

Bach-Blüten

Die Blüten-Essenzen des englischen Arztes Dr. Edward Bach sind Heilmittel für die Seele. Sie bringen den Menschen in Kontakt mit seinem Höheren Selbst und verhelfen so zu Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele.

Und nicht nur den Menschen: Bach-Blüten sind auch wunderbar geeignet für die Behandlung von Tieren. Das macht auch klar, daß die Wirkung nicht auf einem Placebo-Effekt beruht.

Jedes der 38 Blüten-Mittel steht in Zusammenhang mit einem anderen Zustand der Psyche. Auch die Anwendung ist relativ einfach. Bach-Blüten haben keine Nebenwirkungen. Das einzige was bei der Gabe des falschen Mittels passieren kann: es verändert sich einfach nichts.

Es gibt mittlerweile jede Menge Bücher über Bach-Blüten. Ich persönlich halte jedoch nicht viel davon, eine Mischung nach dem Verstand auszuwählen. Sinnvoller ist die intuitive Auswahl der Mittel, denn das Unterbewußtsein kann mit solchen feinstofflichen Dingen einfach besser umgehen als der Kopf!

Zur intuitiven Auswahl gibt es verschiedene Methoden: man kann die Fläschchen direkt auswählen, man kann mit speziellen Bach-Blüten-Karten oder Fotos der Blüten arbeiten oder man kann auch einfach Pendeln. Häufig kommen dabei Mischungen heraus, auf die man mit dem Verstand nie gekommen wäre. Liest man sich dann aber mal die entsprechenden Beschreibungen im Buch durch, wird einiges klarer.

Wichtig: Eine Bach-Blüten-Therapie ist geeignet, um seelische Störungen auszugleichen und Blockaden aufzulösen. Zur Behandlung schwerer psychischer Erkrankungen sind Bach-Blüten nicht geeignet. Suchen Sie im Zweifelsfall immer einen erfahrenen Arzt, Heilpraktiker oder Psychotherapeuten auf!

Ich selbst wende die Bach-Blüten seit vielen Jahren bei mir selbst, bei meinen Kindern, und bei Tieren an. Schon ziemlich bald wurde mir klar, daß man Bach-Blüten nicht mit dem Verstand "fassen" kann und begann, die Mischungen mit dem Pendel auszutesten. Die Erfolge gaben mir recht! Eine "Ausbildung" habe ich nicht gemacht, auch keine Seminare besucht. Durch intensive Beschäftigung mit dieser sanften Therapieform hat sich aber im Laufe der Zeit viel Erfahrung angesammelt, die ich hier weitergeben möchte. Alle Aussagen, die ich auf diesen Seiten zum Thema Bach-Blüten mache, basieren auf meinen eigenen Erfahrungen, gemischt mit Wissen aus Büchern, sie sind meine Wahrheit zum Thema. Sicherlich haben andere Bach-Blüten-Therapeuten andere Erfahrungen gemacht, aus denen sich eine andere Wahrheit ergibt, und sie haben ebensolche Erfolge wie ich. Denn: Unsere Überzeugungen gestalten unsere Realität! Darauf beruht der Placebo-Effekt. Aber wenn Bach-Blüten helfen, die Grundstimmung eines Menschen zu verbessern oder ganz konkrete Probleme "in den Griff" zu kriegen und dadurch loszulassen, ist es ganz egal, ob das an irgendwelchen Schwingungen liegt oder ob das nun der Placebo-Effekt ist. Auch dies ist meine Wahrheit, aber vielleicht hilft sie ja auch Dir!

Die Anwendung von Bach-Blüten

Bach-Blüten haben keine Nebenwirkungen. Das einzige, was bei falscher Anwendung passiert: es passiert einfach gar nichts, d.h. die Mittel wirken nicht. Dennoch ist es sinnvoll, einige Regeln zu beachten, um einen Therapieerfolg zu erzielen und das energetische System des Körpers nicht zu verwirren.

