

Quickfinder Bach-Blüten

Der schnellste Weg zum richtigen Mittel



- ▶ **Einfache Selbstdiagnose mit Diagramm-Tafeln**
- ▶ **Sanfte Selbsthilfe bei seelischen Beschwerden**
- ▶ **Hinweise auf wirksame Blüten-Kombinationen**



Inhalt

1. Bach-Blüten – ein kurzer Überblick	4
Interessantes über das Leben und Werk des Dr. Edward Bach	6
Was Sie über die Anwendung der Bach-Blüten wissen sollten	8
2. Bach-Blüten richtig einsetzen	10
→ Angst	12
→ Unsicherheit	22
→ Interessellosigkeit	34
→ Einsamkeit	44
→ Überempfindlichkeit	52
→ Mutlosigkeit	62
→ Sorge um andere	72
→ Körperliche Beschwerden	82
3. Bach-Blüten im Porträt	96
4. Zum Nachschlagen	128
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	128
Register	129
Impressum	132

Unsicherheit, emotionale

Beschreibung	BACH-BLÜTE	Affirmation	Zusätzlich	Blüten-Kombinationen
Sie sind unsicher, weil Sie Ihr Ziel im Leben nicht kennen	Wild Oat Seite 125	Ich gehe sicher auf meinem Weg, auch wenn das Ziel im Nebel liegt.	Wild Oat hilft auch bei Unsicherheiten in Lebensentscheidungen (Umzug, Hochzeit, Trennung).	<ul style="list-style-type: none"> + Scleranthus, wenn Sie sich nicht entscheiden können + Walnut, wenn Sie zusätzlich Veränderungen scheuen und/oder sich von anderen beeindrucken lassen
Sie sind unsicher, weil Sie sich hoffnungslos fühlen	Gorse Seite 107	Ich spüre die Sicherheit der Erde unter meinen Füßen und halte die Hoffnung in meinen Händen.	Gorse-Menschen haben oft einen Mangel an Zukunftsvisionen; die Bach-Blüte gibt ihnen den Blick auf das Positive zurück.	<ul style="list-style-type: none"> + Elm bei Unsicherheit aus Hoffnungslosigkeit zusammen mit dem Gefühl, völlig überfordert zu sein + Wild Oat, wenn Sie nicht wissen, wie es weitergehen soll
Sie sind unsicher aus Angst zu versagen	Mimulus Seite 113	Angst ist der Motor für große Taten. Ich bin bereit.	Mimulus-Menschen mögen eher kleine Menschengruppen, gedämpftes Licht und leise Musik.	<ul style="list-style-type: none"> + Wild Rose, wenn Sie sich handlungsunfähig fühlen + Rock Rose bei Unsicherheit aus Angst zusammen mit Panik
Sie verstecken Ihre Unsicherheit hinter einer coolen Fassade	Agrimony Seite 98	Ich zeige meine Unsicherheit und wandle sie in Stärke um.	Agrimony hilft bei psychosomatischen Störungen wie Essstörungen, bei Tics, Fingerklopfen, Beinzucken etc.	<ul style="list-style-type: none"> + Aspen, wenn Sie hinter der Fassade wie Espenlaub zittern + Cherry Plum, wenn Sie Angst vor einer eigenen Überreaktion haben
Sie spielen sich aus Unsicherheit in den Mittelpunkt	Heather Seite 108	Ich stehe zu mir und spüre mein inneres Zittern. So bin ich.	Heather-Menschen reden sehr viel und in erster Linie über sich selbst.	<ul style="list-style-type: none"> + Larch, wenn Ihre Unsicherheit auf Minderwertigkeitsgefühlen beruht + Mimulus bei Unsicherheit kombiniert mit Angst vor Ablehnung

