

# Blütenessenzen für Körper, Seele und Geist

Bach-Essenzen, Flower-Essenzen, Master-Essenzen

Wie man mit Blütenessenzen sich selbst besser erkennen, Gefühle intuitiv wahrnehmen, Energie und Wohlbefinden positiv beeinflussen kann.

© Michaela Prantner-Volek 1993

Erschienen im Windpferd Verlag 1993

ISBN3-89385-118-6

## Danksagung

Ich danke meinen Kindern Stefanie, Bernd und Greta-Marie; durch sie kam ich zu „meinen Blüten“, die jetzt ein Bestandteil unseres Lebens sind; meinem Marin Norbert für die Idee zu diesem Buch und meiner Schwester Eveline, für das Redigieren des Manuskriptes.

Weiterhin möchte ich Lila Devi und Jan Evers danken, die mir mit ihren freundlichen Worten die Kraft und den Mut gaben, dieses Buch zu vollenden. Sie schrieben mir:

„ ... Deine Arbeit mit den Blütenessenzen ist wunderbar - Ich freue mich sehr auf Dein Buch ... „

Mit besten Wünschen,  
Lila Devi,  
Founder of the Master-Essences

„ ... Wir senden Dir die besten Wünsche für Dein Buch, und hoffen, dass wir bald wieder von Dir hören. Es ist schön zu sehen, dass sich jemand dieser wichtigen Arbeit annimmt!“

Mit freundlichen Grüßen,  
Jan Evers,  
Administrative Staff, Flower Essences California

## Einleitung

*Eines soll's für Dich nicht geben:*

*„Das kann ich nicht!“,*

*dann kommst Du gut durchs Leben.*

Diesen Satz hat mir mein Vater vor vielen Jahren in mein Stammbuch geschrieben, und heute möchte ich diesen Vers an den Anfang meines Buches stellen.

Dieses Buch ist eine emotionale Beschreibung der Blütenessenzen von Dr. Edward Bach und deren Weiterentwicklung.

Dr. Bach's Werke erinnern uns immer wieder daran, auf unsere innere Stimme zu hören. Er lehrte uns, dass alles wahre Wissen von innen kommt, und wir niemand brauchen, um uns dieses Wissen von außen zu lehren. Seine Blütenmittel geben uns Hilfestellung die Verbindung zu unserer inneren Stimme aufzubauen und zu erhalten. Sie können von uns allen, vom Baby bis zum Opa, ohne Angst vor Nebenwirkungen, genützt werden. Dr. Bach's Traum war, seine Blütenmittel in jeder Hausapotheke vorzufinden.

Die Blüten sollen vorbeugend eingesetzt werden - nach dem Motto: vorbeugen ist besser als heilen. Negative Seelenzustände lösen, wenn sie lange genug in unserem Leben herrschen, vielerlei Krankheiten aus. Darum müssen diese Zustände so schnell wie möglich ins Positive gekehrt werden, um keine Spuren zu hinterlassen.

Dieses Buch schreibe ich für alle, die sich mit den Blüten von Dr. Edward Bach noch nicht auskennen oder sich bei ihrer Handhabung noch nicht sicher sind. Ich will dir zeigen, wie leicht es ist. (ich schreibe bewusst in der Du-Form, da ich nicht Dein unpersönliches Sie ansprechen will, sondern Dein ganz persönliches inneres Du.)

Mein Buch ist jedoch als Nachschlagewerk und als Erkenntnishilfe für Dich gedacht. Du solltest daher jede Beschreibung einzeln auf Dich wirken lassen. Wenn Du Lust hast, kannst Du zu einem späteren Zeitpunkt mit der nächsten Blütenbeschreibung fortfahren. Da mir sehr wichtig ist, dass Du Dich nicht langweilst und Deine Gedanken abschweifen lässt, möchte ich empfehlen, dieses Buch nur zur Hand zu nehmen, wenn Du Freude am Lesen der Blütenerklärungen hast oder Du bewusst etwas nachschlagen möchtest. So wirst Du für Dich den größten Gewinn erzielen.

An dieser Stelle möchte ich auch darauf hinweisen, dass du mit dieser Therapie ärztliche Diagnose und Behandlung nicht ersetzen kannst. Du hast aber die Möglichkeit vorzubeugen, oder die laufende Behandlung zu unterstützen, indem du deine Selbstheilungskräfte aktivierst und auch die Ursache deines Leidens behandelst. Mit der Therapie nach Dr. Edward Bach wird keine konkrete Krankheit behandelt, da eine Ursache bei jedem Menschen verschiedene Leiden auslöst. Ist aber die Ursache einer Krankheit nicht geklärt und behoben, wird sie, auch wenn sie scheinbar geheilt ist, wieder auftreten, möglicherweise an anderer Stelle.

Du musst nicht alle Blütenmittel, die ich hier beschreibe, bei dir zu Hause haben. Du kommst sehr gut mit den 38 Blütenmitteln, die von Dr. Edward Bach selbst gefunden wurden, aus. Die Kalifornischen Blüten und die Master Essenzen kannst du, wenn du sie verwenden möchtest oder bei spezifischen Problemen einsetzen willst, auch einzeln bei einem Berater oder in der Apotheke beziehen.

## Wie diese Blütenmittel hergestellt werden:

Dr. Bach hat auf Grund seiner äußersten Sensibilität die Grundproblematik seiner Patienten in sich aufgenommen. Mit diesem Thema in sich ging er auf weite Wanderungen durch Wald und Wiesen. Plötzlich sprach ihn so ein kleines Kräutlein an, und er spürte, wie die Schwingung dieser Pflanze sich auf ihn übertrug und sein Leiden mit positiver Kraft aus seinem Inneren schwemmte. Er nahm bei vollem Sonnenschein eine dünne Glasschale, füllte sie mit klarem Quellwasser und tat so viele Blüten dieser ausgewählten Pflanze hinein, dass die Oberfläche damit bedeckt war. Er ließ die Schale so lange in der Sonne stehen, bis die Blüten welkten. Dann nahm er die Blüten heraus und konservierte das Blütenwasser mit Brandy. Sträucher, Knospen, Bäume und Büsche kochte er in Quellwasser und übertrug so die Schwingung der Pflanze auf das Wasser. Nach dem Filtrieren konservierte er dieses Heilwasser wieder mit Brandy. Diese Lösung verwandte er als Grundstock für seine Stockbottles.

Die englischen Blüten von Dr. Edward Bach werden auch heute noch an den von ihm bestimmten Plätzen gesammelt und nach seiner Methode hergestellt. Auch die neuerforschten Kalifornischen Essenzen werden streng nach dieser Methode zubereitet.

## Meine persönlichen Erfahrungen mit der Selbstherstellung von Blütenessenzen

Da ich in einer relativ belasteten Umwelt lebe (Großstadtnähe von Wien, Flughafen, Industrie), habe ich mich in meinem Garten - der völlig giftfrei bearbeitet wird und in dem wachsen darf, was wächst - umgesehen und geschaut, was am besten und ohne Hilfe gedeiht. Das war Salbei. Ich nahm eine kleine, dünne Glasschale und füllte sie mit stillem Mineralwasser. (Wenn Du Quellwasser zur Verfügung hast, ist

das optimal.) Dann nahm ich ein Huflattichblatt, damit meine Hände nicht in Berührung mit den Blüten kamen, pflückte einzeln die Blütenblätter ab und legte sie in die Glasschale. Am Anfang plagte ich mich ein bisschen. Meine große Tochter schlug mir vor, eine Holzkluppe zu nehmen, aber ich war ehrgeizig und wollte alles genau nach der vorgegebenen Methode von Dr. Bach machen. Ich füllte die Schale, bis ihre Oberfläche mit den Blütenblättern bedeckt war, und stellte sie neben die Pflanzen, deren Blüten ich gepflückt hatte. Dort ließ ich sie mehrere Stunden in der vollen Sonne stehen.

In Bachs Beschreibung steht, dass die Essenz wertlos ist und weggeschüttet werden sollte, wenn sich eine Wolke vor die Sonne schiebt. Ich muss ehrlich sagen, dass ich nicht die ganze Zeit beobachtet habe, ob die Schale einmal beschattet wurde; ich hoffe nicht. Es wunderte mich, dass die Blüten ziemlich lange brauchten, um zu welken, und ich nahm wieder einmal „Impatiens“ gegen meine Ungeduld.

Als es soweit war, filterte ich die Essenz durch einen ungebleichten Teefilter in eine gut gereinigte Glasschüssel. Durch einen kleinen Glasfilter goss ich die gewonnene Grundessenz in ein Tropffläschchen, da ich originale Stockbottle nicht hatte, und füllte die Hälfte mit Brandy auf. Dann bewegte ich das Fläschchen einige Male in Achterschlingen. Die übrig gebliebene Flüssigkeit tranken wir in kleinen Schlucken und fühlten uns sehr wohl nach dieser „Labung“ - vor allem, weil allen bewusst war, dass es sich um die Grundessenz handelte.

Jetzt hatte ich meine eigene Blütenessenz. Aber wie sollte ich sie verwenden? Zum einen las ich die Beschreibungen des kalifornischen Pendants, und zum anderen richtete ich mich nach der Heilkrautwirkung. Ich bin noch beim Austesten.

Ich möchte Dir sagen, die Herstellung ist ziemlich einfach.

Wenn Du die nötige Geduld und Liebe aufbringst, wirst Du sicher die für Dich richtige Blüte in Deiner Nähe finden.

Der Vollständigkeit halber möchte ich auch die Kochmethode beschreiben, die ich noch nicht probiert habe. In einen sauberen Emailtopf werden vor 9 Uhr morgens Blüten und Stiele der gewählten Pflanzen gefüllt. (Etwa drei Viertel des Topfes sollten gefüllt sein). Dabei soll wiederum die Haut mit den Pflanzen nicht in Berührung kommen. Der Deckel wird auf den Topf gelegt, und beide werden unverzüglich nach Hause gebracht. Die Blüten und Zweige werden mit ca. einem Liter reinem Wasser bedeckt und ohne Deckel auf dem Herd 30 Minuten lang gesiedet. Ein Zweig der Pflanze wird dazu verwendet, das Pflanzenmaterial bei Bedarf nach unten zu drücken. Nach der Kochzeit wird der Deckel wieder auf den Topf gelegt und zum Abkühlen zur Seite gestellt. Dann wird wieder filtriert und mit Brandy konserviert.

Damit Du Dich besser orientieren kannst, welche Essenzen wie hergestellt werden, führe ich im Folgenden an, welche Blüte mit welcher Methode bereitet wird:

**Sonnenmethode:** Agrimony, Centaury, Cerato, Chicory, Clematis, Gentian, Gorse, Heather (ist das einzige Heilmittel, bei dem Dr. Bach empfahl, es nach Mittag herzustellen), Impatiens, Mimulus, Oak (nur die roten, weiblichen Blüten von so vielen Bäumen wie möglich, zusammen mit dem Stiel), Olive, Rock Rose (nur wildwachsend verwenden), Rock Water (Wasserschale länger als eine Stunde in der Sonne stehen lassen), Scleranthus (auch ein paar Samen), Vervain, Vine, Water Violet, White Chestnut, Wild Oat (blühende Spitzen, vieler verschiedener Gräser).

**Kochmethode:** Aspen, Beech, Cherry Plum, Chestnut Bud, Crab Apple, Elm, Holly (blühende Zweige und auch einige Blätter), Honeysuckle (auch Blätter), Hornbeam, Larch, Mustard, Pine, Red Chestnut, Star of Bethlehem (nur die vollständig geöffneten Blüten), Sweet Chestnut, Walnut (wichtig sind die weiblichen Blüten, es sollen aber auch männliche Kätzchen hinzugefügt werden), Willow, Wild Rose (Blüten mit kurzem Stiel und einigen Blättern).

Alle Pflanzen sollen in höchster Blüte sein und wenn möglich in großer Menge an einem Ort wild und üppig wachsen. Bis auf eine Ausnahme sollen die Essenzen vor 9 Uhr morgens bereitet werden. Bei der

Kochmethode werden die Zweige in einer Länge von ca. 15 Zentimetern geschnitten. Bei der Sonnenmethode werden, wenn nicht anders angegeben, nur die Blüten verwendet.

Mit den zuvor beschriebenen Herstellungsmethoden hast Du eine Grundessenz bereitet, die viele Jahre haltbar ist. 2 Tropfen aus dieser Essenz werden in eine 30 ml Flasche, die mit Brandy gefüllt ist, gegeben. Aus dieser Stockbottle werden dann die eigentlichen Einnahmeflaschen hergestellt.

## **Die Auswahl der Blütenmittel:**

### **1. Intuitive Auswahl:**

Du lässt dich von deiner Intuition leiten, stellst alle Blütenessenzen, die du zur Verfügung hast, vor dir auf, besinnst dich eine Zeit lang und wählst aus diesen Stockbottles bis zu sechs aus.

Die Beschreibung der verschiedenen Blüten geben dir Hilfe auf deine innersten Probleme aufmerksam zu werden und an ihnen zu arbeiten.

Gib 2 Tropfen aus den gewählten Stockbottles in ein 30 ml Tropffläschchen, in das du stilles Mineralwasser oder Quellwasser mit einem Schuss Alkohol (für die Haltbarkeit) gefüllt hast.

Lege viermal täglich von deiner Mischung vier Tropfen unter die Zunge und versuche bewusst, ein warmes, wohliges Gefühl deinen Körper durchströmen zu lassen.