Der Ablauf einer Bach-Blüten-Therapie

Die Wirkung der Bach-Blüten beruht auf feinstofflichen Schwingungen bzw. energetischer Information. Wie bei homöopathischen Hochpotenz-Mitteln enthalten die Bach-Blüten keinerlei grobstoffliche Anteile der Ausgangspflanze, d.h. keine Moleküle, ätherische Öle oder sonstiges. Die Mischung aus hochprozentigem Alkohol und sauberem Quellwasser enthält nur die heilende Information der jeweiligen Blüte. Die Therapie wirkt daher auch weniger auf unseren grobstofflichen Körper, sondern mehr auf die feinstofflichen Anteile unseres Wesens, den Geist und die Seele. Körperliche Beschwerden haben jedoch immer auch einen geistigen und seelischen Aspekt, der wiederum aus Blockaden im Energiesystem des jeweiligen Wesens (ob Mensch oder Tier) entstanden ist. Diese Blockaden kann man mit Bach-Blüten therapieren, dadurch verschwinden auch die geistigen, seelischen und körperlichen Symptome.

Ich stelle mir diese Blockaden wie Zwiebeln vor: mit vielen verschiedenen Schichten, die nach und nach entstanden sind. Eine solche Blockade ist nicht von heute auf Morgen entstanden und man bräuchte einen sehr starken Glauben, um sie von jetzt auf gleich verschwinden zu lassen. (Womit ich deutlich machen will: Möglich ist alles!). Mit der Bach-Blüten-Therapie ist es aber möglich, Schicht für Schicht abzutragen. Je mehr Schichten, desto länger dauert die Therapie und desto mehr Mischungen benötigt man. Manche Mischung wird nur einmalig oder für wenige Tage benötigt, andere müssen über Wochen hinweg eingenommen werden.

Interessant ist es sicherlich, während der Therapie ein Tagebuch zu führen, unbedingt nötig ist es allerdings nicht. Empfehlenswert ist es jedoch, sich immer wieder damit zu beschäftigen, welche Mittel man gerade nimmt und sich so bewußt von einer Schicht nach der anderen zu trennen.

Man sollte sich auf keinen Fall selbst unter Druck setzen, eine Blockade so schnell wie möglich "abarbeiten zu müssen". Hat man zwischendurch das Bedürfnis nach einer Therapie-Pause, ist das völlig in Ordnung. Möglicherweise braucht das Energiesystem diese Pause, um nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten.

Grundsätzlich kann man nur Dinge "bearbeiten", die gerade aktuell sind. Ist also ein Trauma, das einem bewußt ist, noch durch andere Schichten verdeckt, werden alle Bach-Blüten nichts nützen, die man gezielt gegen dieses Trauma heraussucht. Zuerst müssen die aktuelleren Schichten aufgelöst werden.

Die Auswahl der richtigen Mittel

Es gibt im Buchhandel jede Menge Bücher über Bach-Blüten, allgemeine Ratgeber und spezielle wie z.B. Bach-Blüten für Tiere, für Kinder, für Schwangere usw. Solche Bücher sind gut geeignet, um sich über die Bach-Blütentherapie zu informieren und den Verstand zu befriedigen.

Zum Herausfinden der im Moment passendsten Mischung halte ich persönlich ein Buch nicht für geeignet. Erstens kann der Verstand meist nur schlecht einschätzen, was die wirkliche seelische Ursache des Problems ist und zweitens neigt man besonders bei sich selbst, aber auch bei den eigenen Kindern bzw. Tieren zu einer gewissen "Betriebsblindheit". Man erklärt unbequeme und als negativ bewertete Verhaltensweisen zu einem behandlungsbedürftigen Problem, erkennt aber nicht den Kern der Sache, weil man ihn nicht sehen will.

Geeigneter sind alle Methoden, bei denen das Unterbewußtsein zum Zuge kommt. Das reicht vom "blinden" Herausziehen der Stockbottles (Original-Fläschchen) über die Arbeit mit Bach-Blüten-Karten oder Fotos ähnlich wie beim Tarot bis zum Austesten mit Pendel, Einhandrute oder BioTensor.

