

# **Bachblüten**

**In der homöopathischen Anwendung**

## Inhaltsverzeichnis

Begrüßung & Einführung.....	4
Bachblüten.....	6
Bachblüte Nr. 1 Agrimony (Odermennig) Die Wahrheitsblüte, die Ehrlichkeitsblüte.....	7
Bachblüte Nr. 2 Aspen (Zitterpappel).....	8
Bachblüte Nr. 3 Beech (Buche) Die Toleranzblüte.....	8
Bachblüte Nr. 4 Centaury (Tausendgüldenkraut).....	9
Bachblüte Nr. 5 Cerato (Bleiwurz) Die Unsicherheitsblüte.....	9
Bachblüte Nr. 6 Cherry Plum (Kirschkirsche).....	10
Bachblüte Nr. 7 Chestnut But (Roskastanie) Die Lernblüte.....	10
Bachblüte Nr. 8 Chicory (Gemeine Wegwarte) Darunter steckt die Verlassenheitsthematik.....	10
Bachblüte Nr. 9 Clematis (Waldrebe) Die Realitätsblüte.....	11
Bachblüte Nr. 10 Crab Apple (Holzapfel) Du fühlst dich beschmutzt, verunreinigt, Beschämungskonflikte.....	11
Bachblüte Nr. 11 Elm (Ulme) Die Überforderungsblüte.....	11
Bachblüte Nr. 12 Gentian (Bitterer Enzian) Für die pessimistischen, willensschwachen Menschen.....	12
Bachblüte Nr. 13 Gorse (Stechginster) Bei großer Hoffnungslosigkeit.....	12
Bachblüte Nr. 14 Heather (Heidekraut) Die Geltungssucht.....	13
Bachblüte Nr. 15 Holly (Stechpalme) Für die sanguinischen, reizbaren Menschen.....	13
Bachblüte Nr. 16 Honeysuckle (Gartengeißblatt) Die Loslassblüte.....	13
Bachblüte Nr. 17 Hornbeam (Hainbuche) Bei chronischem Überforderungsgefühl.....	14
Bachblüte Nr. 18 Impatiens (Drüsentragendes Springkraut) Von der Ungeduld zur Geduld.....	14
Bachblüte Nr. 19 Larch (Lärche) Für die Schüchternen, Minderwertigen, die Selbstzweifelnden, die sich nicht trauen ins Leben zu gehen.....	15
Bachblüte Nr. 20 Mimulus (Gefleckte Gauklerblume) Die Angstblüte.....	15
Bachblüte Nr. 21 Mustard (Ackersenf) Die Depressionsblüte, das Hauptdepressionsmittel.....	16
Bachblüte Nr. 22 Oak (Eiche) Der ständige Kampf gegen das Leben.....	16
Bachblüte Nr. 23 Olive (Olivenbaum) Bei chronischer Erschöpfung.....	17
Bachblüte Nr. 24 Pine (Gemeine Kiefer) Für moralische Themen, die Schuldthematik.....	17
Bachblüte Nr. 25 Red Chestnut (Fleischrote Roskastanie) Das Sorgenmittel, bei übertriebener Fürsorglichkeit.....	18
Bachblüte Nr. 26 Rock Rose (Gelbes Sonnenröschen) Bei Panik, Schock, Dramatik.....	18

Bachblüte Nr. 27 Rock Water (Quellwasser) Für Menschen die hart zu sich selbst sind und strenge oder starre Ansichten haben.....	18
Bachblüte Nr. 28 Scleranthus (Einjähriges Knäuel) Für Entscheidungsunfähige.....	19
Bachblüte Nr. 29 Star of Bethlehem (Goldiger-Milchstern) Die Trauerblüte, die Verarbeitungsblüte, die Trostblüte.....	19
Bachblüte Nr. 30 Sweet Chestnut (Edelkastanie) Bei tiefster Verzweiflung, Gefühl, die Grenzen des menschlich Ertragbaren erreicht zu haben.....	19
Bachblüte Nr. 31 Vervain (Eisenkraut) Wunsch, die Anderen zu überzeugen.....	20
Bachblüte Nr. 32 Vine (Weinrebe) Man will unbedingt seinen Willen durchsetzen, Herrschsucht.....	20
Bachblüte Nr. 33 Walnut (Walnuss) Für unterwürfige Menschen.....	21
Bachblüte Nr. 34 Water Violet (Sumpfwasserfeder) Für Einzelgänger mit Kontaktproblemen.....	21
Bachblüte Nr. 35 White Chestnut (Rosskastanie) Ständig wiederkehrende und störende Gedanken kreisen unaufhörlich im Kopf.....	21
Bachblüte Nr. 36 Wild Oat (Waldtresse) Die Berufungsblüte, die Selbstfindungsblüte.....	22
Bachblüte Nr. 37 Wild Rose (Heckenrose) Die Faultierblüte, die Antriebsblüte.....	22
Bachblüte Nr. 38 Willow (Weide) Enttäuschung, Verbitterung.....	22
Zum Abschluss.....	23
Zusammenfassung aller Bachblüten.....	23

## Begrüßung & Einführung

Herzlich Willkommen zum Thema Bachblüten.

Die Bachblüten sind eine Ergänzung zur Homöopathie, die wunderbar miteinander zusammenfließen. Die Bachblüten können besonders dann ausprobiert werden, wenn auf der seelischen Ebene Herausforderungen da sind.

Dr. Bach, Dr Schüssler und Samuel Hahnemann haben ungefähr in der gleichen Epoche gelebt und diese Trias kann ich euch weitergeben.

Die Mittel können je nach Typ und Thema, welches aktuell im Leben ansteht, sehr kraftvoll eingesetzt werden.

Die Schüssler Salze, die Mineralien, wirken auf der körperlichen Ebene, sie geben uns eine Ressource und wieder inneren Halt.

Ein anderer Ansatz bei den Bachblüten, da betreiben wir Detox für die Seele, das sind die Engel.

Wir nutzen die Bachblüten für unsere Seele um nach und nach die ganze Persönlichkeit zu transformieren und zu sanieren.

Die Beschränkungen und Blockaden die im System sind, können gelöst werden.