Zweifel

Beschreibung	BACH-BLÜTE	Affirmation	Zusätzlich	Blüten-Kombinationen
Sie zweifeln an Ihren Fähigkeiten	Larch Seite 112	Ich genüge!	Larch-Menschen sind eher schüchtern und zurückhaltend.	<ul style="list-style-type: none"> + Gentian bei Zweifel gemischt mit Pessimismus + Mustard, wenn Sie dazu neigen, sich in Depressionen zu flüchten
Sie zweifeln Ihre Intuition an	Cerato Seite 101	Ich kenne mich und vertraue mir.	Abgrenzung: Scleranthus-Menschen sprechen nicht mit anderen über ihre Zweifel; Cerato-Menschen sprechen viel mit anderen über ihre Zweifel und sind abhängig von deren Meinung.	<ul style="list-style-type: none"> + Walnut, wenn Sie sich durch andere stark beeinflussen lassen + Wild Oat, wenn Sie meinen, Ihren Lebensweg nicht zu kennen
Sie zweifeln Ihre Entscheidungen an	Scleranthus Seite 119	Ich lasse los und vertraue.		<ul style="list-style-type: none"> + Mimulus, wenn Sie Angst vor den Konsequenzen haben + Larch, weil Sie meinen, nicht gut genug zu sein
Sie zweifeln, weil Sie schlechte Erfahrungen gemacht haben	Star of Bethlehem Seite 119	Jeder Augenblick birgt einen Anfang.	Star of Bethlehem wird auch bei Therapieblockaden eingesetzt.	<ul style="list-style-type: none"> + Honeysuckle, wenn die schlechte Erfahrung lang her ist, Sie aber immer noch damit hadern + Chestnut Bud, weil Sie Angst vor Wiederholung haben
Sie zweifeln, weil Sie immer wieder enttäuscht wurden	Gentian Seite 106	Ich vertraue, dass alles zu meinem Besten geschieht.	Zweifel und Pessimismus von Gentian-Menschen sind eher eine grundsätzliche Einstellung als ein vorübergehendes Phänomen.	<ul style="list-style-type: none"> + Gorse bei Zweifel mit Hoffnungslosigkeit (z. B. bei Rückfällen im Genesungsprozess) + Wild Rose, wenn Sie zusätzlich resigniert haben

Mutlosigkeit

Jeder kennt in seinem Leben Zeiten der Mutlosigkeit und Verzweiflung. Es sind Zeiten, in denen wir nur Hindernisse auf dem Weg sehen, aus Problemen werden Katastrophen, wir fühlen uns niedergeschlagen. Es fällt schwer, wieder Mut zu fassen und dem Leben eine neue Richtung zu geben. Die Blüten von Bach helfen, daraus gestärkt hervorzugehen.

Hoher Anspruch

Schon als Kind ist es nicht immer selbstverständlich, in seinen Fähigkeiten gestärkt und bekräftigt zu werden. Oft entsprechen die Kinder nicht den Vorstellungen der Eltern und Lehrer, positives Feedback ist für manche Kinder eine Seltenheit. In der Ausbildung wird uns fortwährend gezeigt, wer der Meister und wer der Schüler ist. Die Fähigkeiten, die wir haben, sind nicht immer die, die von uns verlangt werden. Manchmal stellen wir dann als Erwachsene zu hohe Ansprüche an uns selbst. Es mangelt uns an Selbstvertrauen und wir entmutigen uns fortwährend, indem wir meinen, alles sofort und in Spitzenleistung vollbringen zu müssen – selbstverständlich in atemberaubender Geschwindigkeit, dabei gut aussehend und immer Intelligentes von uns gebend. Die Bach-Blüten unterstützen Menschen, die Defizite in ihrem Verhalten, die zu Mutlosigkeit führen, aufzudecken.

