich.“

„Mir ist kalt.“ Ralf holte eine Weste aus seinem Rucksack und legte einen Kugelschreiber, ein BIC-Feuerzeug und verschieden große Geldscheine oben drauf.

„Probier mal, Chris, sollte noch passen. Die Rupien reichen eine Weile und die fünfzig Mark brauchst du in Deutschland für den Zug.“

„Danke, Bruder, du bekommst alles zurück.“

„Kein Stress, Chris! Verlier das Geld nicht und die Weste kannst du behalten, weil sie mir sowieso zu groß ist.“ Schwarze Weste überm weißen Hemd? Hahaha, was war ich schick, und seine karierte Decke wollte er auch nicht mehr haben. Alle Passagiere schon im Bus, überwachte Ralf das Verladen seiner wertvollen Fracht, während ich die Weste zuknöpfte, das Geld einsteckte und die Decke über meine Schultern zog.

„Letzter Tipp, Chris, hör jetzt gut zu!“ sagte Ralf. „Sobald du in Delhi bist, nimm dir ein Tuk Tuk zum Connaught Place und frag dort nach dem Ringo Guest House, die Zimmer auf dem

Dach sind am billigsten. Morgens kocht der Mongole Porridge und es gibt auch eine Außendusche.”

„Sehen wir uns im Ringo Guest House?”

„Sorry, Chris, ich flieg ab Kathmandu.” Ralf stieg ein und ich schaute seinem Bus noch solange hinterher, bis er im Verkehrsgetümmel verschwand, dann war ich auf mich allein gestellt.

DEINE MEINUNG HILFT ANDEREN LESERINNEN UND LESERN



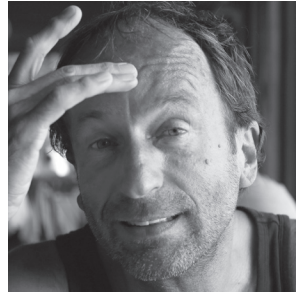
Wenn dir dieses Buch gefallen hat oder dir neue Einsichten gegeben hat, würde ich mich sehr über eine kurze Bewertung freuen.

Bewertungen helfen anderen Leserinnen und Lesern, das Buch zu entdecken - und sie unterstützen unabhängige Autoren enorm. Schon ein oder zwei Sätze können dabei sehr helfen.

Vielen Dank für deine Unterstützung.

👤 ÜBER DEN AUTOR

👤 Bernhard Christoph Lichtinger, hier einfach Lichtinger genannt, wurde am 21. Juli 1961 in Stuttgart, Westdeutschland, als fünfter von sechs Söhnen geboren. Sein Vater war Kinderarzt, seine Mutter Krankenschwester. Das Elternhaus war streng, das Leben früh ernst. Zehn verschiedene Schulen bedeu-



teten immer neue Gesichter, neue Lehrer, neue Freunde - und das frühe Lernen, sich immer wieder neu behaupten zu müssen.

Lichtinger arbeitete in vielen unterschiedlichen Berufen, unter anderem in einer Brauerei, als Paketzusteller und im Fotolabor. Später absolvierte er eine handwerkliche Ausbildung im Maschinen- und Werkzeugbau. Diese Jahre prägten seinen Blick für praktische Zusammenhänge, für Verantwortung und für die oft unsichtbare Arbeit hinter funktionierenden Systemen.

Nach seiner Ausbildung reiste Lichtinger um die Welt und geriet schließlich in der DDR in Haft. Weil er Zwangsarbeit verweigerte und nicht mit der Staatssicherheit kooperierte, saß er wiederholt über Wochen in Dunkelhaft. Am Freitag, dem 13. November 1987 - zwei Jahre vor dem Mauerfall - wurde er aus der DDR nach Westdeutschland abgeschoben. Diese Erfahrung veränderte sein Verhältnis zu Freiheit, Würde und innerer Unabhängigkeit nachhaltig.