Die wichtigste Einnahme ist die vor dem Schlafengehen. Im Traum werden ja viele Ereignisse verarbeitet. Die Einnahme viermal täglich wird empfohlen, aber wenn du öfter das Bedürfnis hast deine „Tropfen“ zu nehmen, dann tu es! Vertraue ganz auf deine Eingebung. Auch wenn deine Kinder eine öftere Einnahme wünschen oder das Fläschchen mit sich herumtragen oder mit ins Bett nehmen wollen, lass sie! Sie erspüren, wie oft und wie sie ihre Mischung brauchen!

Wenn du jetzt annimmst, sofort werden sich Welten verändern, dann liegst du nicht richtig. Die Blütenmischung wirkt nur so schnell, wie du und deine Seele es vertragen können. Fließend gehen die positiven Schwingungen der Blüten in dein Herz, deinen Geist und deine Seele über. Im deinem eigenen Tempo beglücken sie dich mit ihrer Güte. Die Veränderungen sind fast unmerklich und können nicht erzwungen werden. Eines Tages fällt dir auf, dass du diese oder jene Angewohnheit völlig abgelegt hast, oder dass ein Problem sich unbemerkt in Luft aufgelöst hat. Solltest du das Gefühl haben, dass sich über einen längeren Einnahmezeitraum nichts bei dir zum Positiven geändert hat oder sogar ins Schlechtere abgewandert ist, dann solltest du deine eigene Bereitschaft, an Geist und Körper zu gesunden, überdenken und unter Umständen einen Berater, der viel Erfahrungen mit den Blütenessenzen nach Dr., Bach gemacht hat, konsultieren. Möglicherweise bist du an den Grenzen der Selbstbehandlung angelangt.

### **2. Konsultation einer Beraterin/eines Beraters**

Du wendest dich an einen Berater, der nach der Methode nach Dr. Edward Bach arbeitet. Das ist vor allem am Anfang sehr hilfreich, um ein bisschen Routine zu bekommen. Weil jeder von uns in die Versuchung gerät, ein bisschen zu mogeln und sich gewisse Dinge nicht eingesteht oder auch gar nicht sieht, ist eine neutrale, mit der Handhabung von Therapien erfahrene Person auch geeignet, uns mit unseren Schwächen vertraut zu machen, und sie gibt dir Hilfestellung und Sicherheit bei deinen ersten Einnahmen und den Reaktionen darauf.

### **3. Vergleich von Symptom und Heilmittel**

Du liest die Beschreibung der Blüten durch und wählst dann jene aus, die deinem Problem entsprechen, oder jene, deren positive Schwingung du gern in deinen Alltag bringen möchtest oder in dir unterstützen willst.

#### **4. Austesten mit Hilfsmitteln**

Wenn Du Erfahrung im Pendeln oder Rutengehen hast, kannst Du über den Stockbottles, den Blütenbildern oder Blütennamen pendeln. Auch biologische Testverfahren sind als Hilfe zur Auswahl geeignet, zum Beispiel der kinesiologische Test. Das ist ein Muskeltest, bei dem Du in eine Hand die Stockbottle nimmst und den anderen Arm waagrecht ausstreckst. Eine Person Deines Vertrauens versucht, diesen Arm herunterzudrücken. Hast Du die für Dich richtige Essenz gewählt, gelingt es niemandem, ohne Gewalt Deinen Arm zu senken.

### **Wir, unsere Kinder und die Wirkung der Essenzen**

Kinder und Blütenessenzen ist eines der wertvollsten Themen, die ich kenne. Wenn du einmal erlebt hast, wie dein zweijähriges Töchterlein mitten in einem Tobsuchtsanfall „bitte Tlopfen“ sagt und in diesem Moment der Anfall schon fast vorbei ist, sie dann ihr Fläschchen holt und mit einem selbstbewussten „sever“ ihre von ihr komponierte Mischung nimmt und die Tränen und der Zorn restlos versiegen, dann weißt du, wovon ich spreche.

Es gibt unzählige Beispiele, wie die richtige Blütenessenz auf Kinder wirkt und ihnen hilft, ihr Leben zu gestalten, Kreativität fördert und Kummer leichter verarbeitet lässt. Ein mir sehr wichtiger Aspekt ist die Nähe, die sich zwischen deinem Kind und dir bei der Auswahl der Blüten und dem Gespräch, das sich daraus entwickelt, ergibt. Dein Kind gewährt dir tiefe Einblicke in seine Seele und öffnet sich dir. Das sind kostbare Augenblicke, die sich nie in einem anderen Spiel ereignen (für meine Kinder ist das Tropfenziehen, ich bevorzuge diese Methode, eigentlich ein Spiel).

Du darfst aber das Vertrauen deiner Kinder nicht ausnützen, um gleich mit Moralpredigten aufzufahren. Mir ist das einmal bei meiner großen Tochter passiert: Ich hatte mich schon lange über ihre ruhelose, unkonzentrierte Art geärgert. Überall war ihre Schlamperei bemerkbar, in ihrer Schultasche, in ihren Heften, im Badezimmer, in ihrem Bett usw. Wenn wir ein Spiel spielten, fragte sie mitten drunter schon, ob wir dann noch eines spielen würden. Als sie ihre Blütenmischung zog, waren die ersten Blüten Impatiens und Scleranthus! Sie fragte wie immer gleich, für welchen Zustand diese Blüte steht: Ungeduld und Ruhelosigkeit, und ich konnte nicht an mich halten und begann sofort mit der Predigt.

Gelangweilt ließ sie alles über sich ergehen, meinte dann, eigentlich brauche sie keine Tropfen mehr, es ginge ihr ohnehin gut, ließ ihre Hefte über den Esstisch verstreut liegen und fragte, wann sie endlich den Fernseher aufdrehen dürfe. Am liebsten hätte ich all meine Essenzen auf einmal geschluckt. Das war ein nicht so kostbarer Augenblick und alle Harmonie, die sonst herrscht, war wie weggeblasen. Das Schlimmste aber kam noch. Sie hatte in der Schule Probleme, nichts Aufregendes, aber ich machte mir Sorgen. Wir sprachen darüber, und ich bot ihr an, eine Blütenmischung auszusuchen. Sie wollte nicht und druckste herum. Ich verstand das nicht, sie hatte schon so viele gute Erfahrungen mit ihren Mischungen gemacht und verlangte sonst immer von selbst eine neue. Am Abend setzte ich mich an ihr Bett und fragte sie noch einmal, warum sie keine Blüten wolle, und da antwortete sie mir: „Weil du sonst soviel über mich weißt.“

Ich hatte ihr Vertrauen enttäuscht und mein Wissen über ihre Blütenmischung ausgenützt. Wir sind dann so verblieben, dass sie sich ihre „Tropfen“ selbst zusammenstellt und mich nur mehr fragt, wenn sie sich nicht auskennt oder mehr darüber wissen will.

Kinder reagieren auf die Einnahme der Blütenmischungen sehr unterschiedlich. Bei der Ersteinnahme kann sich das derzeitige Problem verstärken, und es kann auch Aggressivität auftreten. Dann bitte nicht die Einnahme einstellen. Du kannst sie ein bisschen verringern, aber wenn du komplett damit aufhörst, lässt du dein Kind mitten in einem seelischen Prozess stehen, in dem dann keine Weiterentwicklung stattfinden kann. Bei sensiblen Kindern wirken die Blüten sehr rasch, und nach kurzer Zeit bleibt das

Einnahmefläschchen unberührt stehen. Lass deine Kinder selbst entscheiden, wie lange sie ihre Mischung nehmen, und ob sie dann noch eine andere möchten. Sie haben eine große Intuition, die wir respektieren sollten.

Manchmal wirken die Blüten äußerlich viel schneller als bei der Einnahme. Mein Sohn bevorzugt diese Methode, bei ihm schlägt sich jedes Wehwechen, ob innerlich oder äußerlich, auf den Bauch. Und dann kommt das berühmte „Ich hab sowieso schon Bauchweh“. Er zieht sich dann ein Fläschchen aus den Stockbottles. Von dieser Essenz träufle ich einen Tropfen auf ein Stück Ringelblumensalbe auf Schmalzbasis, und er sagt mir die Stellen, wo er eingeschmiert werden möchte.

Einmal hatte er Fieber und es war ihm übel. Wir verwandten die beschriebene Methode, und ich brachte ihn zu Bett. Nach einer Viertelstunde kam er, das Fieber war weg, es schmerzte ihn nur noch eine Stelle am Fuß, die wir einzuschmieren vergessen hatten. Sie lag genau im Meridianverlauf der anderen schon eingeriebenen Punkte.

Wenn du mehr Information über die Hautzonenbehandlung mit Essenzen nach Dr. Bach wünschst, gibt es geeignete Bücher, die ich im Quellenverzeichnis anführe. Die äußerliche Behandlung unterstützt natürlich auch die Einnahme einer Blütenmischung.

Wenn du und deine Kinder, deine Familie, die Wirkung der Blüten das erste Mal und auch jedes weitere Mal spüren wollt, lasst euch von eurem Gespür lenken. Wenn die Beschreibung der jeweiligen Essenz dir auch nicht passend erscheint oder du sie ablehnst, gib sie trotzdem in deine Mischung, erstens ist vielleicht nicht jede Schwingung dieser Blüte beschrieben und zweitens ist die Kraft deiner inneren Stimme so stark, dass du sicher zu deiner richtigen Blüte greifst. Denk immer an die Worte von Dr. Edward Bach: „Es gibt keinen Zufall“.

Lass dir die Wunder, die durch die Blütenessenzen geschehen, nicht entgehen. Du kannst dir und deiner Familie, vor allem deinen Kindern, viel bewusstmachen, viel erleichtern oder gar ersparen, und vor allem macht ihr viele tiefe Erfahrungen, die euren Lebensweg positiv beeinflussen.

*Der Wunder höchstes ist, dass uns die wahren, echten  
Wunder so alltäglich werden können, werden sollen.*

G. E. Lessing

## Die Essenzen nach Dr. Edward Bach

### Die wundervollen Eigenschaften der Essenzen

Die Essenzen bewirken nicht nur, dass negative Seelenzustände verarbeitet und aufgelöst werden, sondern sie stehen auch für viele wunderbare Eigenschaften. Das heißt, wenn wir eine Blüte brauchen leben, wir nur im hemmenden Zustand eines wunderbaren positiven Potentials, welches in uns darauf wartet, geweckt zu werden. Und dieses Wertvolle in uns, das du mit der Einnahme der jeweiligen Blüte verstärken kannst, möchte ich an den Anfang der Blütenbeschreibungen und der Beschreibungen unserer Unzulänglichkeiten stellen.

#### **Agrimony steht für:**

für Fröhlichkeit, die aus dem Herzen kommt, Optimisten, friedliebende Menschen und für das Erkennen der Relativität der eigenen Sorgen im ganzen Gefüge.

#### **Aspen steht für:**

furchtlose Menschen, die in großem Urvertrauen leben und sich geborgen fühlen.

**Beech steht für:**

sehr tolerante und verständnisvolle Menschen, die jeden nach seiner Fassung glücklich werden lassen

**Centaury steht für:**

Menschen, die sich gut unterordnen oder anpassen können, ohne ihr ICH aufzugeben und die eine klare Meinung bilden können.

**Cerato steht für:**

Menschen, die auf ihr Wissen vertrauen und mit der daraus resultierenden Sicherheit klare Beurteilungen und Meinungen bilden können.

**Cherry Plum steht für:**

Menschen, die tapfer in großem Leid durchhalten können, ohne dass ihre Persönlichkeit Schaden nimmt. Sie sind mit großer Gemütsruhe und Durchhaltekraft ausgestattet.

**Chestnut Bud steht für:**

Menschen, die aus ihren Erfahrungen, ob großen oder kleinen, lernen und somit vor Wiederholungsfehlern geschützt sind.

**Chicory steht für:**

Menschen, die im Übermaß selbstlose Liebe zu geben haben. Ohne Gegenleistung zu erwarten stehen sie dir bei, wenn du sie brauchst, und wenn du sie nicht brauchst, ziehen sie sich rücksichtsvoll zurück.

**Clematis steht für:**

Menschen mit viel Gefühl, welches sie künstlerisch, kreativ und sensibel zum Ausdruck bringen können. Sie verwirklichen viele Ideen, ohne dabei die Realität zu verlieren.

**Crab Apple steht für:**

Menschen, die alles in der richtigen Dimension sehen können und erkennen können, dass innere Disharmonie körperliche Übel auslösen kann.

**Elm steht für:**

Menschen, die in ihrem Urvertrauen nichts erschüttern kann. In diesem tiefen Bewusstsein wissen sie, dass sie nie allein stehen werden und ihnen immer Hilfe gegeben wird. Das daraus resultierende Selbstvertrauen hilft ihnen über alle Krisen.

**Gentian steht für:**

Menschen, für die es kein wirkliches Hindernis gibt, die wissen dass nichts schiefgehen kann, wenn sie ihr Bestes leisten.

**Gorse steht für:**

den glaubenden Menschen, der die Hoffnung auch in ausweglos scheinenden Situationen nicht verliert, und die immer daran glaubt, dass es aufwärts geht.

**Heather steht für:**

Alle, die schon viel Leid erdulden mussten und deswegen andere in ihrer Not verstehen können und ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

**Holly steht für:**

liebevolle und tolerante Menschen, die ohne Gegenleistung zu erwarten geben können, auch wenn sie ein Gefühl des Widerstandes des Gegenübers spüren.