Ich persönlich bevorzuge das Pendeln. Damit kann man auch gleich die Häufigkeit und Dauer der Einnahme erfragen. Anschließend kann man dann im Buch nachlesen, worauf sich die intuitiv herausgefundenen Mittel beziehen. Kommt bei dem einen oder anderen Mittel der Gedanke auf, daß das jawohl absolut nicht paßt, ist das ein gutes Zeichen, denn man hat ziemlich sicher den Kern des Problems getroffen.

Die Herstellung der Mischung

Es gibt inzwischen sicher auch in kleineren Städten mindestens eine Apotheke, die auch Bach-Blüten-Mischungen herstellt. Bei den ersten Versuchen mit dieser Therapieform, sollte man diese Dienstleistung ruhig in Anspruch nehmen, denn das komplette Set ist ziemlich teuer und wenn man sich alle 38 Mittel nach und nach anschaffen will, wird es noch teurer. Ist man dann allerdings auf den Geschmack gekommen und möchte nicht nur sich selbst, sondern auch den Partner, die Kinder und die Haustiere therapieren, lohnt sich ein Set auf jeden Fall.

Die Mischung wird in einem Glasfläschchen zubereitet, das man ebenfalls in der Apotheke bekommt. Ich empfehle mindestens die Größe 20ml, besser noch 30ml mit Pipette. Die ist zwar etwas teurer als der normale Tropfer-Einsatz, aber besser geeignet für die Einnahme.

Zur Haltbarmachung eignet sich hochprozentiger Alkohol, aber auch z.B. Weinbrand oder Apfelessig (besonders für Kinder und Tiere empfiehlt sich das). Davon kommt ca. 1/3 in das Fläschchen, dann wird mit Wasser aufgefüllt. Am besten eignet sich dafür stilles Mineralwasser, man kann aber auch Leitungswasser nehmen.

Dann kommen die Bach-Blüten dazu: Je 10ml Inhalt 1 Tropfen von jedem der herausgefundenen Mittel. (Also: 10ml = 1 Tropfen; 20ml = 2 Tropfen; 30ml = 3 Tropfen usw.) Ausnahme: Von Rescue Remedy werden je 2 Tropfen zugegeben! Dann wird das Fläschchen fest verschlossen und gut geschüttelt.

Falls mehrere Personen oder Tiere behandelt werden, müssen alle Fläschchen mit Etiketten gekennzeichnet werden! Auch bei längerer Therapie mit mehreren aufeinander folgenden Mitteln kann jeder "sein" Fläschchen weiter verwenden.

Die Einnahme der Bach-Blüten

Die "klassische" Dosierung für die Bach-Blüten: 4 x täglich 4 Tropfen auf ein Glas Wasser, dieses sollte dann langsam schluckweise getrunken werden. Da die Wirkung der Bach-Blüten auf der feinstofflichen Schwingung bzw. der energetischen Information beruht, sollte jeder einzelne Schluck einige Male im Mund hin und her gespült werden, da die Schwingungen am besten über die Mundschleimhaut aufgenommen werden. Man kann sich die Dosis aber auch per Pipette auf die Hand träufeln und ablecken, oder direkt in den Mund tropfen.

Was die Häufigkeit der Einnahme angeht: je öfter desto besser, 4 x täglich ist jedoch das Minimum. Ich persönlich überlasse auch dies der Intuition: Ich nehme die Tropfen so oft ich daran denke, das schwankt zwischen 4 und 10 x täglich. Habe ich die Tropfen mal einen ganzen Tag lang vergessen, ist das für mich ein Zeichen, daß die Mischung nicht mehr stimmt. Auf dieses Zeichen kann man sich vor allem bei Kindern und Tieren ziemlich gut verlassen!

Arbeitet man mit dem Pendel, kann man auch die Dauer und Häufigkeit der Einnahme erfragen. Diese schwankt zwischen der einmaligen Gabe einer Mischung und einer kontinuierlichen Einnahme über mehrere Wochen hinweg. Bei der einmaligen Gabe verwendet man kein Fläschchen, sondern gibt je Mittel 4 Tropfen aus der Stockbottle direkt in ein Glas Wasser und trinkt es langsam und schluckweise.