Fehlender Widerstand

Hat Mutlosigkeit im Leben Einzug gehalten, fehlt es an Widerstand und Hoffnung, an Kraft und wachen Lebensgeistern. Wir fühlen uns von einer Situation bedroht und stehen ihr hilflos gegenüber. Außerstande zu agieren, können wir bestenfalls reagieren. Das Gefühl, die Fäden halten andere in den Händen, formt sich immer stärker im Bewusstsein. Es mangelt an positiven Gedanken, die helfen können, das Steuer herumzureißen, um dem Geschehen eine andere Wendung zu geben. Misserfolge, mangelnde Durchsetzungskraft, Erschöpfung und Überforderung können sowohl durch Mutlosigkeit entstehen als auch Mutlosigkeit zur Folge haben. Hinter der Tendenz zur Opferbereitschaft steht ebenfalls oft fehlender Mut. Sich gegen andere zu behaupten, für sich selbst einzustehen und klar seine Meinung zu vertreten, das braucht Courage und Entschlossenheit. Die Folgen

von Mutlosigkeit können zusätzlich mangelnde Antriebskraft oder ein Schuldgefühl sein. Langsam schleicht sich Verzweiflung ein.

Blüten bei Mutlosigkeit nach Bach

Folgende Blüten ordnete Bach der Mutlosigkeit zu: **Larch** lässt den Selbstwert erkennen und mindert die Erwartung von Fehlschlägen und Misserfolgen.

Willow hilft uns, aus der Opferrolle herauszutreten und die eigene Verantwortung zu erkennen. Somit sind wir bereit, für unser Leben und unseren Erfolg selbst einzustehen. **Pine** relativiert Schuldgefühle und Selbstvorwürfe und damit verbundene Mutlosigkeit, **Star of Bethlehem** unterstützt, den ersten Schock zu überwinden, und **Elm** hilft, maßvoll mit den vorhandenen Ressourcen umzugehen, das heißt Überforderung zu vermeiden und auf unsere Kraft zu achten, um der Mutlosigkeit zu entgehen. **Crab Apple** unterstützt, die eigene moralische Messlatte auf ein verträglicheres Niveau zu bringen. **Oak** lässt Menschen, die zwar willens- und leistungsstark sind, ihre Grenzen erkennen und verhindert dadurch, dass sie sich nicht durch stetes Überschreiten derselbigen entmutigen. **Sweet Chestnut** gibt in der tiefsten Verzweiflung und Mutlosigkeit wieder Kraft und Durchhaltevermögen und schenkt uns manchmal das Erkennen eines Sinns im Leiden.

Die Blüten Edward Bachs unterstützen uns, mutig und kraftvoll neue Wege zu beschreiten und selbst Verantwortung für unser Leben zu übernehmen.

In diesem Kapitel

Mutlosigkeit	62
Antriebslosigkeit	64
Erschöpfung	65
Misserfolg	66
Mut, mangelnder	67
Schuld	69
Unzufriedenheit	70
Verzweiflung	71

Kopfschmerzen

Beschreibung

BACH-BLÜTE

Affirmation

Zusätzlich

Blüten-Kombinationen

Kopfschmerzen aufgrund von starker Anspannung und Stress

Oak
Seite 114

Ich lasse geschehen.

Oak unterstützt, die Anspannung loszulassen, und hilft aufzuhören zu kämpfen.

+ **Rock Water**, wenn Sie sich zwingen weiterzumachen und nicht aufhören können
+ **Elm**, wenn Sie der Stress zusätzlich überfordert

Kopfschmerzen vor allem am Wochenende

Oak
Seite 114

Ich lasse los und gestatte mir, mich auszuruhen.

Oak-Menschen leiden oft unter ständigem Stress und Überarbeitung; die Entspannung am Wochenende halten sie dann nicht aus.

+ **Cherry Plum**, wenn Sie Ihre Reaktionen nicht mehr unter Kontrolle haben
+ **Impatiens**, wenn Gereiztheit und innere Unruhe dazukommen

Kopfschmerzen, weil ständig ein Problem in Ihrem Kopf kreist

White Chestnut
Seite 124

Ich löse die Fäden der Gedanken in meinem Kopf und lasse sie ziehen.

Durch die geistige Überaktivität leiden White-Chestnut-Menschen oft unter Kopfschmerzen; sie können sich nicht entspannen.

+ **Pine**, wenn Sie das Gefühl haben, schuldig an einer Situation zu sein, und Sie sich nicht von dem Gedanken lösen können
+ **Red Chestnut**, wenn Sie sich Sorgen um andere machen

Kopfschmerzen wegen Überforderung

Elm
Seite 106

Ich tue, was ich kann, und übergebe den Rest dem Leben.