**Honeysuckle steht für:**

Menschen, die sich in der Gegenwart für andere einsetzen, und die aus der Vergangenheit lernen konnten, ohne sich an ihr festhalten zu wollen.

**Hornbeam steht für:**

Menschen, die wissen, was sie zu leisten im Stande sind und ihre Talente richtig einschätzen, auch wenn die momentane Situation ihre Kräfte zu übersteigen droht.

**Impatiens steht für:**

Alle, die ihrer Umwelt mit Verstehen und Geduld begegnen und verstehen, dass alles in seinem eigenen Rhythmus abläuft.

**Mimulus steht für:**

Menschen, die mit Mut und Humor alle Hindernisse überwinden und sich gelassen dem Leben hingeben.

**Mustard steht für:**

Menschen, die sich auf Grund ihrer innerlichen Fröhlichkeit durch nichts aus der Bahn werfen lassen, und die unerschütterlich und abgeklärt wie ein Fels in der Brandung sind.

**Olive steht für:**

Menschen, die, auch wenn sie momentan außer Gefecht gesetzt sind, nie das Vertrauen verlieren, dass ihnen genügend Kraft und Energie zur Verfügung steht, um ein erfülltes Leben genießen zu können.

**Pine steht für:**

Menschen, die ohne bleibende Schuldgefühle zu ihren Fehlern stehen, sie leisten, wo immer es benötigt wird sinnvolle Hilfe und scheuen sich nicht, Verantwortung zu übernehmen.

**Red Chestnut steht für:**

Menschen, die in dem Vertrauen leben, dass jeder für sich seine Sache zu einem guten Abschluss bringt.

**Rock Rose steht für:**

Menschen, die sich, ohne an sich zu denken, für andere einsetzen und große Tapferkeit in sich tragen.

**Rock Water steht für:**

Menschen, die ihre Ansichten, auch wenn diese sehr strukturiert sind, abwandeln, ändern oder anpassen können, wenn sie dafür triftige Gründe sehen, ohne dabei ihr Selbstwertgefühl einzubüßen. Ihre innere Harmonie wirkt auf andere belebend und nachahmenswert.

**Scleranthus steht für:**

Menschen, die gezielte Entscheidungen treffen, ohne sie später bereuen zu müssen. In ihrer Umgebung herrscht eine sehr ausgeglichene Atmosphäre.

**Star of Bethlehem steht für:**

Menschen, die ihre Schocks gut verarbeiten können und Trost annehmen können.



**Vervain steht für:**

Menschen, die Offenheit gegenüber neuen Ideen zeigen. Sie gestehen jedem ein Recht auf die eigene Meinung zu und bestechen durch ihre Flexibilität.

**Vine steht für:**

Menschen, die die von ihnen abhängigen Personen mit liebevollem Verstand zu ihrem Besten leiten, ohne die dominierende Rolle übernehmen zu wollen.

**Walnut steht für:**

Menschen, die sich vor Veränderung nicht fürchten. Sie verfolgen ihren Lebensweg, ohne sich von anderen beeinflussen zu lassen und können sich ohne Schwierigkeiten von der Vergangenheit lösen.

**Water Violet steht für:**

ruhige, unabhängige Menschen, die gesuchte und weise Ratgeber sind.

**White Chestnut steht für:**

sehr harmonische Menschen, die klare Gedanken formulieren können und sie konstruktiv einsetzen.

**Wild Oat steht für:**

Menschen, die den roten Faden in ihrem Leben ohne wenn und aber verfolgen und nach ihren Interessen handeln.

**Wild Rose steht für:**

Menschen, die ihrer Umgebung großes Interesse entgegenbringen und in Gesundheit und Freude leben.

**Willow steht für:**

für alle, die für ihre Handlungen und Erlebnisse Eigenverantwortung übernehmen, in dem Bewusstsein, dass ihr Schicksal in ihren Händen liegt.

## **Centaur**

Du bist an und für sich ein freundlicher, ruhiger, humorvoller Mensch. Du hast nur einen Wunsch: anderen zu dienen. Dein eigener Wille ist schlecht ausgeprägt, du lässt dich von den Menschen, die du liebst, aber auch von ganz Fremden überreden, Dinge zu tun, die du selber gar nicht willst. Du brauchst viele Streicheleinheiten und kannst nicht ertragen, wenn in deinem Umfeld jemand böse oder schlecht gelaunt ist. Starke Naturen forderst du direkt heraus, dich zu beherrschen und auszunutzen. Auf Grund deines schwachen Selbstbewusstseins glaubst du, der andere wird schon wissen, was für dich gut ist, vor allem Autoritätspersonen gegenüber bist du hilflos. Aus diesem Zustand hilft dir

### **Centaur, das Tausendgüldenkraut**

Es hilft dir, nicht bis zur Erschöpfung anderen zu dienen, sondern selbst zu entscheiden, wann du ja und wann du nein sagen willst. Du erkennst, dass du dich erst selbst anerkennen und für voll nehmen musst, um von deiner Umgebung unabhängig zu werden.

Es gibt viele Kinder, die Centaur brauchen, meist sind sie gutwillig, fügsam und manipulierbar. Das ist für ihr Umfeld natürlich sehr angenehm. Zuviel Unterwürfigkeit und Selbstverleugnung kann sich aber im Körper bemerkbar machen, zum Beispiel in Form von Schwierigkeiten mit der Blase (Bettnässen), Energiemangel, Ohnmacht, rasche Erschöpfbarkeit, unerklärliche Schwächezustände, usw. Ist ihr Zustand schon sehr ausgeprägt, wirken sie bleich, erschöpft und schlecht aufgelegt.

Zu dieser Blüte brauchst du sicher Unterstützung anderer Blüten, um mit dem Unverständnis der näheren Umgebung fertig zu werden. Du warst bisher fügsam und brav und hast anderen viel abgenommen - ein stiller Dulder. Wenn du jetzt für dich entscheidest und deinen Willen in den Vordergrund stellst, ist das deinen Mitmenschen nicht angenehm, und es können ihnen Gedanken kommen, wie zum Beispiel: seit sie/er diese Blüten nimmt ist sie/er ein völlig anderer Mensch, ich kann mir nicht vorstellen, dass sie für sie /ihn gut sind. Wer gibt schon kampflös seinen Diener auf?

Dein Umfeld muss erkennen, dass deine veränderte Persönlichkeit für sie ein wertvoller Partner werden kann, der auf der gleichen Ebene steht und nicht eine untergeordnete Rolle spielt.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Centaury:

*Ich bestimme über mein Leben selbst*

*Es ist gut für meine Seele, die Verantwortung für mich selbst zu übernehmen.*

## Holly

Du hast Angst vor der Liebe. Möglicherweise hast einmal einem Menschen bedingungslose Liebe entgegengebracht und bist bitter enttäuscht worden. Jetzt möchtest du dich schützen, und das sieht so aus: du bist leicht erregbar, zornig und reagierst oft unfreundlich auf Kleinigkeiten, manchmal auch massiv mit unkontrollierten Wutanfällen (das tritt auch oft bei kleinen trotzigem Kindern auf). Ständige Unzufriedenheit begleitet dich, ohne dass du einen Grund dafür siehst. Du bist neidisch auf andere Menschen, die deiner Meinung nach hübscher, reicher, gefälliger sind. Dadurch bist du auch oft grundlos eifersüchtig und machst deinem Partner das Leben durch Misstrauen schwer. Wenn du schlechte Laune hast, findest du sicher bald einen Schuldigen, der dann für all deine rachsüchtigen Gefühle herhalten muss.

Körperlich äußert sich dein Zustand oft in plötzlichem, sehr hohem Fieber, Hautausschlägen am ganzen Körper, meist brennend oder juckend - dazu gehören auch Allergien. Dir ist leicht etwas zuwider, vor allem, wenn dich jemand dazu gebracht hat, etwas zu tun, das du nicht magst. Dann neigst du dazu, dieses Unverdauliche zu erbrechen oder du „hustest“ ihm einfach etwas.

Um alle deine positiven Seiten, die in dir schlummern, wieder zu erwecken, und dir und anderen wieder verzeihen zu können, nimm

### **Holly, die Stechpalme mit den weißen Blüten**

Sie ist die Liebesblüte schlechthin. Durch diese Liebe werden alle negativen Gefühle aufgelöst und kommen in ihrer positiven Form zu tragen. Geschwister legen ihre Eifersucht und ihr Konkurrenzdenken ab und werden zu wirklichen Freunden, Ehepaare verzeihen einander und werden wieder ein Liebespaar, Feinde vergessen ihren Hass und reichen sich freundschaftlich die Hand. Du bringst Verständnis für dich und deine Mitmenschen auf, und Harmonie und Glück regieren dein Leben.

Holly ist sicher eine Blüte, die du nicht gern in deiner Mischung annimmst, oft sind die Hintergründe, die deine Reaktionen, deine Ungeduld und deinen Hass auslösen so tief verborgen, dass du sie selbst nicht erkennen kannst. Denk immer daran, dass jede negative Seite einem positiven Pendant entspringt, und wenn du auch momentan mehr die hemmende Seite lebst, du die liebevolle Seite sehr wohl in dir hast. Du musst deine Gefühle nur transformieren lassen und schwimmst dich in der Liebe, die du gibst und du empfängst, frei, zu einem neuen, herrlichen Leben.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Holly:

*Rosafarbene Liebe durchströmt mich und erfüllt mich mit tiefem Frieden.*

## Pine

Schlechtes Gewissen und Schuldgefühle sind dein ständiger Begleiter. Du fühlst dich an allem, das rund um dich geschieht, schuldig und suchst jeden Fehler bei dir. Dauernd entschuldigst du dich für irgendetwas. Dinge, die schon weit in der Vergangenheit liegen kannst du nicht vergessen und dir schon gar nicht vergeben. Oft arbeitest du hart, bis an die Grenze der Erschöpfung, aber auch dann bist du noch nicht zufrieden und hast immer das Gefühl, ich könnte es noch besser machen. Mütter bemühen sich oft sehr um ihre Kinder, und wenn dann doch einmal etwas schief geht, suchen sie die Schuld nur bei sich und meinen, sie hätten ihnen zu wenig Liebe gegeben.

Körperlich äußert sich dein Zustand oft in: Kopfschmerz, der vom Nacken ausgeht, Schmerzen im unteren Rücken und Unterleib, Blasenbeschwerden (Bettnässen), nervösem Erbrechen und Magenbeschwerden.

Oft werden uns diese Schuldgefühle schon in der Kindheit eingepflanzt. Als sensibles Kind sahst du sicher, wie sich deine Eltern für dich einschränkten, oder deine Mutter auch für dich sorgte, wenn sie krank war. Dass du dich in solchen Fällen schuldig fühlst und dich auch weiter in diesem Verhaltensmuster bewegt ist verständlich. Viele Kinder verstehen zu ihnen gesagte oder auch nur mitgehörte Dinge falsch und glauben sich dann schuldig an der Scheidung ihrer Eltern, am Tod oder sonstigen Unglücksfällen ihrer näheren Umgebung. Um dich wieder richtig freuen zu können und deinen Schuldgefühlen Herr zu werden, nimm

### **Pine, die Kiefer (Föhre) mit den braunen Zapfen**

Sie hilft dir, all deine dir aufgebürdete Schuld abzuwerfen, und befreit und gerade aufzustehen. Du weißt jetzt, was du wert bist und besiegst deinen Wunsch nach Vollkommenheit. Du stehst für deine Fehler ein, aber in dem Bewusstsein, dass es fehlerlose Menschen nicht gibt und du deswegen nichts von deiner Wertigkeit verloren hast. Du glaubst nicht mehr, dich bestrafen zu müssen, kannst dich ungeniert freuen und genießen.

Pine hilft Kindern, die immer alle Schuld auf sich nehmen und sich von allen zum Sündenbock machen lassen. Das Kind lernt, sich von seinen eigenen Vergehen freizusprechen.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Pine:

*Ich vergebe mir und meiner Vergangenheit. Schuldlos gehe ich freudig durch das Leben.*

### **Zusammenhang zwischen Centaury - Holly - Pine**

Die Blüte Centaury steht für die Suche nach Anerkennung und Liebe. In diesem Zustand kannst du dich schlecht abgrenzen und tust für deine Mitmenschen alles, um nur ja nicht in Ungnade zu verfallen.

Der nächste Zustand ist Holly: die aggressive Abgrenzung. Durch Wut und Hass zeigst du deinen Mitmenschen, dass sie ja nicht etwas von dir wollen sollen. Aus einem notorischen Jasager ist ein bestimmter Neinsager geworden, der sich in aggressiver Weise gegen alle Beeinflussung und Unterdrückung von außen wehrt. Durch dieses Verhalten erntest du aber nicht sehr viel Anerkennung und schon gar keine Liebe.

Daraus resultiert der Pine - Zustand: deine geraden Trennungslinien hast du deinen Mitmenschen nicht sehr freundlich zur Kenntnis gebracht und dadurch viele, von dir geliebte Menschen verletzt. Deine Schuldgefühle resultieren daraus und quälen dich. Du bist auch deutlich an deine gefühlsmäßige Abhängigkeit an andere erinnert worden. Um wieder Anerkennung und Liebe zu bekommen, versagst du ihnen keinen auch noch so ungewöhnlichen Dienst und bist wieder im Centaury - Zustand.