Die Anwendung der Notfall-Tropfen (Rescue Remedy)

Auch hier gilt: 4 Tropfen auf ein Glas Wasser, dieses langsam und schluckweise trinken. Dabei sollte man immer wieder ganz tief durchatmen und zur Ruhe kommen. Bei großflächigen Verletzungen wie Prellungen und Verstauchungen, aber auch als Erste-Hilfe-Maßnahme bei Knochenbrüchen kann man Umschläge mit Rescue-Remedy-Wasser machen (8 Tropfen auf 1/2 Liter Wasser). Bei Verbrennungen und anderen offenen Wunden würde ich jedoch zwischen Wunde und Umschlag ein steriles Tuch aus dem Verbandskasten legen und dem Wasser noch 4 Tropfen des Mittels **10. Crab Apple** zufügen, um Infektionen zu vermeiden.

38 Mittel für die Seele

Die folgenden Beschreibungen sollen nur als Übersicht dienen. Sie reichen nicht aus, um sich danach eine eigene Bach-Blüten-Mischung herauszusuchen. Hast Du eine Mischung ausgependelt, kannst Du hier einen ersten Eindruck gewinnen, ob die Mittel "passen". Aber Achtung: Meist treffen genau die Bach-Blüten den Kern des Problems, die man auf Anhieb am weitesten von sich weist!

1. Agrimony - *Agrimonia eupatoria* – Odermennig Für einen ehrlicheren Umgang mit sich selbst und den Schattenseiten des Lebens, wenn man die wahren Gefühle hinter einer Maske der Fröhlichkeit oder Gelassenheit versteckt. Beispiel: Man läßt keine Party aus und hat immer einen lustigen Spruch auf den Lippen. Man versucht, selbst die schlimmsten Ereignisse noch ins Lächerliche zu ziehen.

2. Aspen - *populus tremula* - Espe (Zitterpappel) Für Furchtlosigkeit und Überwindung der eigenen Grenzen, wenn man sich selbst durch unerklärliche, z.T. auch unbewußte Ängste einschränkt. Beispiel: Man wird vor jeder neuen Situation von diffusen Angstgefühlen geplagt, ohne sagen zu können, wovor man eigentlich Angst hat.

3. Beech - *Fagus sylvatica* – Rotbuche Für Mitgefühl und Toleranz gegenüber anderen Menschen und Tieren, aber auch eine höhere Akzeptanz gegenüber Situationen, wenn jemand sehr pedantisch oder sogar allergisch ist. Beispiel: Man verurteilt andere Menschen sehr schnell, wenn sie nicht ins eigene Schema passen. Ein wichtiges Mittel bei allen Allergien!

4. Centaury - *Centaureum umbellatum* – Tausendgüldenkraut Zur Stärkung des eigenen Willens und für einen "gesunden Egoismus", damit man die eigenen Bedürfnisse genauso wichtig nimmt, wie die Bedürfnisse anderer. Beispiel: Man reibt sich für andere auf, fühlt sich ausgenutzt und kommt leicht ins "Burn-out".

5. Cerato - *ceratostigma willmottiana* - Bleiwurz (Hornkraut) Zur Stärkung der Intuition und zur besseren Wahrnehmung des eigenen Willens, wenn man den Äußerungen anderer mehr vertraut als der Inneren Stimme. Beispiel: Man kann sich selbst nur schwer für oder gegen etwas entscheiden und läßt sich zusätzlich noch von anderen Menschen verunsichern.

6. Cherry Plum - *Prunus cerasifera* - Kirsch-Pflaume Für mehr Offenheit und Gelassenheit gegenüber unangenehmen Situationen, damit man die Wachstums-Chancen besser erkennen und nutzen kann. Beispiel: Man rennt vor lauter Streß hektisch hin und her und hat das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren.

7. Chestnut Bud - *Aesculus hippocastanum* - Rosskastanie (Knospe) Für eine bessere Lernfähigkeit und Umsetzung von Erfahrungen, wenn man immer wieder die gleichen Fehler macht. Beispiel: Man kauft sich immer wieder Kleidung in einer bestimmten Farbe, obwohl man eigentlich weiß, daß diese einem nicht steht.