Nach seiner Haft begann Lichtinger, eigene Erfindungen zu verwirklichen, darunter die Idee einer horizontalen, sarkophagähnlichen Vibrationssauna für den Wohnraum - gedacht zur Regeneration von Körper und Nervensystem. Später entwickelte

er ein spezielles Thermometer für grünen Tee, das bei optimaler Brühtemperatur ein kurzes Signal ausgab. Darüber hinaus entstand die Vision eines Warnsystems für Menschen, die mit Kopfhörern im Straßenverkehr unterwegs sind, um sie vor herannahenden Straßenbahnen oder elektrischen Fahrzeugen akustisch zu warnen, bevor es zu spät ist. Doch wirtschaftliche Grenzen, hohe Schutzkosten und dominante Anbieter setzten klare Grenzen.

Ab 1988 arbeitete Lichtinger autodidaktisch als freier Mitarbeiter für einen erfolgreichen Architekten, bis er 1995 seine eigene Bauträgerfirma gründete. Das Unternehmen wuchs über viele Jahre, bis die Finanzkrise 2008 ihre Spuren hinterließ. In den folgenden Jahren verlor er fast alles: Eigentumswohnungen, Rücklagen und wirtschaftliche Sicherheit. Seine Villa konnte er mit einer List vor der Bank retten. Weil er im Auftrag der Bank zwei begonnene Bauprojekte ohne Gehalt zu Ende führen musste, arbeitete er zusätzlich als Bademeister und zeitweise als Taxifahrer, um seine Familie zu ernähren.

Anschließend wurde Lichtinger vom Stuttgarter Immobilienmakler Steffen W. eingestellt, der von Lichtingers Erfahrung als Bauträger profitieren wollte. Als es Lichtinger gelang, ein großes Baugrundstück an einen Investor zu vermitteln, ließ Steffen W. jedoch den Schließzylinder des Büros austauschen und übernahm das Projekt selbst - um ihn um seine Provision zu bringen.

Erneut mit den Schattenseiten wirtschaftlicher Abhängigkeit konfrontiert, vertiefte diese Erfahrung Lichtingers Blick für Machtverhältnisse, Loyalität und die feinen Linien zwischen Vertrauen und Ausnutzung.

Nach der Renovierung und dem Verkauf seiner Villa zahlte Lichtinger seine geschiedene Frau aus und folgte schließlich seiner ersten großen Liebe nach Neuseeland - getragen von der Bereitschaft, noch einmal ganz von vorne zu beginnen. Dort fand er Stille, Weite und einen neuen inneren Rhythmus.

Heute, nach zwei Jahren auf der Nordinsel Neuseelands, ist Lichtinger auf die Südinsel zurückgekehrt, wo er mit Rosie, seiner treuen Hündin, lebt. Seine Bücher schöpfen aus einem

Leben voller Erfahrungen, Beobachtungen, Rückschläge, Neuanfänge und Begegnungen, die sein Verständnis von Menschen, Freiheit und der Welt um ihn herum bis heute prägen.

Weitere Gedanken in Text und Video:

 [instagram.com/bernhardchristophlichtinger](https://www.instagram.com/bernhardchristophlichtinger)

 [tiktok.com/@clichtinger](https://www.tiktok.com/@clichtinger)

 [goodreads.com/bernhardchristophlichtinger](https://www.goodreads.com/bernhardchristophlichtinger)

 [facebook.com/chris007185](https://www.facebook.com/chris007185)