Das hat Auswirkungen auf deinen Körper, deine Ausstrahlung und deine Laune, denn mit guter Laune steht dir die Welt offen.

Es sind 38 Bachblüten die uns zur Verfügung stehen.

Dazu gibt es ein Kartenset mit Bildern von den Pflanzen.

Du kannst auch spielerisch eine Karte ziehen und sehen ob sie passt.

Oder eine Bachblütentinktur selbst herstellen, indem du eine Blüte, die dich anspricht, z. B. eine Löwenzahnblüte, es muss keine Bachblüte sein, pflückst, sie ins Wasser legst, in destilliertes, gutes Quellwasser,

3 Stunden in die Sonne stellen, dann ab sieben.

Dann zu einem Drittel oder zur Hälfte mit Brandy oder Obstler konservieren, 40% sollte der Alkohol haben, in er Schwangerschaft mit Obstessig.

Oder ohne Konservierung, im Kühlschrank aufbewahren, dann muss die Tinktur allerdings nach 14 Tagen wieder neu angesetzt werden.

Davon nimmt man 3 Tropfen in einem Glas Wasser ein.

So werden die Bachblüten auch hergestellt, härtere Bestandteile, wie Rinden oder Knospen, werden ausgekocht.

Ich möchte euch motivieren Neues auszuprobieren, um neue Erfahrungen zu machen, für euch, euren Körper, eure Seele, euren Geist.

Eure Kinder könnt ihr in Krisenzeiten mit Bachblüten gut unterstützen.

Das war die Intension von Dr. Bach, inspiriert von Hahnemann, er hat erkannt, dass das normale, alltägliche Leben uns Herausforderungen gibt, die uns überfordern können.

Das kann ein Schock oder ein Trauma sein, das uns blockiert.

Auch für depressive Krisen und psychische Nöte sind die Bachblüten gedacht.

Aus den 38 Bachblüten könnt ihr euch 2 bis 6 Blüten heraussuchen, für eure Mischung. Blüten die euch ansprechen und die zu eurem „jetzt Zustand“ passen.

Ist es eine Blüte, mit der du dich identifizieren kannst, dann nimm eine Blüte. Vielleicht steht ein Thema an, das im Moment ganz wichtig ist.

Mit deiner Blütenauswahl stellt dir die Apotheke die Bachblütenmischung zusammen.

Es besteht auch die Möglichkeit einzelne Blütentinkturen zu bestellen oder die ganze Box mit allen 38 Tinkturen, um dir immer wieder neu deine Mischung herzustellen.

Ich empfehle 4-mal am Tag, 3 Tropfen einzunehmen, um dir immer wieder den Impuls vom Pflanzengeist zu geben, über einen Zeitraum von 4 Wochen. Nach der Zeit müsste eine Besserung von 20 - 30 % eurer seelischen Befindlichkeit eingetreten sein.

Sollte keine Verbesserung spürbar sein, dann wechseln und schauen, welche Bachblüten noch besser zu dir passen.

Es gibt keine Überdosierung und keine Bachblüte kann dir schaden.

Ihr dürft mit Freude ausprobieren und experimentieren

Bist du allerdings schwer depressiv, oder kommst immer wieder in hoffnungslose Zustände, dann geht es nicht mehr um Selbstbehandlung, dann solltest du dir anderweitig Hilfe holen.

Meine Buchempfehlung zum Thema Bachblüten:

„Das neue Bach-Blüten-Buch“ von Dr. Götz Blome.

In diesem Buch sind psychologisch fundierte Analysen zu den einzelnen Bachblüten enthalten.

## Bachblüten

Mögen diese Blüten helfen, euch auf geistigem, auf seelischem und auf körperlichem Wege zu entfalten.

Entfaltung:

„Jeder ist eine Kerze, angesteckt bei der Geburt und nur zu viele haben sich ausblasen lassen von den Winden, den Regeln und Normen, den Vorschriften und der Moral. Sie brennen nicht mehr. Jeder ist eine Blüte, nur haben viele Ängste sich zu öffnen und welken dahin, unabwendbar, ohne jemals zur vollen Pracht erblüht zu sein.“

Wie traurig, das passiert euch nicht, das passiert uns nicht, deswegen übergebe ich euch die Bachblüten, dass sie euch dienen, dass ihr ein Leben aus eurem Potential heraus erschafft.

## **Bachblüte Nr. 1**

### **Agrimony (Odermennig)**

### **Die Wahrheitsblüte, die Ehrlichkeitsblüte**

Sie ist sehr passend die Blüte Nr. 1, weil es wesentlich ist herauszufinden, wer bin ich, was ist meine Persönlichkeit. Um das herauszufinden, kann mir Agrimony Unterstützung und Seelenkraft geben. Ich erlebe immer wieder Menschen, die ihre Verbindung zur Seele verloren haben und sich nicht mehr spüren.

Agrimony stärkt das Wahrheitsbedürfnis, um herauszufinden „was ist meine Wahrheit“. Es gibt nicht „die Wahrheit“, ein paar Grundsätze und Lebensgesetze natürlich schon.

Hilf dir mutig und authentisch zu werden, alles was dich ausmacht darf sein und will sich entfalten, wie eine Blüte die immer schöner wird.

Zu jeder Blüte gibt es einen Kraftsatz und du hast immer 3 Möglichkeiten den Kraftsatz auszudrücken:

Variante 1, die männliche Variante

„ich bin wie ich bin“

gesprochen mit kraftvoller Stimme und zusammen mit einer kraftvollen Geste.

Variante 2, die weibliche Variante

„ich bin wie ich bin“

eine Hand auf das Herz legen die andere Hand auf den Bauch oder die Stirn. Berührung hat eine beruhigende Wirkung.

Gebe beim Sprechen des Kraftsatzes liebevolle Energie mit hinein.

Variante 3

„ich bin wie ich bin“

ohne Energie ausgesprochen.

Keine Energie darin, kein Gewinn.

## Bachblüte Nr. 2 Aspen (Zitterpappel)

Bei Wind zittert die Pappel und das ist das Thema, es fehlt das Vertrauen. Mangelndes Urvertrauen ist die Thematik der Zitterpappel.