Elm hilft bei Neigung zu Depressionen, wenn man merkt, dass man überfordert ist; hilfreich auch bei Prüfungen.

+ **Olive**, wenn totale seelische und/oder körperliche Erschöpfung dazukommt
+ **Oak**, wenn Sie einfach nicht aufhören können
+ **Rock Water**, wenn Sie dazu neigen, sich selbst zu quälen

Kopfschmerzen bei Nervosität

Impatiens
Seite 111

Ich atme ein und aus, spüre die Erde unter meinen Füßen und ruhe in meiner Mitte.

Impatiens ist hilfreich für »Zappelphilippe«, bei nervösen Tics, Fingertrommeln, nervösen Zuckungen.

+ **Mimulus**, wenn Angst dazukommt
+ **Larch**, wenn Selbstzweifel dazukommen

Magenbeschwerden

Beschreibung	BACH-BLÜTE	Affirmation	Zusätzlich	Blüten-Kombinationen
Magenbeschwerden aus Stress und Überarbeitung	Oak Seite 114	Ich gönne mir Ruhe und teile meine Kraft ein.	Abgrenzung: Impatiens hilft, innerlich Ruhe zu bekommen und weniger nervös zu sein; Oak hilft, die Arbeit mal loszulassen und somit Gelassenheit ins Leben zu bringen, man hört auf zu kämpfen.	<ul style="list-style-type: none"> + Elm, wenn Sie sich gleichzeitig überfordert fühlen + Olive, wenn große Erschöpfung dazukommt
Magenbeschwerden bei innerer Nervosität	Impatiens Seite 111	Ruhe und Gelassenheit fließen durch mich durch – ich lasse los.		<ul style="list-style-type: none"> + Holly, wenn Sie zu aggressivem Verhalten neigen + White Chestnut, wenn Sie das Gefühl haben, geistig unter Druck zu stehen – Sie können an nichts anderes als die Aufgabe denken
Magenbeschwerden aufgrund von Überforderung	Elm Seite 106	Ich mache einen Schritt nach dem anderen und atme tief ein und aus.	Elm kommt auch bei einem körperlichen Zusammenbruch aufgrund von Überforderung zum Einsatz.	<ul style="list-style-type: none"> + Oak, wenn Sie nicht aufhören können, obwohl Sie es besser wissen + Pine, wenn Sie sich aus Schuldgefühlen heraus überfordern
Magenbeschwerden aus Wut	Holly Seite 109	Ich spüre meine Wut und kann sie gehen lassen.	Holly ist hilfreich bei Bluthochdruck, Herzbeschwerden, Gallenstörungen.	<ul style="list-style-type: none"> + Willow, wenn Sie sich als Opfer fühlen + Honeysuckle, wenn Sie die Vergangenheit nicht loslassen können
Magenbeschwerden aus Angst (etwa vor Prüfungen)	Mimulus Seite 113	Zwischen Himmel und Erde stehe ich und bin geschützt.	Hier können auch die Rescue-Tropfen (Seite 127) eingesetzt werden.	<ul style="list-style-type: none"> + Cerato, wenn Sie Ihren eigenen Fähigkeiten nicht trauen + Larch, wenn Sie meinen, nicht gut genug zu sein + Impatiens, wenn innere Unruhe dazukommt

3

Bach-Blüten im Porträt

In diesem Kapitel sind alle 38 Bach-Blüten sowie die Rescue-Tropfen porträtiert. Die Beschreibungen sollen Ihnen einen schnellen Überblick verschaffen, außerdem enthalten sie zusätzliche Informationen, die nicht zum Themenkomplex der Diagramm-Tafeln passten. Um rasch den Kern einer Blüte erfassen zu können, sind alle Porträts übersichtlich mittels Stichpunkten erläutert.