WEITERE BÜCHER

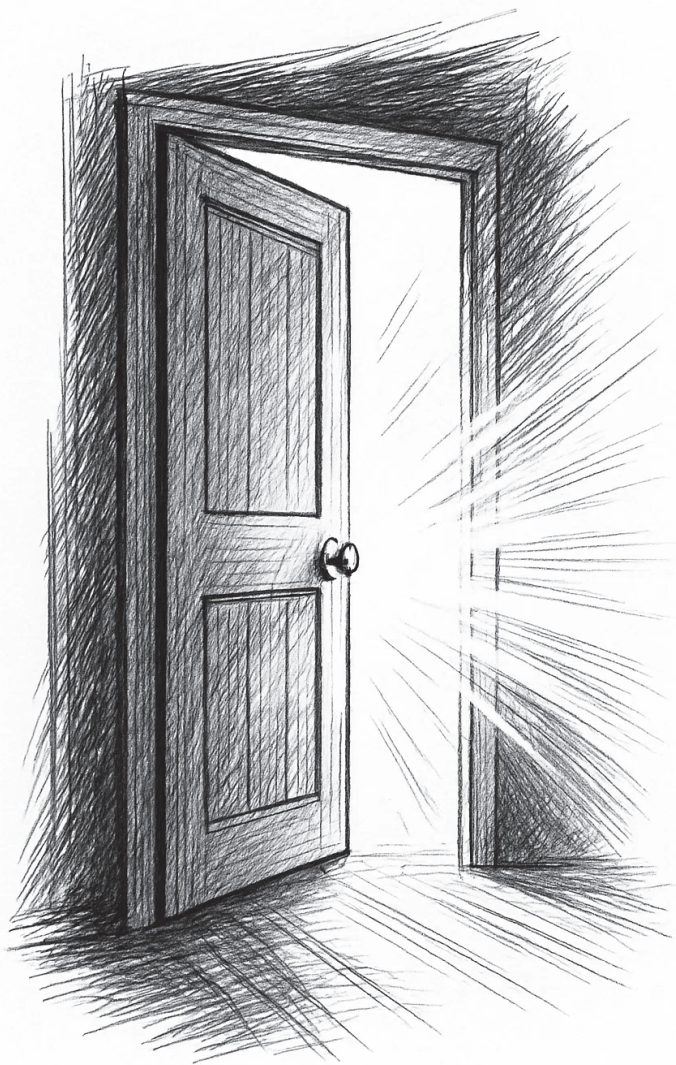
Bernhard Christoph Lichtinger schreibt nicht aus Theorie, sondern aus gelebter Erfahrung. Seine Texte verbinden Beobachtung, Psychologie und innere Entwicklung - klar, ruhig und ohne Pathos. Er schreibt für Menschen, die nicht nach schnellen Antworten suchen, sondern tiefer verstehen wollen, was uns bewegt, verletzt und heilt.



Seine Bücher entstehen aus eigenen Erfahrungen. Aus Reisen, Begegnungen, Verlusten und Neuanfängen. Aus den Dingen also, die ein Leben prägen und verändern.

Rosie begleitet viele dieser Geschichten. Manchmal draußen auf dem Weg. Manchmal schlafend zwischen den Manuskriptseiten.

Auf den folgenden Seiten finden Sie meine bei Amazon Kindle Unlimited veröffentlichten Werke - Geschichten, die bleiben, geordnet nach Reihen und Themen.



ROMANE

FRAG NICHT NACH ZUCKER

Trilogie (Band 1-3)

*Eine wahre Geschichte über Reisen, Abenteuer, Liebe und Freiheit -
und das Überleben im ostdeutschen Gefängnis.*

*Band 1, 2 und 3 bilden die vollständige Geschichte von "Frag nicht
nach Zucker". Sie erzählen den Weg eines Mannes, der alles verliert -
und erst dadurch erkennt, was wirklich zählt: Freiheit, Wahrheit und
das eigene Leben.*

WIE ALLES BEGINNT

Band 1

*Von Jugend, ersten Entscheidungen und einem Weg, der früher
beginnt, als man denkt. Von Arbeit, Aufbruch - und der ersten Reise,
die alles in Bewegung setzt.*

NICHTS BLEIBT FÜR IMMER

Band 2

*Als das Vertraute endete und die Welt weiter wurde. Man versteht es
oft erst später.*

ANTIZYKLISCHES DENKEN

Band 3

*Westberlin - Nepal - Ostberlin - Arbeitslager.
Zwischen Freiheit und Kontrolle*

FAST NORMAL

*Sechzehn Kurzgeschichten aus
einem wirklichen Leben.
Ganz gewöhnlich.
Bis man genauer hinsieht.*

SACHBÜCHER & RATGEBER

ZWISCHEN TÜR UND LEBEN

Sich endlich nach vorne stellen. Wenn du spürst, dass du zu oft einen Schritt zurückbleibst. Und wissen willst, was passiert, wenn du nach vorne gehst.