Lebensmut ist wichtig.

Wenn du mit Agrimony herausfindet wer du bist, was du im Grunde deines Herzens gerne tun würdest, dann brauchst du Mut und Vertrauen, um es umzusetzen. Wenn die Seele etwas erkannt hat und es nicht lebt, weil der Mut noch fehlt, dann wird es schmerzhaft.

Eine gute Kombination: Nr. 2 und Bachblüte Nr. 1 Agrimony, wenn der Mut fehlt die Dinge umzusetzen. Es hilft uns mit kleinen Schritten vorwärts zu gehen und uns weiter zu entwickeln.

Der Kraftsatz ist dazu:

„Ich bin ganz mutig und ich vertraue meinem Leben“.

Das Ritual zu deiner Blüte, mit der deine Seele die Blüte noch besser aufnehmen kann.

## Bachblüte Nr. 3 Beech (Buche) Die Toleranzblüte

Es ist schon viel mehr Toleranz in unserer Gesellschaft vorhanden, wie noch damals zu Dr. Bachs Zeiten und trotzdem wenn du bemerkst du hast noch eine Intoleranz gegen das, wie du bist, dann sind wir dem Schatten auf der Spur.

Urteilst du viel über andere Menschen, dann schau genau hin, was ist das was dich aufregt, **was hat das mit dir zu tun.**

Fakt ist, was dich an anderen Menschen aufregt, hat etwas mit deinem Schattenreich zu tun.

Die Toleranz ist: Ich bin wie ich bin und andere dürfen auch so sein wie sie sind.

Würde jeder diesen Geist in sich tragen, hätten wir Weltfrieden.

Eine gute Kombination: Nr. 3 und Bachblüte Nr. 1 Agrimony.



## **Bachblüte Nr. 4**

### **Centaury (Tausendgüldenkraut)**

Selbstaufgabe, man opfert das eigene Leben für die Bedürfnisse anderer Menschen, anstatt herauszufinden, wer bin ich.

Ich bin mit meiner Antenne beim Anderen. Ich schaue was braucht der Andere und nehme mich selbst nicht wahr. Ein ungesundes Verhaltensmuster.

Eine gute Kombination:

Eine ähnliche Charakteristik hat Carcinosinum, deshalb sind die zwei Mittel eine tolle Mischung Carcinosinum in Hochpotenz und Bachblüte Nr. 4.

Wecke der Krieger in dir, ein friedvoller, klarer Krieger.  
Lerne „Nein“ zu sagen und dich abzugrenzen.

Der Kraftsatz ist dazu:

„Nein“ sagen mit männlicher Kraft.

## **Bachblüte Nr. 5**

### **Cerato (Bleiwurz)**

#### **Die Unsicherheitsblüte**

Dein Bauchgefühl wiederfinden und vertrauen.

Unsichere Menschen sind am „Hirnen“:

Soll ich das, oder soll ich dies, war das falsch oder richtig....

Mehr im Bauch spüren, dein Bauchgefühl wahrnehmen.  
Spüren was möchte ich, und die Entscheidung annehmen.  
Das Wissen ist in dir.

Der Kraftsatz ist dazu:

„Ich vertraue meinem Bauchgefühl“ und dazu in die männliche Power gehen.  
Und zu dir „ja“ sagen, laut und fest, fühle das „ja“.

Eine gute Kombination: Nr. 5 und Bachblüte Nr. 2 Aspen.

## **Bachblüte Nr. 6**

### **Cherry Plum (Kirschpflaume)**

Eine Pflanze für Phasen im Leben, wo man durchdrehen könnte, außer sich ist vor Wut und Zorn, alles Innerliche ist in Aufruhr, Angst hat durchzudrehen, Hilflosigkeit.  
Cherry Plum bringt dich wieder zurück in deinen Körper.

Der Kraftsatz ist dazu:

„Es ist alles gut, es wird sich gut lösen“.

Beim aus sprechen, nicht die männliche Variante einsetzen, sondern die weibliche, es geht um Beruhigung, dich erden,

## **Bachblüte Nr. 7**

### **Chestnut But (Rosskastanie)**

#### **Die Lernblüte**

Die Lernblüte, damit die Konzentration gehalten werden kann, z. B. fürs Abitur, Prüfungen, Fortbildungen, um gut und klar zu folgen.

Auch die visuelle Stärkung kann genutzt werden, indem du dir z. B. einen Kastanienzweig ins Zimmer stellst und dich mit der guten Heilenergie umgibst.

Fällt dir in der Natur eine Pflanze besonders auf, dann hat sie etwas mit dir zu tun, es könnte deine Kraftpflanze sein.

Eine gute Kombination: Nr. 7 und Bachblüte Nr. 35 White Chestnut.

Z. B. bei Schulproblemen, wenn der Gedanke da ist: Ich schaff das nicht, oder ich bin dumm.

Ein klares denken wäre: Ich bin intelligent, ich schaffe das.

## **Bachblüte Nr. 8**

### **Chicory (Gemeine Wegwarte)**

#### **Darunter steckt die Verlassenheitsthematik**

Statt mich wirklich zu leben, gehe in ins kümmern.

Ich kompensiere Dinge, die in meinem Leben nicht stimmen, mit kümmern und Sorgen machen.

Auch mit dem Hintergrund geliebt zu werden.

Kümmern kann eine Grenzüberschreitung sein.

Kümmern ist etwas Schönes, etwas gesundes, wenn es auf positive Weise geschieht, auf die ich eine positive Resonanz bekomme.

Fühlt sich das Kümmern gut an, kommt es beim anderen Menschen auch gut an, darauf achten, dass es stimmig ist.

Der Kraftsatz ist dazu:

„Ich bin wichtig“ und da ist die Männer Power wieder gefragt.

## **Bachblüte Nr. 9**

### **Clematis (Waldrebe)**

### **Die Realitätsblüte**

Passt sehr schön zur Bachblüte Nr. 7 Clematis und Bachblüte Nr. 35 White Chestnut.

Wenn du die Lernfähigkeit steigern möchtest.

Unterstützt gut ADS, die Träumer, die in anderen Welten zuhause sind.