- **Herkunft:** Hier erfahren Sie, aus welchen Pflanzen die einzelnen Bach-Blüten bestehen.
- **Herstellung:** Name der Methode, mit der seit Edward Bachs Zeiten die Blütenessenzen hergestellt werden (Seite 7).
- **Kernsatz:** Grundaussage der jeweiligen Bach-Blüten.
- **Typ:** Betroffener, der die Bach-Blüten benötigt.
- **Hilfreich bei:** Kurzcharakteristik für Zustände oder Lebenssituationen, in denen die entsprechende Blüte helfen kann.
- **Positive Wirkung:** mögliches und/oder wünschenswertes Endergebnis der Anwendung von Bach-Blüten.
- **Abgrenzung zu ähnlichen Bach-Blüten:** Hier werden Bach-Blüten mit ähnlicher Wirkungsweise aufgeführt, meist aus Sicht der betroffenen Menschen.
- **Bach-Blüten-Kombinationen:** Unter diesem Stichpunkt finden Sie häufig genutzte und sinnvolle Kombinationen der jeweiligen Blüte mit anderen Bach-Blüten. Grundsätzlich können Sie aber alle Blüten untereinander mischen.
- **Wissenswertes:** zusätzliche Informationen zur Blüte.
- **Assoziation:** Bild, mit dessen Hilfe die Unterscheidung zu anderen Blüten vereinfacht werden soll.



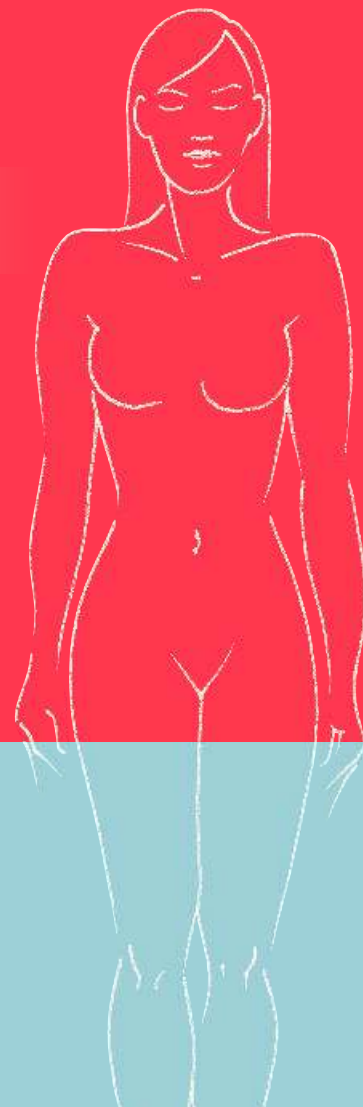
In diesem Kapitel

Bach-Blüten im Porträt	96
Agrimony bis Beech	98–99
Centaury bis Cerato	100–101
Cherry Plum bis Chicory	102–103
Clematis bis Crab Apple	104–105
Elm bis Gorse	106–107
Heather bis Honeysuckle	108–109
Hornbeam bis Impatiens	110–111
Larch bis Mustard	112–113
Oak bis Olive	114–115
Pine bis Rock Rose	116–117
Rock Water bis Star of Bethlehem	118–119
Sweet Chestnut bis Vervain	120–121
Vine bis Water Violet	122–123
White Chestnut bis Wild Oat	124–125
Wild Rose bis Rescue-Tropfen	126–127

Schnell zur richtigen Bach-Blüte

Das bewährte System der »Quickfinder«:
Übersichtliche Diagramm-Tafeln machen die Selbstbehandlung mit Bach-Blüten einfach. Die Einteilung der Beschwerden in die von Bach definierten sieben Seelenzustände erleichtert die Auswahl der richtigen Bach-Blüte.

- **Umfangreiches Selbstbehandlungskapitel, sieben seelische Bereiche und ein körperlicher; mit Farbleitsystem für den schnellen Zugriff**
- **38 Bach-Blüten-Porträts gegliedert nach Typ-Beschreibung, Anwendungsbereichen und bewährten Blüten-Kombinationen**



www.gu-online.de



12,90 € [D]

ISBN 978-3-8338-1669-7
WG 466 Alternative Heilverfahren



9 783833 816697