REINE LEBENSFREUDE

*Leben ohne Lärm. Ein Leitfaden zu Gelassenheit, Humor und innerer Lebenskraft.
Für dich, wenn du ruhiger werden willst
ohne weniger lebendig zu sein.*

VERTRAUEN AUF LEISEN PFOTEN

Ein Hund, der dir vertraut, braucht keine Kommandos. Wenn du spüren willst, wie leise Führung entsteht - durch Vertrauen statt durch Lautstärke.

NACH DER TRENNUNG

*Ein Neuanfang: Wie man nach Verlust, Trennung und Lebenskrise
wieder Orientierung findet. Für dich, wenn etwas zerbrochen ist
- und du trotzdem weitergehen willst.*

DIE BLASE, IN DER WIR LEBEN

*Ein nachdenklicher Ratgeber darüber, warum wir einander oft nicht
verstehen - und wie es trotzdem gelingen kann.
Für dich, wenn du zuhören willst, bevor du urteilst.*

SERIE: KETO / OMAD

*Wenn du deinen Körper regenerieren möchtest - ohne Diätstress,
Leistungsdruck oder ständige Selbstopтимierung - findest du in diesen
zwei Büchern einen klaren Weg.*

MEDITATION, KETO UND KLARHEIT

Band 1

*Ein praxisnaher Ratgeber für Klarheit, Gesundheit und innere Ruhe.
Für dich, wenn du Körper und Geist wieder in Einklang bringen
willst.*

KETO EXTREM

Band 2

*OMAD. One meal a day. Wenn einem weniger Nahrung mehr
Klarheit verschafft.
Für dich, wenn Disziplin kein Zwang ist, sondern Entscheidung.*

SERIE: DIE ANATOMIE DER MACHT

Trilogie über Psychopathen, Soziopathen und Narzissten - über ihre Strategien, ihre Machtmechanismen und wie du sie im Alltag erkennst.

WENN DAS BÖSE LÄCHELT

Band 1

Wie man Manipulation erkennt, seinen Geist schützt und seine Macht zurückerobert.

Für dich, wenn du lernen willst, Manipulation früh zu erkennen - und innerlich unabhängig zu bleiben.

WENN DIE MASKE FÄLLT

Band 2

Warum Menschlichkeit verschwindet, wenn Macht entscheidet.

Für dich, wenn du verstehen willst, was in Menschen geschieht, sobald sie Macht bekommen.

WAS BLEIBT, WENN MAN GEHT

Band 3

*Innere Orientierung nach emotionaler Verstrickung. Für dich, wenn
du Abstand suchst und dich selbst wiederfinden willst.*

SERIE: ZWISCHEN DEN JAHREN

Vier Bücher über die Drogen des Alltags. Der Joint am Morgen. Das Glas Wein zum Runterkommen. Das ständige Funktionieren. Und die Frage, was darunter eigentlich verborgen bleibt.

DROGEN DES ALLTAGS

Band 1

Warum wir glauben, alles unter Kontrolle zu haben. Und warum das nicht stimmt.

WENN TAUBHEIT ALLTAG WIRD

Band 2

Über Gewöhnung, Funktionieren und das leise Verschwinden von Nähe. Und warum wir es oft erst merken, wenn es zu spät ist.

WENN NICHTS MEHR BETÄUBT

Band 3

*Orientierung in einer entnervten Welt.
Wie du stehen bleibst, wenn nichts dich mehr schützt.*

NACH DEM LÄRM

Band 4

*Über das Leben nach der Illusion.
Nicht alles war falsch. Aber vieles war laut.*

SERIE: DER STILLE WEG

*Vierbändige Buchreihe über innere Orientierung, Maß,
Überforderung und den leisen Weg zurück zu sich selbst. Jenseits von
Optimierung, Vergleich und Selbstüberforderung*

ZURÜCK INS WIRKLICHE LEBEN

Band 1

*Über Selbstoptimierung, Vergleich und den stillen Weg zurück zu sich
selbst.*

*Wenn du müde bist vom Vergleichen
und wieder bei dir ankommen willst.*

IM EIGENEN MAß BLEIBEN

Band 2

Über Grenzen, Überforderung und innere Ordnung.