8. Chicory - *Cichorium intybus* – Wegwarte Für selbstlose Liebe und Mütterlichkeit, wenn man häufig auf subtile Weise versucht, Macht auf andere auszuüben. Beispiel: Man macht anderen ein schlechtes Gewissen, wenn sie nicht das tun, was man möchte.

9. Clematis - *Clematis vitalba* - Weisse Waldrebe (Greisenbart) Für bessere Erdung und Realitätssinn, wenn man öfter mal "neben sich steht". Beispiel: Man flüchtet sich in geistige Traumwelten, um die Schattenseiten des eigenen Lebens nicht sehen zu müssen.

10. Crab Apple - *Malus pumila* – Holzapfel Zur Reinigung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene, wenn man sich verschmutzt fühlt oder sich vor etwas ekelt. Beispiel: Man hat das Bedürfnis, zweimal täglich zu duschen. Ein wichtiges Mittel bei Allergien!

11. Elm - *Ulmus procera* – Ulme Für Verantwortungsbewußtsein und Stärke, wenn man sich den gewohnten Aufgaben vorübergehend nicht gewachsen fühlt. Beispiel: Man hat das Gefühl, alles wächst einem über den Kopf, obwohl man die gleichen Aufgaben seit langer Zeit hervorragend bewältigt.

12. Gentian - *Gentiana amarella* – Herbstenzian Für Glauben und Vertrauen in den Lauf des Lebens, wenn man skeptisch und entmutigt ist. Beispiel: Man ist unsicher und depressiv, weil man am Sinn des Lebens zweifelt.

13. Gorse - *Ulex europaeus* – Stechginster Für die Hoffnung auf Besserung, wenn man hoffnungslos und verzweifelt ist. Beispiel: Man ist schon länger krank und hat resigniert, hat die Hoffnung auf Heilung aufgegeben.

14. Heather - *Calluna vulgaris* - Schottisches Heidekraut Für Einfühlungsvermögen und Hilfsbereitschaft, wenn man sich selbst für den Mittelpunkt der Welt hält. Beispiel: Man nervt andere mit der wiederholten Schilderung der eigenen Probleme, ohne Rücksicht auf deren Befinden.

15. Holly - *Ilex aquifolium* – Stechpalme Für ein Eintauchen in die alles umfassende, göttliche Liebe, wenn man sich selbst in Gefühle der Eifersucht, des Neides und des Mißtrauens verstrickt hat. Beispiel: Man gönnt anderen Menschen nichts und ist ständig darum besorgt, in jeglicher Hinsicht nicht zu kurz zu kommen.

16. Honeysuckle - *Lonicera caprifolium* - Geissblatt (Jelängerjelieber) Für Wandlungsfähigkeit und Verbindung mit dem Fluß des Lebens, wenn man Veränderungen nur schwer verkraftet. Beispiel: Man trauert dem Ex-Partner, der Ex-Wohnung oder dem Ex-Job lange nach und verbaut sich selbst so die Chance, das Neue lieben zu lernen.

17. Hornbeam - *Carpinus betulus* - Weißbuche (Hainbuche) Für innere Lebendigkeit und geistige Frische, wenn sich der Kopf müde und ausgelaugt fühlt. Beispiel: Man erledigt überwiegend Routine-Arbeiten, fühlt sich aber dennoch ausgelaugt und überfordert.

18. Impatiens - *Impatiens glandulifera* - Drüsentragendes Springkraut

Für Geduld und Sanftmut, wenn man aus innerer Angespanntheit gereizt reagiert. Beispiel: Man hat sich eigentlich zuviel vorgenommen und meckert jeden an, der es nur wagt, einen anzusprechen.

19. Larch - *Larix decidua* – Lärche Für mehr Selbstvertrauen, wenn man sich anderen ständig unterlegen fühlt. Beispiel: Man traut sich selbst nicht zu, etwas so gut oder gar besser als andere zu können.

20. Mimulus - *Mimulus guttatus* - Gefleckte Gauklerblume Für Tapferkeit und Vertrauen in die eigene Stärke, wenn man konkrete Ängste hat. Beispiel: Man hat Angst vor der Dunkelheit oder vor Spinnen.