Die Pflanze hilft uns hierher zu kommen und im „Jetzt“ zu sein. Vergangenheit ist vorbei, Zukunft noch nicht geboren, jetzt bin ich hier und wie kann ich heute das Beste aus diesem Tag machen.

Der Kraftsatz dazu oder die Affirmation:

„Ich bin da“. Dazu in die männliche Power gehen.

## **Bachblüte Nr. 10**

### **Crab Apple (Holzapfel)**

### **Du fühlst dich beschmutzt, verunreinigt,**

### **Beschämungskonflikte**

Sie gehören zu den schlimmsten Gefühlen die man haben kann, zu meinen: Ich bin nicht richtig, so wie ich bin, nicht gut genug für diese Welt, ein schlechter Mensch.

Der Kraftsatz ist dazu:

„Ich bin gut, wie ich bin“. Liebe in diesen Kraftsatz bringen.

Es ist der Ursegen den jeder Mensch bekommen hat:

Der Kern in uns ist absolut richtig und gut.

Mit der Würde ins Leben gehen, ich bin ein liebenswerter Mensch, ich bin ein guter Mensch.

## **Bachblüte Nr. 11**

### **Elm (Ulme)**

### **Die Überforderungsblüte**

Die Blüte kann gut zum Einsatz kommen nach einer Krankheit, z. B. nach einer Influenza, wenn du nicht mehr richtig in die Gänge kommst, nach einem Krankenhausaufenthalt, oder nach dem Abitur.

Wenn du eine gewisse Zeit anstrengende Prozesse durchlebt hast und dich im Energieminus fühlst.

Dazu passen gut Nahrungsergänzungsmittel.

Die Blüte gibt der Seele wieder Kraft und eine bessere Aufnahmefähigkeit.

Die Kombination könnte sein Vitalstoffe und Nr. 11.

## **Bachblüte Nr. 12**

### **Gentian (Bitterer Enzian)**

### **Für die pessimistischen, willensschwachen Menschen**

Es ist keine ganz tiefe Hoffnungslosigkeit, sondern eher ein resignieren: „ich wusste das geht wieder schief“.

Eine im Kopf festgelegte Autobahn: „Misserfolg“.

Deshalb geht es darum etwas Neues in dein Leben zu integrieren.

In den Pessimisten, optimistische Energie zu pflanzen.

Die Seele will positiv und freudig leben.

Hinfallen und schlechte Erfahrungen machen, gehört zum Menschsein dazu, wichtig ist es wieder aufzustehen und weiterzugehen.

Der Kraftsatz ist dazu:

„Ich schaffe es“ und dazu in die männliche Power gehen, um die Kraft in dir zu spüren.

## **Bachblüte Nr. 13**

### **Gorse (Stechginster)**

### **Bei großer Hoffnungslosigkeit**

Die Bachblüte bekommen z. B. Patienten nach einer Krebsdiagnose, oder bei Lebensthemen mit großer Hoffnungslosigkeit.

Meine Aufgabe sehe ich darin, immer wieder Hoffnung zu vermitteln und die Botschaft: „Niemals aufgeben“.

Auch in Schicksalsschlägen sind Perlen zu finden, in diesem Leid steckt ein Sinn, du musst dich auf die Suche begeben, wie ein Schatzsucher. Wenn der Schmerz überwunden ist und wieder eine Kraft spürbar, dann begib dich auf die Suche und du wirst etwas finden und meistens ist es etwas Schönes. Du kannst nicht tiefer fallen wie in Gottes Hand.

Das Leben liebt dich und sorgt für dich, deshalb mutig leben, vertrauen und wenn du hinfällst, kannst du wieder aufstehen.

Der Kraftsatz ist dazu:

„Ich vertraue dem Leben und ich gebe mich dir hin“.

Die weibliche Variante, die Herzaffirmation.

## **Bachblüte Nr. 14**

### **Heather (Heidekraut)**

### **Die Geltungssucht**

Menschen die sich wichtigmachen, immer etwas ganz wichtiges zu erzählen haben, Storys erzählen. Als schönes Bild dazu, der Pfau.

Der tiefer liegende Grund ist, wenig Selbstwertgefühl, die Menschen wollen gesehen werden. Wichtig wäre, nicht anderen Menschen etwas überstülpen zu wollen, sondern eine natürliche Autorität entwickeln, ein natürliches Sein, echte Freude.

Dann wirst du immer gesehen werden und positiv in Resonanz gehen mit anderen Menschen. Ich bin wie ich bin und darin bin ich echt .

Der Kraftsatz ist dazu:

„Ich bin wertvoll, ich bin wichtig.“

## **Bachblüte Nr. 15**

### **Holly (Stechpalme)**

### **Für die sanguinischen, reizbaren Menschen**

Wenn du merkst: „Mich regen derzeit alle Menschen auf“.

Holly ist das Nux Vomica unter den Bachblüten.

Die Blüte besänftigt die Gemüter.

Der Holly Typ wird nie ein braves Täubchen werden, aber er kann lernen: Andere sind nicht schuld an meinem Schicksal.

Es ist meine Resonanz, ich bin verantwortlich für mein Leben.

Wütend werde ich nur, wenn meine Bedürfnisse nicht befriedigt werden und da muss ich selbst für Abhilfe sorgen, z. B.: mich entlasten.

## **Bachblüte Nr. 16**

### **Honeysuckle (Gartengeißblatt)**

### **Die Loslassblüte**

Es geht um das Loslassen der Vergangenheit.

Honeysuckle ist das Mittel gegen krankhafte Nostalgie.

Es ist wichtig die alten Geschichten abzuhaken, zu beenden, loszulassen, um das Beste aus dem „Jetzt“ zu machen und dieses Potenzial zu leben.

## **Bachblüte Nr. 17**

### **Hornbeam (Hainbuche)**

### **Bei chronischem Überforderungsgefühl**

Du hast dir dein Leben eingerichtet, wie es heute üblich ist in unserer Gesellschaft, mit Haus, Kindern, verschiedenen Ämtern die zu betreuen sind, einem Garten und du bemerkst nicht, wie die Luft langsam immer dünner wird, die Energiereserven gehen zu Ende.