*Die Behandlung mit diesen Blütenschienen, entwickelt von Dietmar Krämer (siehe Quellenverzeichnis), sollte nur erfahrenen Therapeuten und Beratern vorbehalten sein. Es ist aber für den Laien wichtig,*

*Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Zuständen zu erkennen und zu verstehen. Hinter den an der Oberfläche liegenden Problemen können sich schwerwiegende Nöte verbergen, die mit den Blütenmitteln der jetzigen Situation nicht gelöst werden oder sogar noch verstärkt werden können. Die Bezüge zwischen den einzelnen Blüten zeigen auf, aus welchen Zuständen derart großer Leidensdruck entstehen kann.*

## **Cerato**

Du bist sehr wissbegierig und Fortbildung ist für dich oft ein Muss! Trotz all deinem Wissen bist du sehr unsicher und fragst alle anderen, ob kompetent oder nicht, schon bei der kleinsten Kleinigkeit um Rat, und du befolgst diesen auch, oft gegen dein besseres Wissen. Hast du dann eine Entscheidung gefällt, bezweifelst du sie sofort wieder. Autoritäten bist du richtig hörig, was sie sagen, gilt. Du suchst richtig nach höheren Instanzen, zum Beispiel neue Lehrer, Gurus, Ärzte usw. Durch dein mangelndes Vertrauen in die eigene Intuition stellst du oft naive Zwischenfragen und wirst dadurch von anderen schon belächelt.

Körperlich äußert sich dieser Unsicherheitszustand auch durch Unsicherheit: bin ich krank oder gesund? Vage Symptome, die sich oft nicht zuordnen lassen.

Du kannst dein gehortetes Wissen nicht umsetzen, wenn dir das aber gelingt, werden viele von deinem Wissen profitieren können.

### **Cerato, die blaublütige Bleiwurz**

hilft dir, das notwendige Vertrauen in dich selbst und in deine eigenen Kräfte aufzubauen. Du kannst dich aus der Abhängigkeit von anderen, die zu wissen glauben, was für dich gut ist, lösen. Mit Sicherheit kannst du selbst beurteilen, was richtig oder falsch ist. Der Kontakt zu deinem höheren Selbst ist wieder hergestellt, und voll Vertrauen hörst du auf deine innere Stimme. Du erkennst, dass die für dich wichtige Wahrheit in dir selbst ruht, und dass du sie von der Außenwelt niemals bekommen wirst. Durch deine Sicherheit, dich auf dein Wissen und auf deine Intuition verlassen zu können, hast du die Chance, ein ebenbürtiger Partner für deine Umwelt zu sein. Bitte nütze sie und sei nur mehr du selbst.

Wenn dein Kind unsicher ist, in seine eigene Meinung kein Vertrauen hat und auf andere mehr hört (bei einer Schularbeit hört es lieber auf falsch Eingesagtes), als auf seine eigene innere Stimme, dann kannst du ihm mit Cerato helfen sein Selbstvertrauen aufzubauen und es auch zu behalten.

Dann wird es auf seinem späteren Lebensweg wesentlich leichter vorankommen.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Cerato:

*Meine Wahrheit ruht in mir. Ich kann mich auf meine innere Stimme verlassen!*

## **Vine**

Stark und sicher, mit großen Führungsqualitäten ausgestattet, stehst du breitbeinig im Leben. Das ist ja an und für sich nichts Schlechtes. Aber oft genug schlagen deine ausgezeichneten Qualitäten ins Gegenteil um, und das sieht dann so aus: Tyrannei, Rechthaberei, Schikanierer (du arbeitest ja selbst sehr hart, das verlangst du auch von Schwächeren), Arroganz, Überheblichkeit, Herrschsucht, Grausamkeit, Größenwahn usw. Um dem Missbrauch deiner Macht Herr zu werden oder ihm vorzubeugen, versuche

## **Vine, die gelbblühende Weinrebe**

Mit dieser Blüte kommen deine Fähigkeiten so richtig zur Geltung. Ohne dass du auf Macht pochen musst, lernst du ein miteinander arbeiten. Du kannst die Individualität und das Arbeitstempo deiner Mitmenschen respektieren. Du stellst deine vorhandenen Fähigkeiten in den Dienst der Menschheit und des göttlichen Willens und nicht mehr in deinen eigenen. Du brauchst dich nicht mehr aufzublasen, um wichtig zu sein, denn du erkennst: jeder auf dieser Welt ist wichtig, um alles zu einem Gefüge zu bringen.

Vine - Kinder geben sich schon bald zu erkennen. Schon kurz nach ihrer Geburt sieht man die Eltern treppauf, treppab laufen, um die kleinen Tyrannen zufriedenzustellen, und um ein wohlwollendes Lächeln von ihnen zu ergattern. Wenn sie älter sind, haben sie sicher bald ihre eigene „Bande“, in der sie natürlich Gruppenführer sind. Geht es einmal nicht nach ihrem Willen sind orkanartige Tobsuchtsanfälle angesagt. Mit Vine lernen sie, dass sie nicht immer befehlen können, sondern auch verzichten lernen müssen. Sie erkennen, dass der wirklich Mächtige und Kluge Druck und Herrscherei nicht nötig hat, sondern mit Liebe und Verständnis wahre Größe erreicht.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Vine:

*Liebe und Verständnis kehren in mein Leben. Dankbar diene ich mit meinen Fähigkeiten.*

## **Wild Oat**

Du wartest darauf deine Berufung, deinen eigenen Weg zu finden. Wie viel Zeit hast du schon damit vertan? Ewig suchend willst du etwas Besonderes leisten, und du hast auch die Gabe dazu, nur das Ziel lässt sich nicht klar erkennen. Der rote Faden fehlt in deinem Leben, und du überlässt dich der Unzufriedenheit. Nichts macht mehr Spaß, auch die mitunter große Extravaganz (weite Reisen, Luxusessen, teure Kleidung, Nobelautos) nur kurze Zeit. Innere Leere lässt sich nicht lange mit weltlichen Dingen überbrücken. Mit

### **Wild Oat, die Wald Trespe aus der Gattung der Gräser**

ist der rote Faden plötzlich da. Du triffst Lebenswegentscheidungen sicher und ohne Umstände. Plötzlich ist das Wissen da: das will ich, das mach ich, dabei bleib ich. Das muss jetzt nicht unbedingt „der Knaller“ sein, der dein Leben total verändert, sondern ruhig und besonnen bekommst du jetzt Gewissheit über deinen zukünftigen Werdegang, und allmählich breitet sich wohlige Zufriedenheit in dir aus.

Wild Oat hilft deinen Kindern, den für sie richtigen Beruf auswählen zu können, und trotz vieler verschiedener Talente ein einziges Ziel zu wählen und den Weg dorthin gerade zu gehen.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Wild Oat:

*Zufriedenheit über mein Dasein erfüllt mich. Ich weiß was ich will*

### **Zusammenhang zwischen Cerato - Vine - Wild Oat**

Im Cerato Zustand steht die Unsicherheit und die Abhängigkeit des Betroffenen im Vordergrund. Er fragt immer andere, wie er was entscheiden oder tun soll und hat keinerlei Vertrauen in seine Urteilsfähigkeit. Diesen für ihn unwürdigen Zustand will er kompensieren und tritt jetzt mit großer Sicherheit und Stärke auf. Jetzt weiß er, wie es geht und lässt es auch alle anderen wissen. Den Endzustand bildet dann Wild Oat, in dem er völlig orientierungslos durch die Welt läuft und keine Befriedigung und Freude finden kann.

Achtung: unbedingt Behandlungshinweis siehe: *Die Behandlung mit diesen Blütenschiene*, entwickelt von Dietmar Krämer (siehe Quellenverzeichnis), sollte nur erfahrenen Therapeuten und Beratern vorbehalten sein. Es ist aber für den Laien wichtig, Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Zuständen zu erkennen und zu verstehen. Hinter den an der Oberfläche liegenden Problemen können sich

*schwerwiegende Nöte verbergen, die mit den Blütenmitteln der jetzigen Situation nicht gelöst werden oder sogar noch verstärkt werden können. Die Bezüge zwischen den einzelnen Blüten zeigen auf, aus welchen Zuständen derart großer Leidensdruck entstehen kann.*

## **Scleranthus**

Du kannst dich nie zwischen zwei Möglichkeiten entscheiden. Wählst du das eine, tut es dir nach kurzer Zeit schon wieder leid. Das beginnt beim Schuhkauf, zwischen zwei Paaren kannst du dich nie entscheiden, und reicht bis zu deinen Beziehungen und deinen Stimmungen. Viele meinen, du wärst launenhaft. Auch kannst du eine angefangene Tätigkeit fast nie beenden.

Mittendrunter lässt du alles liegen und fängst etwas an, das dir momentan sinnvoller erscheint. Hier kommt wieder ein Vorwurf aus deiner Umgebung: Unzuverlässigkeit. Du verrichtest viele Tätigkeiten so mechanisch, ohne einen wirklichen Gedanken daran zu verschwenden, dass du hinterher nicht sicher bist, ob du sie wirklich durchgeführt hast. Zum Beispiel: hast du beim Verlassen deiner Wohnung die Tür hinter dir abgeschlossen? Du stehst schon vor der Straßenbahn und überlegst. Du läufst zurück und siehst nach, ob die Tür offen oder zugesperrt ist. Möglicherweise rufst du auch deine Nachbarn an und schickst sie nachsehen. Natürlich hast du abgesperrt, aber diese Unsicherheit kostet dich viel Zeit und Nerven. Oft schwankst du zwischen zwei Extremen, und das kostet dich körperlich und geistig viel Kraft.

### **Scleranthus, der weißblühende einjährige Knäuel**

hilft dir die zwei Seelen in deiner Brust zu vereinen. Deine innere Balance wird wieder hergestellt. Du entscheidest dich für eine Möglichkeit und bleibst dann dabei. Du wirst dem Problem der Dualität, dem wir alle hin und wieder unterliegen, Herr und entscheidest weise über ein klares Ja oder Nein. Der von dir gewählte Pol wird in dir verstärkt, ohne dass du den anderen Pol verleugnen musst. Du kannst akzeptieren, dass es immer zwei Möglichkeiten geben wird, du dich aber immer für nur eine entscheiden kannst.

Kindern, die unter ihren Launen leiden und mit ihnen ihr Umfeld, hilft Scleranthus nicht von einem Extrem ins andere zu fallen. Von einer Minute auf die andere ändert sich ihr Begehren. Saßen sie gerade noch ruhig und konzentriert bei ihren Hausaufgaben, toben sie jetzt wie die Wilden durch die Gegend. Sie können nie über einen längeren Zeitraum die gleiche Beschäftigung durchführen. Mit Scleranthus bekommen sie eine gewisse Stabilität und werden zuverlässiger.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Scleranthus:

*Ich treffe meine Entscheidung und bleibe dabei. Ich sammle mich sicher in meiner Mitte*

## **Rock Water**

Du hast sehr strenge Regeln in deinem Leben aufgestellt, an die du dich auch manchmal trotz besseren Wissens, hältst. Du hast sehr hohe Ideale und kasteiest dich, um ihnen zu entsprechen. Perfektion ist einer deiner Grundsätze, und du willst allen als gutes Vorbild dienen. In deinem Leben gibt es keine Gemeinplätze, sondern nur sehr klar definierte Ansichten, sei es über Politik, Religion, Ernährung, Kinderpflege, Tierhaltung und so weiter. Da gibt es kein „wenn und aber“ oder „vielleicht“. Dadurch versagst du dir auch viele Lebensfreuden und unterdrückst viele geheime Wünsche. Dadurch leidest du auch hinter deiner perfekten Fassade. Deine Starrheit im Denken kann sich auch im Körper ausdrücken: schön langsam wirst du steif, deine Wirbelsäule und deine Gelenke verhärten sich, und du endest unbeweglich in Körper und Geist.

## **Rock Water, das klare und reine Quellwasser**

erweicht deine verhärtenden Ansichten. Du siehst ein, dass du dir das Leben durch deine strengen Grundsätze sehr schwer machst, und dass du ohne Flexibilität immer an irgendeine Mauer stoßen wirst. Rock Water hilft dir, deine Selbstverleugnung aufzugeben und dir auch manchmal deine geheimen Sehnsüchte zu erfüllen, die oft genug von deinem sonstigen Lebensstil abweichen. Zum Beispiel kann einem strengen Vegetarier einmal die unbändige Lust nach etwas Fleischigem überkommen. Versagt er sich die Erfüllung dieses Wunsches, wird er immer öfter kommen und ihn richtig peinigen, isst er aber das Fleisch, hat er ein schlechtes Gewissen, weil er von seinen Regeln abgewichen ist. Mit Rock Water kann er diese Ausnahme machen, ohne dass er darunter leidet, seine Regeln übertreten zu haben. Grundsätzlich vermeidet er ja weiterhin Fleischkonsum. Du legst das verkrampte Festhalten an Prinzipien zugunsten neuer Erkenntnisse ab und gewinnst dadurch inneren Frieden und Freude und eine gewisse Lockerheit, die auf andere inspirierend wirkt und wirst dadurch wirklich zum Vorbild.