21. Mustard - *Sinapis arvensis* - Wilder Senf Für Heiterkeit und lichtvolle Klarheit, wenn man häufig traurig ist. Beispiel: Man versinkt oft grundlos in Schwermut und isoliert sich selbst dadurch.

22. Oak - *Quercus robur* – Eiche Für Kraft und Ausdauer, wenn diese beiden Fähigkeiten überbewertet und sich zu starr daran orientiert. Beispiel: Man arbeitet unentwegt, ohne sich eine Pause zu gönnen.

23. Olive - *Olea europaea* – Olive Zur Regeneration und Harmonisierung, wenn man körperlich, seelisch und geistig erschöpft ist. Beispiel: Nach langer und harter Beanspruchung durch Beruf oder auch Krankheit, ist man völlig am Ende, man kann einfach nicht mehr weiter.

24. Pine - *Pinus sylvestris* - Schottische Kiefer Für Verzeihung und Reue, wenn man innerlich von der eigenen Schuld überzeugt ist. Beispiel: Man macht sich ständig Vorwürfe für etwas, was man getan oder auch unterlassen hat.

25. Red Chestnut - *Aesculus carnea* - Rote Kastanie Für Nächstenliebe und Fürsorge, wenn man sich ständig übermäßig um die geliebten Menschen sorgt. Beispiel: Man vergeht fast vor Sorge, wenn man weiß, daß ein Familienangehöriger im Auto unterwegs ist.

26. Rock Rose - *Helianthemum nummularium* - Gelbes Sonnenröschen Für Mut und Standhaftigkeit, wenn man vor lauter Panik am liebsten davonlaufen möchte. Beispiel: Man ist nach einem Unfall wie von Sinnen und unfähig, rational zu handeln.

27. Rock Water - Wasser aus heilkräftigen Quellen Für Anpassungsfähigkeit und innere Freiheit, wenn sich selbst keine Lässigkeit gönnen kann. Beispiel: Man zwingt sich selbst zur Einhaltung starrer Regeln und Prinzipien ohne jede Ausnahme, weil man immer perfekt sein möchte.

28. Scleranthus - *Scleranthus annuus* - Einjähriger Knäuel Für innere Balance und Eindeutigkeit, wenn man zwischen zwei Extremen hin und her schwankt. Beispiel: Man macht sich selbst jede Entscheidung schwer, indem man von einer Seite zur anderen pendelt und sich durch jede Äußerung von außen wieder umstimmen läßt.

29. Star of Bethlehem - *Ornithogalum umbellatum* - Doldiger Milchstern

Zur Stärkung der Selbstheilungskräfte und zur Reorientierung nach schockierenden Erlebnissen. Beispiel: Man hat ein Kindheitstrauma noch nicht verarbeitet oder ist durch eine schlimme Nachricht geschockt.

30. Sweet Chestnut - *Castanea sativa* - Esskastanie (Edelkastanie)

Für die Hoffnung auf Erlösung, wenn man davon überzeugt ist, daß keine Hoffnung mehr möglich ist. Beispiel: Man ist krank und überzeugt davon, daß keine Heilung möglich ist, man hat völlig resigniert.

31. Vervain - *Verbena officinalis* – Eisenkraut Für Selbstdisziplin und die Kontrolle des eigenen Willens, wenn dieser zu stark nach außen gerichtet ist. Beispiel: Man drängt anderen die eigenen Überzeugungen und Prinzipien förmlich auf und gibt keine Ruhe, ehe sie nicht "bekehrt" sind.

32. Vine - *Vitis vinifera* – Weinrebe Für eine gesunde Autorität und Durchsetzungskraft, wenn man andere unterdrückt, um die eigene Machtposition zu stärken. Beispiel: Man tyrannisiert andere, um mit aller Macht den eigenen Willen durchzusetzen.

33. Walnut - *Juglans regia* – Walnuß Für Unbefangenheit und einen Neu-beginn, wenn man sich in einer Phase der Veränderung noch nicht von alten Mustern lösen kann. Beispiel: Man hat zwar eigentlich das Rauchen aufgegeben, hat aber noch immer Verlangen nach "Raucherpausen".