Du hast dir ein Lebenskonstrukt aufgebaut, das nicht mehr viel mit Leben zu tun hat, so wie es für uns Menschen gedacht ist.

Es geht um das Leben und nicht darum in Pflichten zu ersticken.

Das Leben muss Vorrang haben.

Der Energielevel von 0 – 10 sollte mit wenigen Ausnahmen bei 7 sein.

Ansonsten mach dir Gedanken, wo stimmt etwas nicht.

10 ist: ich bin voller Energie, voller Vitalität

0 ist: kurz vor dem Burnout.

Auch Ängste rauben uns Energie.

Dazu passt gut die Bachblüte Nr. 1 Agrimony

## **Bachblüte Nr. 18**

### **Impatiens (Drüsentragendes Springkraut)**

### **Von der Ungeduld zur Geduld**

Du fühlst dich getrieben und gehetzt, das ist der Urzustand dieser Bachblüte.

Keine Zeit zu haben ist ein falscher Glaubenssatz.

Es ist genug Zeit da, dies zu verstehen ist wichtig.

Das Vertrauen in dir haben, ich schaffe das, ich konzentriere mich auf das Wesentliche.

Mit einem guten Gefühl den Tag beschließen, es reicht, was ich heute geleistet habe.

Ein Zeitmanagementplan könnte sehr hilfreich sein, um dich entspannter zu fühlen und den Druck herauszunehmen.

Sollte auch Reizbarkeit mit dabei sein, kann diese Bachblüte gut mit

Holly, der Gereiztheits- und Wutblüte kombiniert werden und mit der Bachblüte Nr. 17 Hornbeam.

Der gesunde Glaubenssatz ist dazu:

„Es ist genug Zeit da“. Herzensliebe in diesen Kraftsatz bringen.

## **Bachblüte Nr. 19**

### **Larch (Lärche)**

### **Für die Schüchternen, Minderwertigen, die Selbstzweifelnden, die sich nicht trauen ins Leben zu gehen**

Es gibt Menschen die fallen sofort auf und Menschen die nicht auffallen und nicht wahrgenommen werden.

Es ist ein Grundbedürfnis eines jeden Menschen und ein Antrieb von allen Menschen: gesehen zu werden, wahrgenommen zu werden.

Du hast vielleicht gelernt, wenn ich laut bin, werde ich nicht gesehen, vielleicht sogar beschimpft. Ich werde mehr gesehen wenn ich mich zurücknehme.

Dadurch ist der Glaubenssatz entstanden: Ich muss mich zurücknehmen um geliebt zu werden.

„Nein“, Menschen lieben auch andere Menschen und ich darf auch im Mittelpunkt stehen.

Mutig sein und ausprobieren, wie ist es, mal etwas ganz anderes zu machen.

Bei der nächsten Gelegenheit, dich mitteilen und auch mal im Vordergrund stehen.

Jeden Tag 3 Dinge aufschreiben, die du gut gemacht hast!

Wenn sich etwas neu codieren soll, brauchen wir Veränderung:

„Ich darf auffallen“. Es dient niemand, wenn du nicht auffällst, weil du einzigartig und wunderbar bist. Du hast die Möglichkeit die Menschen zu inspirieren mit deiner Art, wie du bist. Das ist ein Geschenk für die Welt.

Der Kraftsatz ist dazu:

„Ich bin ganz toll, ich bin wichtig“.

## **Bachblüte Nr. 20**

### **Mimulus (Gefleckte Gauklerblume)**

### **Die Angstblüte**

Hierbei geht es um konkrete Ängste, wie z. B. Flugangst, Höhenangst, Platzangst, Angst im Dunklen, Angst vor dem Arztbesuch.

Wir Menschen haben eine wahnsinnige Vorstellungskraft und mit dieser Vorstellungskraft können wir auch Therapie betreiben.

Mein Buchtipp dazu:

„Panikattacken und Angstzustände los werden“ von Klaus Bernhard.

Er gibt wunderbare Mentaltechniken dazu, um die Ängste aufzulösen.

## **Bachblüte Nr. 21**

### **Mustard (Ackersenf)**

### **Die Depressionsblüte, das Hauptdepressionsmittel**

Wie entsteht Depression?

Freiheit und Freude werden unterdrückt.

Wenn dir permanent von irgendwelchen Menschen die Freude, die Lebendigkeit und die Leichtigkeit zerstört werden, dann entsteht Aggression, weil wesentliche Bedürfnisse keinen Raum haben und nicht gelebt werden können. Die Seele kann sich nicht entfalten.

Wenn keine Reflexion stattfindet dann gerätst du in die Depression und Resignation

Wer depressiv ist, der versagt sich etwas Wesentliches.

Die Lebenskraft ist stark gedrosselt und du brauchst einen Menschen der dir hilft, wieder einen Weg ins Leben zu finden, wieder einen Sinn zu finden.

Kann kombiniert werden mit Aurum metallicum dem Hauptantidepressionsmittel in der Homöopathie.

## **Bachblüte Nr. 22**

### **Oak (Eiche)**

### **Der ständige Kampf gegen das Leben**

Du kämpfst gegen Menschen.

Der Wandel vom Kämpfer zum friedvollen Krieger das wäre die Heilung für Oak.

Diese Menschen tragen oft eine tiefe Enttäuschung in sich.

In der Essenz sind wir alle gleich, weil wir uns zutiefst nach Frieden und Glück sehnen.

Darin sollten wir uns verbunden fühlen und uns unterstützen, dass wir miteinander in diese Kraft kommen.

Kann gut mit der Bachblüte Nr. 15 Holly kombiniert werden.



## **Bachblüte Nr. 23**

### **Olive (Olivenbaum)**

### **Bei chronischer Erschöpfung**

Chronische Erschöpfungszustände, die aber nicht daher rühren, dass du zu viel Stress im Außen hast, sondern erschöpft bist von lange anhaltenden Konflikten. Du kannst es nicht mehr hören, immer wieder das gleiche Drama, das zehrt an deinen Kräften.

Daraus ergeben sich geistige und seelische Erschöpfungszustände.