Rock Water hilft Kindern, die Neues prinzipiell ablehnen, sei es ungewohnte Speisen, neue Urlaubsplätze oder Kleidung. Meistens wollen diese Kinder den gleichen Beruf wie Mutter oder Vater erlernen. Spiele werden lange Zeit immer auf die gleiche Art und Weise gespielt. Jeder Verbesserungsvorschlag wird strikt abgelehnt, da er ja Veränderung bedeuten würde. Am liebsten würden sie ihren Tag in „Schachterln“ einteilen. Ein Schachterl für die Frühstückszereemonie, eines für den Vormittag, eines für das Mittagessen, und so weiter. Wenn sich an diesem Tagesablauf nur eine Kleinigkeit ändert, geht der ganze Tag schief. Nichts ist mehr so, wie es sein sollte. Mit Rock Water gewinnen Kinder mehr Flexibilität und Mut Neues zu probieren.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Rock Water:

*Ich kann mir Freude und Vergnügen gönnen, ohne mir untreu zu werden*

## **Crab Apple**

Du fühlst dich oft beschmutzt und unrein. In einer Umgebung, die nicht deinem Reinlichkeitsideal entspricht, fühlst du dich nicht wohl, und du kannst an diesem Ort auch nicht bleiben. Der Zwang, dich ständig waschen zu müssen überkommt dich. Viele behaupten von dir, du hättest einen Putzfimmel. Im erweiterten Stadium kann es schon soweit gehen, dass du dich vor dir selbst, deinen Gefühlen und Gedanken ekelst. Angst vor Infektion und Krankheit ist bei dir immer dabei. Durch deine Penibilität kannst du „schlampigere“ Menschen nicht ertragen, geschweige denn mit Bettlern, Ausländern, Alkoholikern oder kranken Menschen verkehren. Deine an dich gestellten Aufgaben erfüllst du übergenau, da du überall nur positiv auffallen willst. Dadurch stellst du dich selbst und deinen Körper sehr unter Druck. Dein Körper setzt deine geistige Abwehrhaltung auch um und reagiert oft mit Hautkrankheiten aller Art: Ekzeme, infizierte Wunden, Allergien, usw. Dadurch wird das Gefühl: „ich fühle mich in meiner Haut nicht wohl“ verstärkt.

## **Crab Apple, die zartrosa färbige Holzapfelblüte**

regt die innere Heilung deiner Gefühle und dadurch die äußere Heilung deiner Ausschläge und diverser anderer Leiden an. Bei Akne kannst du drei Tropfen aus der Stockbottle in dein Gesichtswasser geben und damit täglich zweimal dein Gesicht reinigen, du kannst auch einige Tropfen in deine Creme geben. Bei Ausschlägen oder Allergien wird Crab Apple zur Unterstützung der ärztlichen Behandlung eingenommen und in Form von Umschlägen verwendet. Das Gefühl, etwas Unreines in dir zu haben, wandelt sich in Liebe zu dir und deinem Körper um. Auch unreine oder sogenannte schlechte Gedanken können akzeptiert werden als eigentlich normal, wie sie in gewissen Grenzen jeder hat. Du kannst versuchen, diese Gedankengänge durch für dich schöne innere Bilder zu ersetzen. Crab Apple stärkt deine Widerstandskräfte und reinigt Geist und Körper.

Kinder, die Crab Apple brauchen machen lieber in die Hose, bevor sie eine fremde, möglicherweise schmutzige Toilette benutzen. Das Schlimmste für sie ist ein Geschwisterchen, das überall Unordnung hinterlässt, denn sie wollen ihre Umgebung immer blitzblank haben.

Durch ihren Sauberkeitsfimmel ekeln sie sich, wenn sie Ausschläge oder Pickel haben, auch vor sich selbst. Crab Apple hilft ihnen, sich nicht hässlich zu fühlen und die eigene Selbstliebe wieder zu aktivieren. Crab Apple hilft auch jenen, die sich geradezu unter innerem Zwang immer wieder mit Schmutz und Ausscheidungen beschäftigen.

Diese Blüte kannst du auch bei von Schädlingen befallenen Pflanzen benutzen. Gib in ein Liter lauwarmes Gießwasser drei Tropfen Crab Apple und gieße die Pflanze damit. Die Blätter werden mit der gleichen Mischung mit einem weichen Tuch abgewischt.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Crab Apple:

*Ich atme Reinheit ein und strahle sie aus. Liebevoll umarme ich mich.*

### **Zusammenhang zwischen Scleranthus - Rock Water - Crab Apple:**

Im Scleranthuszustand ist der Betroffene immer in Unsicherheit: einmal hier einmal da, dann oben und gleich wieder unten. Auf die Dauer hält er dieses Ungleichgewicht nicht aus. Er stellt sich strenge Regeln auf, die ihm die Entscheidung abnehmen sollen, und nach denen er jetzt in Ruhe leben will. Dadurch hat sich sein Leben aber noch mehr verkompliziert. Er hat sich selbst seinen freien Willen, seine Entscheidungsfähigkeit genommen und sich in die Sklaverei strenger Gesetze begeben. Er kann auch seine Prinzipien aus Angst, wieder ständig wählen zu müssen, nicht aufgeben. Auf die Dauer kann er aber gewisse „Vergehen“ an seinen Prinzipien nicht ausschließen, und er fühlt sich unrein - er kommt in den Crab Apple Zustand, der auf seine Art genauso extrem ist, wie der Rock Water Zustand, zum Beispiel will er gesund leben und kann seiner Sucht nach Zigaretten trotzdem nicht Herr werden. Dann fühlt er sich nach jeder gerauchten Zigarette unwohl, und das kann soweit gehen, dass er glaubt, erbrechen zu müssen. Dieses Unreinheitsgefühl wird bald sein gesamtes Denken und Handeln bestimmen und endet mit Problemen in vielen Bereichen. Zum Beispiel: Sexualität, Stillen, Küssen, Pubertät, Unsauberkeit, bei mangelnder Perfektion oder Versäumnissen jeglicher Art. Damit macht sich dieser Mensch völlig fertig, weil er erst ausruhen kann, wenn alles zu seiner Zufriedenheit, bei der er keine Abstriche macht, erledigt ist. (Erst muss die Wohnung glänzen, die Buchhaltung erledigt sein, das Auto auf Hochglanz poliert sein, bevor ich mir einen gemütlichen Abend gönne. Bis diese Dinge erledigt sind, ist der Abend vorbei, allerdings ungemütlich, und die Ruhephase ist viel zu kurz, um Erholungswert zu haben).

*Die Behandlung mit diesen Blütenschienen, entwickelt von Dietmar Krämer (siehe Quellenverzeichnis), sollte nur erfahrenen Therapeuten und Beratern vorbehalten sein. Es ist aber für den Laien wichtig, Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Zuständen zu erkennen und zu verstehen. Hinter den an der Oberfläche liegenden Problemen können sich schwerwiegende Nöte verbergen, die mit den Blütenmitteln der jetzigen Situation nicht gelöst werden oder sogar noch verstärkt werden können. Die Bezüge zwischen den einzelnen Blüten zeigen auf, aus welchen Zuständen derart großer Leidensdruck entstehen kann.*

## **Gentian**

Du bist rasch entmutigt und wirfst dann alles hin. Jede Verzögerung, jedes kleine Hindernis verursacht in dir Zweifel und Niedergeschlagenheit. Eigentlich bestätigen Rückschläge nur das, was du ohnehin weißt und erwartest: es geht ja doch immer alles schief. Pessimistisch und skeptisch gehst du an jede dir gestellte Aufgabe heran. Du grübelst, hinterfragst und machst dir ständig Sorgen. Da du aber sowieso immer mit dem Schlimmsten rechnest, trifft es in den meisten Fällen auch ein. Niedergeschlagen und



traurig gibst du dann sofort auf. Das gilt auch bei deinen Krankheiten: du erwartest deinen Rückfall und betrachtest ihn dann als unabänderliches Schicksal.

### **Gentian, der blaue, bittere Enzian**

hilft dir, deine negativen Glaubenssätze umzuwandeln und wieder an ein glückliches Ende glauben zu können. Plötzlich traust du dir zu, eine Sache zu einem glücklichen Ende zu bringen und deinen eigenen Erfolg in Angriff zu nehmen. Du fühlst es in dir: Ich kann es. Und dadurch wird auch deine Motivation verstärkt. Und siehe da: es geschehen noch Wunder. Du bist erfolgreich, und viele einst bedrückende Dinge wandeln sich zum Guten.

Dein Kind benötigt Gentian, wenn es nach jedem kleinen Fehlschlag sofort kapituliert und sich zu einer erfolgreicherer Wiederholung kaum überreden lässt. Hat es beispielsweise eine Schularbeit verpatzt, rechnet es sofort damit, dass auch jede weitere Arbeit schiefgehen wird. mit Gentian kannst du ihm helfen, neuen Mut und Vertrauen zu bekommen und in die nächste Aufgabe positiv gestimmt zu gehen.

Unterstützende Gedanken bei der Einnahme von Gentian:

*Durch meine vertrauensvollen Gedanken erschaffe ich mir, von allem Zweifel befreit, Erfolg.*

### **Willow**

Deine Einstellung zum Leben ist durch Bitterkeit und Zorn geprägt. Bei allem Unglück, das dir widerfährt, fühlst du dich als Opfer. „Soviel Leid habe ich nicht verdient, was will mir das Schicksal noch alles antun?“. Du kannst auch bei anderen Glück nicht sehen, vergönnt es ihnen nicht und so kommst du zu dem Schluss: „Wenn es mir nicht gut geht, hat es dir auch nicht gut zu gehen!“ Oft sind Kinder zu beobachten, die ihren Geschwistern alles zerstören, nur weil sie schlecht aufgelegt sind. Die miese Laune rührt vielleicht von einer verpatzten Prüfung her, aber das Kind kommt nicht darauf, dass es vielleicht zu wenig gelernt hat, sondern fühlt sich als Opfer des „doofen“ Lehrers. Es kommt heim und sieht die kleine Schwester friedlich spielen, während die Katze neben ihr schläft. Na das darf natürlich nicht sein. Mit ein paar Handgriffen wird der kunstvoll gebaute Legoturm zerstört, die Katze wird mit einem Schubs unsanft aus ihren Träumen befördert. Und schon passt wieder alles: die Kleine heult, die Katze ist kratzbürstig, die Mutter verärgert, weil der Frieden zerstört ist, und alle sind verärgert und aggressiv. Jetzt braucht es nur noch ein paar kleine Gemeinheiten, und der schönste Familienstreit ist vom Zaun gebrochen.

Überall wo Liebe und Harmonie herrschen, teilst du gerne Schläge aus, und wo schon ein bisschen Zwist ist, legst du gern noch ein Schäufelchen nach. Danach tust du dir selbst leid, weil du nicht so schöne Erlebnisse wie andere hast und bist verbittert.

### **Willow, die gelbblühende Weide**

verhilft dir zu der Erkenntnis, dass nur du Herr deines Schicksals bist. Durch unglückliche Gedanken wird Unglück angezogen.

Du kannst dir deine Fehler vergeben und neuer Optimismus erwacht in dir. Alles Leid, das du erfahren musstest und in dir bittere Spuren hinterlassen haben (zum Beispiel der Krieg, Todesfälle oder schwere Krankheiten), hat dich verhärtet. Willow weicht dein Gefühl wieder auf. Freudig siehst du aus dem Fenster und siehst den spielenden Kindern zu, ohne dich über ihren Lärm zu ärgern, du siehst das verliebte junge Paar und gönnt ihnen ihr Glück in dem Bewusstsein, auch für dich hat das Schicksal Schönes bereit.

Hat dein Kind eine Schularbeit verpatzt, sind sicher alle anderen schuld, erstens der blöde Lehrer, zweitens die ungenauen Arbeitsunterlagen, und die Füllfeder war auch kaputt. Kaum wird es sich

eingestehen, dass es zu wenig gelernt hat. Mit Willow hilfst du deinem Kind, die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und sich nicht nur als Opfer „böser Mächtschaften“ zu fühlen.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Willow:

*Ich lebe in der Geborgenheit der Liebe, aller Groll löst sich auf*

## **Wild Rose**

Du hast innerlich aufgeben. Willenlos nimmst du alles hin. Nichts mehr hat Sinn, nichts mehr macht Freude. Mitunter macht sich Todessehnsucht in dir breit. Wenn du unter einer schweren Krankheit leidest, machst du keinen Versuch gesund zu werden, und wenn, dann nur, damit du vor deiner Familie Ruhe hast. Du kannst dir auch nicht vorstellen, dass sich an deiner Situation (Ehe, Beruf, Armut, Wohnungssituation, usw.) irgendetwas ändert und nimmst deswegen alles apathisch und ohne zu klagen hin. Die Umwelt bewundert dich oft dafür, dass du dein Los so tapfer und klaglos erträgst. In dir aber hat sich eine große Leere ausgebreitet

### **Wild Rose, die rosa Heckenrose**

baut neuen Lebenswillen in dir auf. Dadurch willst du wieder leben, nicht nur vegetieren. Energievoll gehst du an die Beseitigung deiner Missstände heran. Mit allen Kräften willst du wieder gesund werden. Deine begonnen Therapien, in die du dich nur für andere begeben hast, und die du mit allen Mitteln blockiert hast, zeigen Erfolg. Deine vorher monotone Stimme, deine Blässe, deine ständige Müdigkeit sind wie weggeblasen. Du arbeitest nicht mehr nur aus Pflichtgefühl, sondern weil du dabei Freude und Erfüllung findest.

Wild Rose ist sicher über einen längeren Zeitraum einzunehmen. Oft hat sich die innere Apathie schon teilweise aufgelöst, ist aber überall noch latent vorhanden, und der Körper verharrt unbeweglich in Resignation.