34. Water Violet - *Hottonia palustris* – Sumpfwasserfeder Für Demut und Weisheit, wenn man sich anderen überlegen fühlt und sich deshalb isoliert. Beispiel: Man steht gewissermaßen über den Dingen, ist aber in dieser selbstgewählten Isolation sehr einsam.

35. White Chestnut - *Aesculus Hippocastanum* - Weiße Kastanie (Roßkastanie) Für geistige Ruhe und Unterscheidungsfähigkeit, wenn man schlecht "abschalten" kann. Beispiel: die Gedanken drehen sich wie ein Karussell im Kopf und man kommt geistig nicht zur Ruhe.

36. Wild Oat - *Bromus ramosus* – Waldtresse Für Zielstrebigkeit und das Erkennen der eigenen Berufung, wenn man unschlüssig ist, welchen der vielen möglichen Wege man gehen will. Beispiel: Man hat viele Interessen, kann sich aber nicht entscheiden, was man davon umsetzen und ausleben möchte.

37. Wild Rose - *Rosa canina* – Heckenrose Für innere Motivation und Hingabe an den Fluß des Lebens, wenn man sich selbst völlig aufgegeben hat. Beispiel: Man hat sich absolut endgültig mit einer negativen Situation abgefunden und hofft nicht einmal mehr auf die Hoffnung.

38. Willow - *Salix vitellina* - Gelbe Weide Für Eigenverantwortlichkeit und konstruktives Denken, wenn man sich selbst als Opfer des Schicksals oder der Umstände fühlt. Beispiel: Man fühlt sich häufig schlecht behandelt und gibt grundsätzlich anderen die Schuld an allem Negativen, das einem selbst wiederfährt.

Rescue Remedy Die sogenannten "Notfall-Tropfen" gibt es fertig gemischt in Apotheken zu kaufen. Sie sind hilfreich in allen Situationen, in denen man sich akut gefährdet und überfordert fühlt. Das ist eine sehr subjektive Empfindung. Je nachdem, wie sensibel ein Mensch reagiert, wie selbstsicher und geerdet er ist, braucht er diese spezielle Mischung schon bei kleinen "Kataströphchen" oder aber erst in wirklich gefährlichen Situationen. Die Notfall-Tropfen können verhindern, daß eine solche Situation zum dauerhaften Trauma wird und Blockaden auf energetischer Ebene verursacht. Es empfiehlt sich daher, immer ein Fläschchen Rescue Remedy im Hause zu haben, für unterwegs in der Handtasche oder im Handschuhfach des Autos. Die fertige Mischung enthält die folgenden 5 Mittel: **6. Cherry Plum** (Für Gelassenheit und gegen die Angst vor Kontrollverlust), **9. Clematis** (Für gute Erdung und gegen das Gefühl, weit weg zu sein), **18. Impatiens** (Für innere Ruhe und gegen mentalen Streß und Spannung) **26. Rock Rose** (Für Mut und gegen Terror- und Panikgefühle) und **29. Star of Bethlehem** (Zur Reorientierung und gegen den Schock).

Rescue Cream Diese Heilsalbe ist wunderbar dazu geeignet, körperliche Verletzungen und Wunden zu behandeln. Unverzüglich angewendet wirkt sie nicht nur schmerzlindernd, sie verhindert sogar die Entstehung von Blutergüssen und Schwellungen. Zusätzlich zu den 5 Mitteln der Rescue Remedy ist noch das Mittel **10. Crab Apple** enthalten, zur Vermeidung von Infektionen bei offenen Wunden.

Und zum Schluß ein Hinweis in eigener Sache: Wenn Du diesen Text an Freunde und Bekannte weitergeben möchtest, dann freut mich das sehr. Denn das bedeutet, daß er dir wohl gefallen oder sogar geholfen hat. Du kannst ihn kopieren, sooft Du möchtest! Aber bitte: Kopiere auch meine Kontakt-Adresse so mit, daß sie noch gut lesbar ist, damit jeder weiß, wer diesen Text „verbrochen“ hat! ;-)

**Stephanie Claßen - Hauptstr. 4 - 77836 Rheinmünster
Tel. 0170 / 830 46 63 – e-Mail HappyLifeDesign@web.de
Internet: www.dein-leben-ist-bunt.de**