Die Lebenskraft zieht sich zurück und das ist der Boden für schwere Erkrankungen.

Es ist wichtig, dass du dich unabhängig machst, heraus gehst aus der Konfliktsituation, die nichts bringt, sondern Energie abzieht.

In diesem Fall, nach einer Lösung suchen, die Macht haben die Situation positiv zu beeinflussen und zu verändern.

Wenn du das nicht allein schaffst, dann lass dich unterstützen, z. B. durch einen Paartherapeuten, oder einen Mediator.

## **Bachblüte Nr. 24**

### **Pine (Gemeine Kiefer)**

### **Für moralische Themen, die Schuldthematik**

Aus meiner eigenen Erfahrung für mich eine heilvolle Pflanze.

Als ich noch in Heilbronn gewohnt habe, stand direkt vor meinem Büro eine Kiefer.

Es war die Zeit als ich auf der Heilpraktiker Schule war und auch der Beginn meiner homöopathischen Behandlung, ich hatte diese Schuldthematik.

Die Kiefer war eine wunderbare Stärkung für mich, für meine Seele, ich habe sie geliebt.

Sie hat zu meiner Heilung beigetragen, um in ein tiefes Gefühl von Freiheit zu kommen und so zu sein wie ich bin.

Bei der Pine geht es um Schuld, Scham, Beschmutzung.

Die Menschen die Schuldgefühle haben sind oft loyale Menschen, von ihrem Grundwesen sind sie zuverlässig und wollen die Dinge gut und richtig machen.

Aber, wenn du dich verwirklichen möchtest, wird es immer mal wieder einen Crash geben und das darf sein, dafür kannst du Verantwortung übernehmen, dich entschuldigen oder das nächste Mal vielleicht einen anderen Weg suchen.

Durch das Einreden von Schuldgefühlen wirst du klein gehalten und angepasst.

Daher hinterfrage: Ist es berechtigt dass ich mich schuldig fühle.

Es ist niemals berechtigt. Schuld ist immer destruktiv.

Kann gut mit der Bachblüte Nr. 10 Crab Apple kombiniert werden.

## **Bachblüte Nr. 25**

### **Red Chestnut (Fleischrote Rosskastanie)**

### **Das Sorgenmittel, bei übertriebener Fürsorglichkeit**

Zu starke innere Verbundenheit mit einer nahestehenden Person.

Übermäßige Sorge und Angst um die Anderen.

Es mangelt dir an Vertrauen und deshalb kontrollierst du, dass ja nichts falsch läuft. Du reagierst mit übertriebener Fürsorglichkeit.

## **Bachblüte Nr. 26**

### **Rock Rose (Gelbes Sonnenröschen)**

### **Bei Panik, Schock, Dramatik**

Rock Rose ist auch in den Rescue Tropfen, der Notfall Bachblütenmischung mit dabei, wie Cherry Plum, Clematis, Impatiens, Rock Rose, Star of Bethlehem, White Chestnut und Sweet Chestnut.

Anzuwenden sind die Rescue Tropfen bei emotionalen Ausnahmesituationen.

Die oben genannte ist die standardisierte Notfall Bachblütenmischung.

Ich stelle gerne selbst eine Mischung zusammen und zwar mit den Bachblüten:

Cherry Plum, Rock Rose, Star of Bethlehem, Sweet Chestnut und eventuell noch Aspen dazu.

Damit hast du eine sehr wirkungsvolle Notfall Bachblütenmischung.

## **Bachblüte Nr. 27**

### **Rock Water (Quellwasser)**

### **Für Menschen die hart zu sich selbst sind und strenge oder starre Ansichten haben**

Ein Gebirgsbach hat Kraft und Power, wenn wir uns daran erfrischen und unseren Geist wieder klar machen, das ist die Idee, die dahintersteckt.

Rock Water ist für Menschen, denen nichts wirklich Spaß macht, die Spaßverderber, die dogmatisierten Asketen, die Zwanghaften, alles ist irgendwie mit zwanghaften Horrorvorstellungen im Gehirn verankert, sehr kontrollierte Menschen.

Es ist ein Mangel an Leichtigkeit und Lebensfreude.

Aber es geht um das Leben und Ängste werden immer mehr, je weniger wir wirklich leben, Freude haben, Spaß und Unkompliziertheit.

## **Bachblüte Nr. 28**

### **Scleranthus (Einjähriges Knäuel)**

### **Für Entscheidungsunfähige**

Ich habe Angst einen Schritt zu tun, wirklich eine Entscheidung zu treffen. Es geht nicht darum, nicht genau zu wissen was ich möchte, sondern ich zaudere, soll ich mich so oder doch anders entscheiden und habe ich dadurch einen größeren Vorteil.

Mache ich den Schritt, verliere ich vielleicht etwas.

Die gute Nachricht ist: du wirst immer etwas verlieren.

Entscheide dich, es gibt immer wieder Entscheidungen die falsch sind, das macht nichts. Du bekommst jeden Tag wieder die Chance dich neu zu entscheiden.

Das ist auch ein Vertrauensthema.

Wenn du dir ganz unsicher bist bei einer Entscheidung, dann frage jemanden der es gut mit dir meint, eine Person deines Vertrauens, die Menschenkenntnis hat und Erfahrung.

Dieses Bewusstsein macht dich stark: „no risk, no fun“.

Wer etwas riskiert, gewinnt auch etwas, wer nichts riskiert hat ein Schmalpurleben.

Gut im Kombipack mit der Bachblüte Nr. 5 Cerato.

## **Bachblüte Nr. 29**

### **Star of Bethlehem (Goldiger-Milchstern)**

### **Die Trauerblüte, die Verarbeitungsblüte, die Trostblüte**

Gut zusammen im Kombipack:

Bachblüte Nr. 29 Star of Bethlehem, trösten verdauen,

Bachblüte Nr. 26 Rock Rose, Schrecken, Schock

und Bachblüte Nr. 21 Mustard um wieder den Sinn fürs Leben zu finden, eine wunderbare Mischung.