Diese Übergangsphase löst in dem Betroffenen ein Gefühl der Gelähmtheit aus. Der Geist ist schon rege und will, dass verschiedenes getan wird, aber der Körper führt nichts aus. Das geringste Lesen verursacht schon Kopfschmerz, Schwindelanfälle machen auch leichte körperliche Arbeit unmöglich. Ständiges Verlangen nach Ruhe wird durch Schlaf nicht gestillt, eher noch verstärkt.

Wild Rose hilft deinen Kindern, wenn sie am Leben nicht mehr teilnehmen wollen und in Apathie gefallen sind.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Wild Rose

*Ich fülle meine Welt mit Freude. Ich bin erfüllt von hoffnungsvollen Gedanken.*

### **Zusammenhang zwischen Gentian - Willow - Wild Rose**

Gentian ist die Blüte der ewigen Zweifler. Negative Erwartungen erfüllen sich meist, und das verstärkt die Sorgen. Der Glaube an den eigenen Erfolg fehlt, und daher tritt er auch nicht ein. So fühlt sich der Betroffene ungerecht behandelt und als Opfer des Schicksals und tritt in den Willow Zustand, indem er alle anderen für sein Schicksal verantwortlich macht. Oft wird die Auflehnung gegen das Schicksal nicht geäußert, und so schwelt der Hass und der Groll verborgen unter der Oberfläche. Verbittert zieht sich der Betroffene vom bitteren Leben da draußen innerlich zurück, und daraus resultiert dann der Wild Rose Zustand, in dem er kapituliert und alles sinnlos erscheint.

*Die Behandlung mit diesen Blütenschienen, entwickelt von Dietmar Krämer (siehe Quellenverzeichnis), sollte nur erfahrenen Therapeuten und Beratern vorbehalten sein. Es ist aber für den Laien wichtig, Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Zuständen zu erkennen und zu verstehen. Hinter den an der Oberfläche liegenden Problemen können sich schwerwiegende Nöte verbergen, die mit den*

*Blütenmitteln der jetzigen Situation nicht gelöst werden oder sogar noch verstärkt werden können. Die Bezüge zwischen den einzelnen Blüten zeigen auf, aus welchen Zuständen derart großer Leidensdruck entstehen kann.*

## Water Violet

Du gibst dich sehr selbständig und fähig. In allen Situationen behältst du den Kopf oben und lässt dich von Kleinigkeiten nicht aus der Ruhe bringen. Du bist ein gesuchter Ratgeber, da du klar und nüchtern Situationen einschätzen kannst. Andererseits lässt du nicht leicht jemand an dich heran. In Beziehungen verhältst du dich oft leicht unterkühlt. Du willst niemandem deinen Rat aufzwingen und dich nicht in Angelegenheiten anderer einmischen, weil du das selbst nicht leiden kannst. Probleme der niederen Art behelligen dich kaum. Sie gibt es fast nicht für dich, denn du stehst über den Dingen. Oft kannst du ein gewisses Überlegenheitsgefühl anderen gegenüber nicht unterdrücken, und die Menschen halten dich für eingebildet und überheblich. Es ist richtig. Du kannst viele Dinge besser als andere, hast eine raschere Auffassungsgabe, aber deine Mitmenschen sind deswegen nicht schlechter. Mit Vorgesetzten hast du oft deine Schwierigkeiten, unterordnen gehört nicht zu deinen Qualitäten. Du lässt dir nicht gerne helfen, obwohl du anderen sehr gerne beistehst. Oft tritt dieser Zustand als Folge deiner Erziehung (deine Mutter hat dich für das Allerbeste gehalten und dich sehr elitär erzogen) oder auf Grund besonderer Schönheit oder Fähigkeiten auf. Einsamkeit ist oft eine Folge des „sich auf ein Podest Stellens“.

### **Water Violett, die zarte, gelbe Sumpfwasserfeder**

hilft dir, nicht so unnahbar zu sein und deinen stolzen Nacken etwas zu beugen. Du brauchst keine Angst mehr vor Nähe zu haben und kannst deine Schutzwälle einreißen. Du lernst besser auf deine innere Stimme zu hören und ihr nachzugeben. Freudig kannst du jetzt geben und nehmen, in jeder Beziehung.

Water Violet Kinder fühlen sich anderen gerne überlegen, oft geben sie sich schon im Kleinkindalter als Minierwachsene. Mit Befehlen kannst du ihnen nicht kommen, höchstens kannst du sie bitten. Oft wollen sie von ihrem Sockel heruntersteigen, aber ihre Arroganz abzulegen fällt ihnen schwer, und so versäumen sie die interessantesten Kinderspiele und stehen als Mauerblümchen allein im Schulhof. Water Violet hilft ihnen, sich in Gruppen einzuordnen.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Water Violet:

*Ich springe aus meiner Überlegenheit mitten ins Leben*

## Chestnut Bud

Du machst immer wieder die gleichen Fehler und lernst nichts daraus. Wenn du etwas erzählst, reißt dir oft mitten im Gespräch der Faden, und du weißt nicht mehr, was du sagen wolltest. Durch deine unkonzentrierte Art zu arbeiten, musst du die Dinge meist mehrmals wiederholen, und du verbringst viel Zeit damit, irgendetwas zu suchen, weil du es ohne daran zu denken einfach irgendwo abgelegt hast (z.B. deine Autoschlüssel). Problemen willst du meist aus dem Weg gehen, deswegen stürzt du dich, oft angezogen von neuen Abenteuern, in tausend unwichtige Dinge. Du fängst gerne etwas Neues an, ohne das Alte zu beenden. Dein Körper reagiert genauso. Zur Schnupfzeit hast du deinen vorprogrammierten Schnupfen, wenn die Pollen fliegen deine Allergie, usw. Du hast wenig Interesse für deine Gegenwart, vor allem, wenn sie momentan nicht so toll ist. So schmiedest du Zukunftspläne, aber nicht für morgen, sondern gleich für übermorgen, so als wolltest du vor dir und deiner jetzigen Situation weglaufen. Mit

## **Chestnut Bud, der Roßkastanienknospe**

gelingt dir das Hierbleiben und Überlegen. Welche Erfahrungen kannst du aus deiner Gegenwart ziehen? Erst abschließen und verarbeiten, dann Neues beginnen. Auch ungeliebte Arbeit muss getan werden. Dadurch, dass du jetzt konzentriert zu Werke gehst, erledigst du alles in viel kürzerer Zeit und hast dann noch Stunden für deine Lieblingsbeschäftigungen. Du musst dich nicht mehr abhetzen, um Termine einzuhalten, oder dich für Zuspätkommen entschuldigen.

Chestnut Bud Kinder haben oft durch ihre unkonzentrierte Art Lernschwierigkeiten. Es scheint so, als würden sie nach dem fünfundzwanzigsten Mal ein Wort noch nicht richtig schreiben oder eine Rechnung nicht lösen können. Hausaufgaben machen sie erst im letzten Augenblick. Sie sind gegen Bevormundung hochgradig allergisch, reagieren mit Trotz und machen oft das Gegenteil des Erbetenen. Chestnut Bud hilft hier bei Lernblockaden aller Art. Auch werden die Kinder umgänglicher und gewinnen mehr Freunde.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Chestnut Bud

*Ich bin bereit, aus meinen Fehlern zu lernen und in der Gegenwart zu leben.*

## **Beech**

Schlechtes fällt dir überall sofort auf und wird von dir kritisiert. Selbst wenn sich jemand noch so bemüht, findest du sicher irgendetwas, das nicht in Ordnung ist. Mit oft verletzenden oder zynischen Worten oder auch nur mit arrogantem Gesichtsausdruck gibst du deine Kritik ab. Oft bist du deswegen nicht sehr beliebt. Du verstehst nicht warum dir die Leute böse sind, ein bisschen Aufmerksamkeit machen auf Fehler tut ja jedem gut. Selbstherrlich entscheidest du über gut und böse bei anderen. Willst du vielleicht von deinen eigenen kleinen Unvollkommenheiten ablenken?

## **Beech, die gelbblühende Rotbuche**

hilft dir, zu deinen eigenen Mängeln zu stehen, ohne andere abwerten zu müssen. Du lernst, guten Willen anzuerkennen, auch wenn das Resultat nicht so toll ausgefallen ist. Dein Sarkasmus unterhält die Menschen, bringt sie zum Lachen, ohne dass sie sich verletzt fühlen.

Beech verhilft dir zu Toleranz in allen Lebenslagen, auch deinen Kindern gegenüber, an die du oft zu hohe Ansprüche stellst und die du wenn diese nicht erfüllt werden, hart ins Gebet nimmst.

Kindern hilft Beech bei den kleinen Streitereien im Geschwisterleben. Bei mehreren Kindern wird der einzelne natürlich immer versuchen, sich herauszuheben, und die anderen dumm, dick und dämlich erscheinen zu lassen. Diese Kinder meckern auch ständig an Schulkollegen herum. Der eine stinkt, der andere hat eine komische Frisur usw. Und siehe da, bald bleiben die Freunde aus - wieder ein Grund zu meckern. Hilf deinem Kind mit Chestnut Bud, sonst wird es vielleicht einsam und unglücklich sein.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Beech:

*Ich nehme euch an und liebe euch mit all euren Fehlern*

## **Zusammenhang zwischen Water Violet - Chestnut Bud - Beech**

Im Water Violet Zustand steht der Mensch über den Dingen und zieht sich nach innen zurück, wenn etwas seinem Geschmack nicht entspricht. Er hängt am Perfektionismus und will alles übergenau erledigen. Oft gelingt ihm das nicht, er muss erkennen, dass auch er Fehler macht, manchmal auch die gleichen - und rutscht somit in den Chestnut Bud Zustand. Jetzt distanziert er sich auch äußerlich von allem ihm Unangenehmen. Am liebsten schiebt er alles Ungeliebte zur Seite und tut so, als ob es dieses nicht gäbe. Um von seinen dauernden Fehlern abzulenken, gerät er in den Beechzustand, indem er auf

arrogante Weise alle anderen auf ihre Unzulänglichkeiten hinweist und jeden Fehler der anderen laut hinausposaunt.

## Vervain

Du bist von einer guten Sache oft so begeistert, dass du es jedem erzählen musst. Aber damit nicht genug, du willst auch alle zum Mitmachen überreden. Manchmal bist du vom vielen Überzeugen schon richtig ausgelaugt, aber du kannst nicht aufhören. Dein Körper verlangt Ruhe, aber über diese tollen Sachen müssen doch alle Bescheid wissen. Du wirkst oft fanatisch und strengst deine Umgebung so an, dass sie sich von dir zurückzieht.

### **Mit Vervain, dem rosafarbenen Eisenkraut**

lernst du, jedem seine eigene Entscheidungsfreiheit zu lassen. Du weist auf viele gute Dinge hin, willst aber nicht mehr alle überzeugen. Dadurch schonst du deine Kräfte und verlierst deinen Ruf als Apostel.

Vervain Kinder setzen sich für das, was sie interessiert, sehr ein. Wenn du Glück hast, ist das die Schule. Mit Vervain lernt dein Kind, seine Kräfte auf alle Anforderungen des Lebens aufzuteilen.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Vervain:

*Ich öffne mich für liebevolle Kommunikation und nehme dabei auf meinen Körper Rücksicht.*

## Hornbeam

Du fühlst dich deinem Alltag nicht gewachsen. Morgens schleppest du dich aus dem Bett, der Schlaf hat dir fast keine Erholung gebracht. Das ist meist eine Folge von Überarbeitung, größtenteils geistiger. Lustlos beginnst du deinen Tag, Unzufriedenheit macht sich in dir breit, aber irgendwie geht es doch noch. Am Abend hast du das meiste deiner Aufgaben erledigt. Aber dann kommt der nächste Morgen...

### **Hornbeam, die Hainbuche**

verhilft dir wieder zu einem klaren Kopf. Deine Lebensfreude erwacht wieder, und gutgelaunt geht dir die Arbeit besser von der Hand. Deine Entmutigung, die ohne ersichtlichen Grund aufgetreten ist, verwandelt sich in innere Lebendigkeit. Deine Neigung, alles liegen und stehen zu lassen, wird in Freude an deinem Alltag umgewandelt, und du brauchst den Montagmorgen nicht mehr zu fürchten.

Bei Kindern kann nach anstrengenden Schultagen oder Prüfungen ein Hornbeam Zustand auftreten. Lass es ein paar Tage Hornbeam einnehmen, wenn körperliche Erschöpfung hinzukommt zusammen mit Olive, und bald ist alle Müdigkeit verschwunden und das Kind wieder aufnahmefähig.

Auch einige Tropfen dieser Mischung im Badewasser haben eine gute Wirkung.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Hornbeam:

*Ich bewältige meinen Alltag mit viel Freude und Liebe*

## White Chestnut

Du kannst nicht abschalten. Ständig kreisen die gleichen Gedanken in deinem Kopf wie eine hängengebliebene Schallplatte. Manchmal erzählst du dir selbst deine Geschichten. Situationen, in denen du unangenehme Erfahrungen gemacht hast, spielst du im Kopf immer wieder durch und überlegst, wie du es anders machen würdest wenn...

Diese immer wiederkehrenden Gedanken umnebeln deinen Kopf und er beginnt zu schmerzen. Sie verleiden dir viele glückliche Stunden. Mit

## **White Chestnut, der weißen Kastanie**

gelingt es dir, Abstand zwischen dir und diesen Gedanken zu schaffen. Du lernst besser zu kontrollieren, welche Gedanken du einlässt. Du kannst dich jetzt besser entspannen, alles negative Denken loslassen und dich auf Schönes konzentrieren.