*Für dich, wenn du lernen willst, nein zu sagen,
ohne dich schuldig zu fühlen.*

WENN ALLES MÖGLICH SCHEINT

Band 3

*Über Tempo, Erfolg und den leisen Verlust von Orientierung.
Wenn du merkst, dass Geschwindigkeit
keine Richtung ersetzt.*

ALLEIN WEITERGEHEN

Band 4

*Vom Weiterleben nach Abschieden.
Wenn du lernen musst, weiterzugehen,
obwohl niemand mehr neben dir geht.*

SERIE: EIN REINES GEWISSEN

*Vierbändige Buchreihe über Schlaf, Gewissen und die leisen Grenzen,
die du nicht überschreiten willst.*

DER RUHIGE SCHLAF

Band 1

*Ein junger Mann glaubt,
Freiheit bedeute Geschwindigkeit.*

Und entdeckt, dass man sich selbst nicht davonfahren kann.

GUTE GRÜNDE FÜR KLARHEIT

Band 2

Geld. Liebe. Abkürzungen.

*Wie Menschen lernen,
mit fast allem zu leben.*

Und mit sich selbst.

NICHT MEHR FREI

Band 3

*Die Verhaftung.
Ein System schlägt zu
- und eine Entscheidung verändert alles.*

**RUMMELSBURG
GEFÄNGNIS IN DER DDR**

Band 4

Im ostdeutschen Gefängnis.

Nicht gebrochen.

Nur gezwungen hinzusehen.

Am Ende zählt nur, wofür du stehst.

SERIE: UNSERE LEBENSZEIT

*Mehrteilige Serie über unsere Lebenszeit - und was wir wirklich
daraus machen. Zwischen Bewegung, Stille und Entscheidungen
entsteht ein anderes Verständnis von Zeit.*

UNSERE ANGST

Band 1

*Für Menschen, die spüren, dass ihre Lebenszeit mehr ist als nur Tage,
die vergehen.*

DIE HUNDEFÄNGER VON BLENHEIM

Band 2

*Für Menschen, die lernen wollen, mit Unsicherheit zu leben, ohne sich
von ihr bestimmen zu lassen.*

LEBEN OHNE ANGST

Band 3

Die Angst verschwindet nicht, sondern das, was sie in dir auslöst. Für

Menschen, die Unsicherheit zulassen können, ohne dass sie ihr Inneres weiterführt.

DIE WELT IM KOPF

Band 4

Warum Menschen dieselbe Welt mit anderen Augen sehen.

DIE FLUCHT

Band 5

Für Menschen, die spüren, dass kein Ort der Welt sie vor sich selbst retten kann - und dass genau dort etwas Neues beginnt.

DIE KUNST DES LOSLASSENS

Band 6

Für Menschen, die erkennen, dass Loslassen nicht bedeutet, etwas zu verlieren - sondern Raum für das zu schaffen, was als Nächstes kommen möchte.

IM TIGERKÄFIG

Band 7

Für alle, die erfahren möchten, was von einem Menschen bleibt, wenn man ihm fast alles nimmt.

DAS GELIEHENE LEBEN

Band 8

Für alle, die sich jemals gefragt haben, ob sie ihr eigenes Leben leben.

Band 9
Noch nicht veröffentlicht

WEITERE INFORMATIONEN



Wenn du mehr über meine Bücher, aktuelle Projekte und neue Veröffentlichungen erfahren möchtest, schau gern auf meiner

Website vorbei:

<https://www.bernhardchristophlichtinger.com>

Danke, dass du gelesen hast.