## **Bachblüte Nr. 30**

### **Sweet Chestnut (Edelkastanie)**

### **Bei tiefster Verzweiflung,**

### **Gefühl, die Grenzen des menschlich Ertragbaren erreicht zu haben**

Bei absoluter Verzweiflung, alles bricht zusammen, gefährliche psychische Zustände, mit Gedanken nicht mehr leben zu wollen.

## Bachblüte Nr. 31

### Vervain (Eisenkraut)

### Wunsch, die Anderen zu überzeugen

Die Missionare, die alle zur Homöopathie bekehren wollen.

Jeder der in diesem Anfängergeist steckt, dieser Euphorie, hat diesen Tatendrang, dass er am liebsten die ganze Welt bekehren möchte.

Das zeigt ein großes Helferpotential, dass du den Menschen etwas Gutes tun willst, dass du ein großes Herz und Talent hast.

Und dennoch ist es gut zu wissen: Es ist unsere Wahrheit.

Wir können nicht wissen, ob es **die Wahrheit** ist.

Jeder hat seine eigene Realität.

Es geht auch nicht um richtig oder falsch, es geht um hilfreich oder nicht hilfreich.

Wenn ich meine Wahrheit anderen überstülpen möchte und missionarisch unterwegs bin, mich in einer Idee verliere, dann geht es nicht mehr um dienlich oder nicht dienlich.

Andere Menschen haben ein Recht auf ihre eigene Wahrheit.

Begeistert sein und weiter erzählen ohne andere Menschen umstimmen zu wollen.

Begeisterung ist immer ansteckend.

Vervain kann auch bei Eisenmangel angewendet werden.

Gut im Kombipack Nr. 31 mit der Bachblüte Nr. 3 der Toleranzblüte und der Bachblüte Nr. 32 Vine.

## Bachblüte Nr. 32

### Vine (Weinrebe)

### Man will unbedingt seinen Willen durchsetzen, Herrschsucht

Bei sehr dominantem Verhalten, wir wollen bestimmen.

Eine rechthaberische Ader, eine bevormundende und urteilende Art.

Wir wissen wie es geht und der andere hat sich zu fügen.

Das macht Beziehungen unglücklich, weil wir dadurch nicht mehr in einer Subjektbeziehung, sondern in einer Objektbeziehung sind.

Sei wach und ehrlich und spüre in dich.

Deine eigene Meinung hinterfragen, in eine defensive Position gehen, demütig sein, den anderen Menschen anhören, das kann sehr heilvoll sein.

Auch auf andere Menschen hören, die du dir bewusst ausgewählt hast und denen du vertraust.

## **Bachblüte Nr. 33**

### **Walnut (Walnuss)**

### **Für unterwürfige Menschen**

Die Menschen haben keinen Entscheidungskonflikt, sie machen was ihnen gesagt wird, sie haben die Verantwortung abgegeben.

Sich zu behaupten hatte als Kind keine Chance und somit ist der Glaubenssatz: Der andere weiß es besser als ich.

Das ist nicht die Wahrheit und für die Personen dramatisch, weil das eigene Leben nicht gelebt wird, oder in manchen Bereichen nicht gelebt wird.

Der Widerspruchsgeist wird durch Walnut gefördert, um wieder zu spüren: „Was will ich“.

Lernen sich zu behaupten.

Passt gut zusammen mit der Bachblüte Nr. 1 Agrimony, der Wahrheitsblüte.

## **Bachblüte Nr. 34**

### **Water Violet (Sumpfwasserfeder)**

### **Für Einzelgänger mit Kontaktproblemen**

Verschlossen, menschenscheu, Einsiedler, Außenseiter, introvertierte Menschen.

Die Lernaufgabe ist:

Ich fange an mich für Menschen zu öffnen, ich fange an zu vertrauen, ich zeige mich wie ich bin und um zu lernen mit Menschen das Leben zu genießen.

Allein sein ist schön, aber nicht nur.

Der Wechsel ist wichtig, es sollte Raum da sein für eigene Impulse und Zeit um dich zu spüren, um dann wieder in die Begegnung zu gehen und mit anderen Menschen das Leben zu feiern.

Es ist ein Grundbedürfnis eines jeden Menschen, sich zugehörig zu fühlen, das fördert die Nr. 34.

## **Bachblüte Nr. 35**

### **White Chestnut (Rosskastanie)**

### **Ständig wiederkehrende und störende Gedanken kreisen unaufhörlich im Kopf**

Das sind Menschen mit einem starken Vorstellungsvermögen, die sich von ihren eigenen Gedanken tyrannisieren lassen.

Die Lernaufgabe ist: Das Gedankenkarussell abzuschalten, loszulassen und sich nicht an einem Thema festzubeißen.

Passt gut zusammen mit Bachblüte Nr. 24 Pine.

## **Bachblüte Nr. 36**

### **Wild Oat (Waldtresse)**

### **Die Berufungsblüte, die Selbstfindungsblüte**

Was ist meine Passion im Leben.

Für Menschen die etwas Sinnvolles in ihrem Leben tun möchten, aber noch nicht wissen was.

Auch gut für Jugendliche.

Wofür hat mich das Leben bestimmt.

Diese Reise geht ein ganzes Leben, mit der Homöopathie die Persönlichkeitsentwicklung noch mehr auszubauen.

Es macht Freude in diesem Prozess zu sein und vom Suchen zum Finden zu kommen.

Schauen und spüren, wie kommt wieder Lebendigkeit und Kraft in mein Leben, dann hast du unbegrenzt Energie.

Passt gut zusammen mit der Bachblüte Nr. 1 Agrimony und Nr. 37 Wild Rose, der Faultierblüte.

## **Bachblüte Nr. 37**

### **Wild Rose (Heckenrose)**

### **Die Faultierblüte, die Antriebsblüte**

Diese Blüte hilft dir deine Komfortzone zu verlassen und dich zu fragen:

Für was brenne ich, für was lohnt es sich morgen aufzustehen, was möchte ich im Leben, was mit Herzenskraft leben.

Zusammen mit der Bachblüte Nr. 36 hilft sie dir aus der Gleichgültigkeit und Abgestumpftheit herauszukommen, in die Energie der Aufbruchsstimmung, um Veränderung in dein Leben zu bringen.