Bei Kindern verstärkt White Chestnut das Konzentrationsvermögen und hilft ihnen, besser einzuschlafen.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von White Chestnut:

*Ich löse mich von allem Unangenehmen der Vergangenheit. Ich bin entspannt und sorgenfrei*

## **Zusammenhang zwischen Vervain - Hornbeam - White Chestnut**

Im Vervain Zustand versucht der Mensch, mit Wort und Geist alle anderen zu missionieren. Dabei verausgibt er sich geistig total und verfällt in den Hornbeam Zustand, in dem der Kopf einfach nicht mehr will. Der Körper ist zu kurz gekommen, es wurde für ihn zu wenig Ausgleich, zum Beispiel durch Spaziergehen oder Sportbetreiben, geschaffen. Auch die Ruhephasen waren zu kurz. Der Körper erzwingt sie jetzt. Nun sollte der Mensch sich besinnen. Tut er das nicht, ist die Folge ein White Chestnut Zustand, in dem der jetzt auf Grund seiner Antriebslosigkeit und Müdigkeit auf wenige Aktivitäten beschränkte Mensch wieder in die Denkmachinery eintritt, und wie bei einer Windhose drehen sich die Gedanken immer wieder um das gleiche Thema und rauben ihm die Ruhe.

## **Agrimony**

Du machst all deine Probleme mit dir selbst aus, willst andere nicht damit belasten. Immer trägst du dein „Keep smiling“ und bist deswegen überall ein gern gesehener Gast und Unterhalter. Bei einem Streit gibst du lieber nach, damit du Unannehmlichkeiten vermeidest. Eine oberflächliche, lustige Unterhaltung ist dir wesentlich lieber als ein ernstes, tiefgehendes Gespräch. Den „heiligen Diskutierern“ weichst du lieber aus. Hast du Sorgen, helfen dir Alkohol, Drogen oder Aufputzmittel darüber hinweg - und morgen ist ein neuer Tag. Manchmal kannst du vor deinem Kummer nicht davonlaufen, er verfolgt dich bis in deine Träume, schlechter, unruhiger Schlaf ist dann die Folge. Nervöse Unruhe breitet sich in dir aus, und du gibst dieser Unruhe in nervösen Ticks (Augenzwinkern, Zittern, Zähneknirschen usw.) Ausdruck. Da du deine Mitmenschen nie an deinem Inneren teilhaben lässt, bist du manchmal trotz der vielen Feste und Lustbarkeiten einsam. Niemand vermutet, dass hinter deiner Maske ein empfindsamer Mensch steckt, der sich vor Nähe oder Emotionen schreckt.

## **Agrimony, der gelbblühende Odermennig**

hilft dir, deine Maske abzulegen und dich so verletzlich wie du bist zu zeigen. Innerlich ruhiger brauchst du dich nicht mehr unter „Drogen“ zu setzen, um deine Sorgen zu vergessen. Du lernst, dass Verdrängen nichts bringt, und dass du vor Kummer nicht davonlaufen kannst - irgendwann holt er dich ein. Indem du dich deinen Problemen stellst, hast du dein größtes schon fast gelöst.

Agrimony hilft Kindern, auf „Klassenkasperl“ spielen zu verzichten, und Lustigkeit und Traurigkeit real zu erleben. Es hilft deinen Kindern, dir ihre eigenen Sorgen und Nöte anzuvertrauen und sich bei deren Lösung helfen zu lassen.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Agrimony

*Ich finde zu mir selbst*

## Sweet Chestnut

Du bist restlos verzweifelt. In dir herrscht völlige Leere, nicht einmal weinen kannst du mehr. Du fühlst dich von Gott und der Welt verlassen. Ein unerwartetes und schreckliches Erlebnis hat dich soweit gebracht. Dein Leid erscheint dir so groß und unheilbar, dass du mit niemandem darüber sprechen willst und nur mehr darauf wartest, dass alles vorbei ist. In dieser seelischen Verzweiflung, die ohne Vorwarnung jeden von uns, der einen Schicksalsschlag nicht verarbeiten kann, treffen kann, lass dir von

### **Sweet Chestnut, der gelbblühenden Edelkastanie**

Trost und Hilfe geben. Du kannst dich jetzt einem anderen Menschen gegenüber öffnen, ihm dein Leid anvertrauen und seinen Trost annehmen. Du erlebst, dass du in deinem Kummer nicht alleine stehst. Dein Blick richtet sich wieder nach vorne, und du siehst wieder die grünen Wiesen und Felder und das Wachstum in unserem Leben.

Für Kinder ist Sweet Chestnut nach der Berührung mit dem Tod (Haustier, Elternteil, Großeltern usw.) angezeigt, um die innere Leere und die tiefe Hoffnungslosigkeit wieder aufzufüllen.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Sweet Chestnut

*Die Sonne scheint wieder, ich lasse alle Schatten hinter mir*

### **Zusammenhang zwischen Agrimony - Vervain - Sweet Chestnut**

Der Mensch im Agrimony Zustand flieht ständig vor seinen eigenen Belangen. Er baut sich ein Gefängnis aus lauter Fröhlichkeit auf, sodass er bald seine eigenen Gefühle nicht mehr kennt und auch nicht einschätzen kann. Da er seine Probleme nicht verarbeitet, wächst seine innere Spannung, und er versucht diese durch Nach außen gehen loszuwerden. So landet er im Vervain Zustand, indem er alle von seinen Idealen, oft auch mit massivem Druck, überzeugen will. Bis zur Erschöpfung wandert er von „Vortrag zu Vortrag“ und ermüdet damit nicht nur seine Umgebung, sondern auch seine eigenen Kräfte. Im Verlangen, seine eigenen Probleme und Leiden zu verstecken, arbeitet er, bis er total ausgelaugt ist. Trifft ihn in dieser Situation ein unerwarteter Schlag des Schicksals, gelingt es ihm nicht mehr, seine Situation zu verbergen, und sein mühsam erbautes Kartenhaus fällt in sich zusammen. Unermesslich ist sein Leid, der jahrelang aufgestaute Kummer lässt sich nicht mehr zurückdrängen. Vor einer unüberwindlich erscheinenden Mauer bricht er zusammen. Jeglicher Glauben oder Hoffnung ist ihm genommen, und er erwartet nur mehr den letzten Zusammenbruch.

## Rock Rose

Du bist in Panik. Nacktes Entsetzen spricht aus deinen Augen. Vor Schreck bist du wie gelähmt. Ein schwerer Schicksalsschlag (Tod eines nahen Angehörigen, Bewusst werden einer schweren, unheilbaren Krankheit, plötzliche Schrecksituation, Geburtsschock - bei Mutter und Kind, Verkehrsunfall, usw.) hat dich getroffen. Du fühlst dich dieser Situation hilflos ausgeliefert, du kannst ja noch gar nicht begreifen, was passiert ist. Du hast Angst diese Stunde nicht zu überstehen, deine Brust ist beengt, dein Herz klopft dir bis zum Hals

### **Rock Rose, das gelbe Sonnenröschen**

steht dir in diesen Situationen zur Seite. Es hilft dir, deinen Schock zu überwinden, um richtig reagieren zu können. Auch alte Ängste, die in diesen Paniksituationen wieder zum Vorschein kommen, hilft Rock Rose zu überwinden.

Deinen Kindern hilft Rock Rose, die Panik vor schweren Prüfungen, dem Arzt, vor Therapien zu überwinden, und zum Beispiel den Schock über den Verlust der ersten Liebe leichter zu verarbeiten.

Unterstützende Gedanken bei der Einnahme von Rock Rose:

*Es gibt immer wen, der mich auffängt und sicher im Arm hält*

## Cherry Plum

Du befürchtest, jeden Moment die Kontrolle zu verlieren. Jeden Moment könntest du ausrasten, den Verstand verlieren und dann etwas Entsetzliches anrichten. Du hast das Gefühl, irgendetwas in dir zwingt dich dazu Gewalttaten zu begehen, die du normalerweise nie tun würdest. Zum Beispiel, auf jemanden mit dem Messer loszugehen.

Dein ganzes Denken richtet sich darauf aus, diese Gefühle unter Kontrolle zu halten. Du kannst nicht mehr ruhig sein und hast deinen Frieden verloren. Dich begleitet ständig die Angst: wenn du nicht aufpasst, dann passiertes.

Deine ganze Energie wird darauf verwendet und ist für andere Dinge nicht mehr verfügbar. Du verkrampfst dich immer mehr, auch körperlich (Krampfadern, Unterleibskrämpfe, Kiefernverspannung usw.).

### Cherry Plum, die weißblühende Kirschpflaume

hilft dir, wenn du glaubst, nahe am Wahnsinn zu sein. Sie hilft dir, deine innere Ruhe wiederherzustellen. Tapfer stehst du auch Situationen, in denen andere ausflippen, durch, in dem Bewusstsein, nur Ruhe und Vertrauen kann jetzt noch helfen. Deine Gedanken, dir selbst oder jemand anderem etwas antun zu müssen, verfliegen, und du kannst dich jetzt entspannt mit deinem Problem auseinandersetzen.

Cherry Plum hilft dir, wenn du dich von deinen Kindern gereizt fühlst und du dich ärgerst, ruhig zu reagieren und überlegte Maßnahmen zu setzen und nicht gewalttätige Mittel, wie Schläge, die dir nachher leid tun, zu gebrauchen.

Diese Blüte hilft sehr trotzigem und überreagierenden Kindern, wieder Gewalt über ihre Sinne zu bekommen. Es hilft auch, wenn das Kind Selbstmordgedanken äußert. In diesem Fall, sollte das Kind auf jeden Fall dem Arzt deines Vertrauens vorgestellt werden. Auch wenn es für dich nur so dahingesagt oder als Drohung klingt, sollten alle diese geäußerten Absichten ernst genommen und Hilfestellung angeboten werden.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme Von Cherry Plum

*Ich lasse meine Ängste los und entspanne mich. Tiefer Frieden erfüllt mich.*

### Zusammenhang zwischen Rock Rose - Agrimony - Cherry Plum

Ein Rock Rose Zustand tritt durch die Erinnerung an ein traumatisches Erlebnis (zum Beispiel Geburt) auf. Diese Erinnerungen kommen in Träumen und Meditationen immer wieder hoch. Um sich von solch sich wiederholenden Paniksituationen zu befreien, begibt sich der Mensch in den Agrimony Zustand, in dem er durch Fröhlichkeit und Ruhelosigkeit der Erinnerung seines Unterbewusstes keine Chance geben will. Er will sich davor schützen, Situationen, mit denen er nicht fertig wird, wieder zu erleben. Nimmt er jetzt Agrimony, ist es möglich, dass ihm die Erinnerungen so stark ins Bewusstsein kommen, dass er es nicht ertragen könnte. Deswegen muss man bei der Einnahme Vorsicht walten lassen. Wenn die Unterdrückung der traumatischen Erinnerungen nicht mehr möglich ist und der Leidensdruck zu hoch wird, fällt der Betroffene in den Cherry Plum Zustand. Er kann die aus dem Unterbewusstsein eingeblendeten Sinneseindrücke nicht aushalten und wehrt sich gegen sie. Deswegen kommen sie jetzt von einer anderen Seite, sie wollen an die Oberfläche und müssen verarbeitet werden. Der Leidende versucht, diese Eindrücke, die er eigentlich nicht einordnen kann, unter Kontrolle zu bringen und setzt sich jetzt dem Zwang aus, seine Gefühle zu beherrschen. Er bekämpft seine Angst durchzudrehen, indem



er sie bezwingen will. Zwang löst Zwang aus: Nägel beißen (Ich beiße mir die Krallen ab, damit ich dich nicht verletzen kann), nervöse Ticks, Juckreiz usw. Hier besteht auch eine Neigung zu übermäßigem Alkohol- oder Drogenkonsum.

## Impatiens

Du begreifst alles Neue sehr rasch. Deine Aufgaben kannst du in einem sehr schnellen Tempo erledigen, doch in der Schnelligkeit unterlaufen dir manchmal Fehler. Dein Reaktionsvermögen ist unheimlich schnell, trotzdem neigst du auf Grund deiner hektischen Lebensweise zu Unfällen. Wenn du auf langsamere Menschen triffst, sei es im privaten Bereich oder in der Arbeitswelt, dann beginnen deine Probleme. Bei deinem Arbeitstempo kommt so schnell keiner mit. Voll Ungeduld siehst du auf die „Schnecken“ und am liebsten würdest du ihnen ihre Arbeit aus der Hand reißen und alles selber machen. Fingertrommelnd machst du die anderen so nervös, dass sie ihr Arbeitstempo noch verringern, und du wirst immer gereizter. An deinem Körper wirkt sich das oft in Krämpfen, Muskelverspannungen und nervösen Beschwerden aus. Das Schlimmste, das dir passieren kann, ist krank zu werden. Der Heilungsprozess verläuft dir viel zu langsam, und du bist wütend, so viele kostbare Zeit im Bett zu verschwenden.

### **Impatiens, das drüsentragende Springkraut**

hilft dir, etwas Nachsicht und Geduld mit deinem Körper und mit deiner „langsamen“ Umgebung zu haben. Mit Verständnis stehst du jenen bei, die eine „längere Leitung“ haben, und du bringst die innere Ruhe auf, sie in ihrem Tempo lernen und arbeiten zu lassen. Du bekommst Vertrauen in die Zeit - dass dir nichts davonläuft und lässt alle Stressreaktionen, wie zum Beispiel immer zu spät wegzufahren, um durch Warten müssen keine Zeit zu verlieren, fallen.