## **Bachblüte Nr. 38**

### **Willow (Weide)**

### **Enttäuschung, Verbitterung**

Wir leben ein Opfereisen, statt ein Schöpfereisen.

Du bist stark in der Opferrolle gefangen und fühlst dich ungerecht behandelt.

Das Leben bringt Enttäuschungen mit sich und es gibt Schicksalsschläge, aber ich möchte dir Mut machen, immer wieder aufzustehen, deine Vision nicht aus den Augen zu verlieren, auch wenn der Weg nicht gradlinig verläuft.

Die Fähigkeit zur Korrektur, du kannst immer wieder etwas verändern.

Bleibe nicht in der Verbitterung und Enttäuschung stecken.

Ich verbinde mich mit der Hoffnung und gehe weiter, die Vergangenheit ist vorbei.

## Zum Abschluss

Zum Abschluss werde ich noch einmal alle Bachblüten mit einem Satz vorstellen, um es dir leichter zu machen, deine Blüten zu finden.

Wenn du möchtest dann schließe die Augen und lass die Bachblüten noch einmal auf dich wirken.

Versuche eine meditative Reise zu machen, gehe in dein Bauchgefühl, spüren, wahrnehmen.

Du kannst dich dabei auch hinstellen, die Augen schließen, offen sein, verbinde dich und schaue welche Zahlen am Ende zurück bleiben oder welche Sätze zurück bleiben.

So kannst du dir deine Bachblütenmischung zusammenstellen.

Oder du gehst das Skript noch einmal durch und hakst analytisch ab:

Damit habe ich ein Thema, damit habe ich kein Thema und stellst dir

4 – 6 Blüten zusammen.

Meine Empfehlung wäre, die Mischung Minimum 4 Wochen einzunehmen, wenn du nach der Zeit gar keine Veränderung spürst, dann stelle dir eine neue Mischung zusammen. Wenn du das Gefühl hast meine Mischung tut mir gut, dann kannst du die Bachblüten über einen Zeitraum von 3 Monaten einnehmen.

Viel Spaß beim Aussuchen, beim Ausprobieren und viel gute Seelenkraft wünsche ich dir.

## Zusammenfassung aller Bachblüten

1

Ehrlichkeit, deine Wahrheit leben, hinschauen,  
das ist es was ich leben will

2

Es geht um das Vertrauen ins Leben,  
Urvertrauen wieder zurückzuholen

3

Toleranz für dich und deine Mitmenschen

4

Es geht um dich, weniger darum, dass du dich um andere kümmerst,  
dich leben, dich verwirklichen,  
jetzt fängt es an, dass du dir Aufmerksamkeit schenkst

5

Es geht um Vertrauen, dass du dir vertraust, deiner eigenen Intuition, deiner eigenen Wahrheit

6

Dieses Gewahrsein, es ist alles gut, es wird wieder eine Lösung geben,  
ich werde es gut hinbekommen,  
ich bin ganz fest mit beiden Beinen auf der Erde

7

Ich will mich konzentrieren, ich will mich auf das was wesentlich ist konzentrieren können

8

Selbstliebe, ich will mir Liebe schenken,  
ich will mich um mein inneres Kind mehr kümmern

9

Die Realitätsblüte, ja ich bin da, ich bin hier in diesem Leben, wirklich da und ich höre auf mich  
wegzuflüchten, wegzudenken, wegzuträumen

10

Ich bin rein und unschuldig und gut wie ich bin

11

Ich erhole mich, ich regeneriere und komme wieder in meine Kraft

12

Ich möchte willensstark werden und Optimismus entwickeln,  
positiv die Welt sehen können, das Schöne wieder entdecken

13

Ich bin voller Hoffnung und ich überwinde diesen großen Schmerz den es gerade in meiner Seele gibt

14

Ich muss mich nicht aufplustern, wichtigmachen,  
weil ich natürlich bin und einfach liebenswert so wie ich bin

15

Ich bin entspannt und gelassen

16

Ich lasse die Vergangenheit jetzt endgültig los und lebe im hier und jetzt

17

Ab heute fange ich wieder an zu leben und richtig viel Spaß zu haben

18

Ich habe genug Zeit und bin gelassen, ich höre auf herum zu hetzen, herum zu stressen, ich habe alle  
Zeit der Welt

19

Ich überwinde jetzt meine Schüchternheit, ich bin wichtig für andere Menschen, es ist schön wenn  
man mich sieht

20

Ich nehme meine Ängste als liebevolle Lehrer an und lerne von ihnen und durch sie

21

Ich lebe endlich mein Leben und unterdrücke nicht mehr meine Lebendigkeit



22

Ich bin eine friedvolle Kriegerin und höre auf gegen das Leben und den Rest der Welt zu kämpfen

23

Ich löse meine Konflikte schnell, sanft und erfolgreich

24

Ich bin frei von Schuld und darf mich verwirklichen

25

Statt mich zu sorgen um andere Menschen, vertraue ich sie dem Leben an

26

Schockverarbeitung

27

Ich will Spaß, richtig viel Spaß im Leben haben, endlich, jetzt

28

Ich treffe von heute an ganz klare und weise Entscheidungen

29

Die Trostblüte, ich bin getröstet und von der Liebe getragen

30

Die Verzweiflungsblüte,  
ich Sorge dafür dass sich jemand ganz ganz gut, ab heute um mich kümmert

31

Ich lebe meine Wahrheit und schenke sie an andere Menschen weiter die sie wollen, die offen dafür sind

32

Ich habe eine ganz wichtige Meinung,  
meine Meinung ist genauso wichtig wie die von anderen Menschen,  
ich achte die Meinung anderer Menschen

33

Heraus aus der Unterwürfigkeit in die Selbstbestimmtheit

34

Ich verbinde mich mit anderen Menschen und löse mein isoliert Sein auf

35

Ich denke klar und nicht zwanghaft

36

Ich finde und lebe meine Berufung voller Freude und ich verwirkliche mich immer mehr und mehr

37

Ich habe die Kraft die alles schafft, überwinde meine Trägheit und ich gehe mit voller Kraft voran

38

Heraus aus der Opferrolle in die Tatkraft.