Impatiens hilft den Kindern, die durch ihr rasches Begriffsvermögen vielen in ihrer Schulklasse voraus sind, aber warten müssen, bis die anderen den Stoff auch gelernt haben. Sie fühlen sich dann frustriert und unterbeschäftigt. Oft fühlen sie sich zurückgesetzt, weil die Lehrer und auch die Eltern sich mit einem lernschwächeren Kind mehr beschäftigen. Impatiens hilft ihnen auch, ihre Wissbegierde und die daraus resultierende Überaktivität zu zügeln.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Impatiens:

*Nichts drängt mich, ich habe Zeit! Aller Druck löst sich auf*

## Olive

Du fühlst dich körperlich und geistig total am Ende. Blass und erschöpft schleppst du dich durch den Tag, kaum fähig, Kleinigkeiten, (wie aus dem Bett aufstehen), geschweige denn deine Alltagsaufgaben zu bewältigen. Du hast dich über einen längeren Zeitraum über Gebühr beansprucht und deine geistigen und körperlichen Kräfte völlig ausgelaugt. Solch einen Zustand kannst du oft nicht vermeiden, er tritt immer nach ungewohnter, längere Zeit dauernder Anstrengung auf, wie zum Beispiel: Hausbau, Umzug, Krankenhausaufenthalt, lange Stillzeit...

Du vertraust nicht darauf, dass du nach einer Regenerationsphase wieder fit und lustig deine Tagesarbeit erledigen kannst, zu der du jetzt kaum mehr fähig bist.

### **Olive, die weißblühende Olive**

gibt dir Vertrauen, dass deine Kräfte wiederkehren, wenn du nur bereit bist auszurasten. In vielen Situationen ist das schwierig, zum Beispiel, wenn du ein Baby zu versorgen hast oder mitten im

Hausumbau steckst, aber meist lässt dir dein Körper keine Wahl mehr. Olive hilft dir, die Regenerationsphase zu verkürzen und schenkt dir Mut und Kraft.

Olive hilft deinen Kindern, nach längerer Krankheit oder anstrengendem Lernen schneller wieder aufnahmebereit zu sein und mit geistiger Frische sich wieder neuen Aufgaben stellen zu können.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Olive

*Liebevoll gönne ich meinem Körper und meinem Geist Urlaub*

## Oak

Du bist ein Mensch, der seine Verantwortung gerne auf sich nimmt. Zuverlässig erfüllst du deine Aufgaben. Deswegen bist du imstande, viel zu leisten. Du bist ein tapferer Kämpfer, auch in hoffnungslos scheinenden Fällen gibst du niemals auf. Du zählst sehr viel zu deinen Pflichten, und andere lassen dich oft ihre Last mittragen. Aus diesem Grund mutest du dir oft zu viel zu und treibst Raubbau an deinen Kräften. Bist du dann fix und fertig, gibst du nicht wie andere auf, sondern arbeitest auch am Rande des Zusammenbruchs noch weiter. Bis er dich dann wirklich trifft. Um es nicht so weit zu kommen lassen und rechtzeitig zu bremsen, lass dir von

### **Oak, der starken Eiche**

helfen. Du legst den Zwang ab, trotz widriger Umstände noch auf dem Posten sein zu müssen und unter großen Willensanstrengungen noch Leistung zu erbringen. Du lernst, auch anderen nicht jede Arbeit abzunehmen, wenn sie diese nicht zu bewältigen scheinen, und hast somit mehr Zeit für deine eigenen Belange und musst dich nicht mehr abrackern. Deine Resignation weicht einer unbändigen Lebensfreude, und du wirst flexibler und liebevoller mit deinen Qualitäten umgehen.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Oak

*Zufriedenheit durchströmt mich, weil ich meine Kräfte liebevoller einteile*

### **Zusammenhang zwischen Impatiens - Olive - Oak**

Im Impatiens Zustand gibt sich der Mensch der Hektik hin. Ohne Zeitdruck kann er fast keine Leistung erbringen, er liebt diese Schnelligkeit, ja er muss mit ihr leben, sonst - so glaubt er - versäumt er vieles. In Folge seiner Überaktivität kann er mit seiner Energie nicht haushalten und verschleudert seine Kräfte derart, dass bald alle Reserven aufgebraucht sind, und er tritt folglich in den Olive Zustand ein. Hier ist der Mensch schlapp und lustlos. Um seine täglichen Pflichten erfüllen zu können mobilisiert er seinen ganzen Willen. Übertreibt er damit und vergönnt sich keine Minute Ruhe, gewöhnt er sich daran. Es gibt einfach nichts anderes, als „Pflicht“ für ihn. Er landet im Oak Zustand, in dem er mit großem Pflichtgefühl alle Arbeit verrichtet ohne sich um seine Erschöpfung zu kümmern. Unfähig loszulassen oder hin und wieder einmal abzuschalten schufftet er jetzt bis zum völligen Zusammenbruch.

## Chicory

Du bist der freundlichste, hilfsbereiteste Mensch, den man sich vorstellen kann. Aber so ganz uneigennützig tust du das nicht. Alleinsein ist ein schrecklicher Zustand für dich, und so kümmerst du dich rührend um deine ganze Umgebung, um so auch ihre Nähe zu haben. Du sorgst dich oft um die anderen, mischt dich oft in das Leben anderer ein oder lässt es sie einfach nicht leben (z.B. deine Kinder). Du lebst in dem Gefühl, sehr viel für andere getan zu haben, und das hast du ja auch. Nur forderst du Gegenleistung, vorzugsweise Liebe und ständige Aufmerksamkeit. Bekommst du das nicht, machst du deiner Umgebung Vorwürfe, beklagst dich und übst mitunter heftigen Druck aus. Schafft es zum Beispiel eines deiner Kinder, aus deinem Einflussbereich zu entfliehen, brichst du in Selbstmitleid aus und greifst

sogar zu Erpressungsversuchen - so eine kleine Herzattacke hat oft große Wirkung. Um loslassen zu können und vernünftige Beziehungen im gegenseitigen Geben und Nehmen schaffen zu können, nimm

### **Chicory, die blaue Wegwarte**

Sie verhilft dir zum richtigen Maß und lässt deine Qualitäten voll zum Tragen kommen. Wer wünscht sich nicht einen Menschen, auf den er sich in jeder Lebenslage verlassen kann, und dessen Ratschläge von Liebe und Klugheit zeugen. Du gibst deine Liebe selbstlos, und ohne Gegenleistung dafür zu verlangen.

Deinen Kindern hilft Chicory, wenn sie aus jeder abgeschlagenen Bitte ein Drama machen und mit Tränen, Unglücklich sein und Krankheit die Erfüllung ihrer Wünsche erzwingen wollen. Durch ihre Attacken wollen sie deine ständige Anwesenheit erreichen, Alleinsein ist ihnen verhasst. In der Schule mischen sie sich gerne in alles ein und geben überall ihre Vorschläge zum Besten, andererseits erregt sie der geringste Tadel so sehr, dass sie durch kleinere Leiden den Schulbesuch vermeiden wollen.

Ein positives Chicory Kind ist etwas ganz Liebes. Weich, zärtlich und anschniegamsam wird es immer versuchen, dich zu unterstützen und dir bei deinen Pflichten helfen zu wollen.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Chicory

*Selbstlos gebe ich dir all meine Liebe und lasse dich dein eigenes Leben leben.*

### **Red Chestnut**

Du lebst in ständiger Angst um deine Lieben. Wenn das Telefon läutet, bist du in Panik und erwartest eine schlimme Nachricht über deine Angehörigen. Komischerweise sorgst du dich um dich selbst nie und willst auch nicht, dass sich andere deinetwegen Sorgen machen. Deinen Kindern möchtest du am liebsten alles Leid ersparen. Wenn einer deiner Verwandten verreist, muss er sich telefonisch oft melden, sonst vergehst du vor Sorge.

### **Red Chestnut, die rote Kastanie**

hilft dir, Vertrauen in deine Mitmenschen zu setzen. Jeder kann und muss die Verantwortung für sich selbst übernehmen. Du siehst ein, dass du mit deiner ständigen Sorge die Freiheit deiner Familie sehr einschränkst, und dass du deine Angst auch auf deine Umwelt überträgst. Vor allem Kleinkinder spüren deine Angst, und so werden sie unsicher und stürzen dann wirklich zum Beispiel über die Treppe, vor der du so Angst hattest.

Durch positive Gedanken und Vertrauen in dein Kind stärkst du es und machst ihm Mut, ohne größere Unfälle sein Leben zu meistern. Kinder müssen ihre Erfahrungen selbst sammeln und ein kleiner Sturz vom Dreirad oder der alleinige Weg zur Schule gehören dazu, Lebenserfahrung zu sammeln und Geschicklichkeit zu entwickeln. Kinder von überbesorgten Eltern bewegen sich und fallen schon so ungeschickt, dass Verletzungen oft unvermeidlich sind. Mit Red Chestnut bekommst du Gelassenheit und Vertrauen, dass dein Kind ohne deine Hilfe gewisse Lektionen lernt.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Red Chestnut:

*Ich lebe in dem Vertrauen, dass sich jedes Mitglied aus meiner Familie in göttlicher Sicherheit befindet.*

### **Honeysuckle**

Du fühlst dich in deiner gegenwärtigen Situation nicht sehr wohl. In der Vergangenheit hast du dich glücklicher gefühlt, und du kannst gar nicht glauben, dass es noch einmal so schön werden kann wie damals. Deine Erinnerung lebt in dir, als ob alles erst gestern geschehen wäre. Auf deine jetzigen

Aufgaben kannst du dich fast nicht konzentrieren, da deine Gedanken und Sehnsüchte in der Vergangenheit zu Hause sind.

### **Honeysuckle, das weiße, rötlich angehauchte Geißblatt**

verhilft dir zu der Einsicht, dass du durch deine Vergangenheitsbezogenheit deine jetzige Situation blockierst. Du kannst jetzt - in der Gegenwart - nicht glücklich werden, da du ja alles Glück in frühere Zeit projizierst.

Natürlich erinnert sich fast jeder gern an seine Kindheit, (wie geborgen haben wir uns da gefühlt), oder an die Zeit der ersten Liebe, oder als die Kinder noch klein waren und ganz zu uns gehörten, als mein Partner noch lebte usw. Sobald diese Erinnerungen als unser einziges und letztes Glück betrachtet werden, geben wir der Zukunft keine Chance freudvoll, zu verlaufen. Du musst dir immer vor Augen halten, dass das Leben noch so viel Schönes für dich bereithält. Du musst nur zugreifen wollen.

Honeysuckle hilft deinen Kindern, nach besonders tollen Erlebnissen (zum Beispiel Ferien mit Mama und Papa) leichter in den Alltag zu finden und sich mit Schule, Kindergarten, Hort wieder anzufreunden und für schöne Erlebnisse offen zu sein und nicht in der Vergangenheit zu verweilen.

Bei der Ankunft eines Geschwisterchens unterstützt es das Kind, sich nicht immer an die viel schönere Zeit zu klammern, die es mit den Eltern allein verbrachte, sondern sich auch heute zu freuen, und somit seine Liebe zu dem neuen Erdenbürger nicht zu blockieren.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Honeysuckle

*Ich verabschiede mich von meiner glücklichen Vergangenheit und freue mich, im Heute zu leben.*

### **Zusammenhang zwischen Chicory - Red Chestnut - Honeysuckle**

Im Chicory Zustand versucht der Mensch, seine Umgebung mit „Überliebe“ zu beherrschen und ist nicht fähig, seine Familie loszulassen. Er rechtfertigt alle seine Taten damit, dass sie im Zeichen der Liebe geschehen seien. Im Red Chestnut Zustand geht er weiter. Jetzt rechtfertigt er seine Vorgangsweise vor sich selbst damit, dass er sich schon aus den geringsten Anlass tatsächlich Sorgen macht und darunter sehr leidet. Er projiziert seine Ängste in seine Umgebung und vermeidet damit, sich um seine eigenen Belange kümmern zu müssen. Er entfremdet sich seiner Seele immer mehr, ist aber für andere auch keine Stütze, weil er sie durch seine sorgenvollen Gedanken belastet.

Schafft er es trotz allem Druck nicht, seine nahe Verwandtschaft, zum Beispiel seine Kinder, unter seinem Einfluss zu halten, verbleibt er in der Vergangenheit, als alles noch so lief, wie er es sich vorstellte und lernt nicht, das Schöne in seiner Gegenwart zu genießen.

## **Mimulus**

Du bist übervorsichtig. Wenn jemand nicht zur gewohnten Zeit kommt, malst du dir das Schlimmste aus. Du fürchtest dich vor vielen Dingen, wie zum Beispiel: Alleinsein, Dunkelheit, Feuer, Armut, Schmerz, Krankheit, Tod, Arztbesuch usw. Du trägst diese Ängste immer in dir.

Du reagierst empfindlich auf die laute Umwelt, zu helles Licht, Unfreundlichkeit anderer, auch wenn sie nicht gegen dich gerichtet ist. Alles in allem bist du sehr harmoniebedürftig.

### **Mimulus, die gefleckte Gauklerblume**

hilft dir über deine Ängste hinaus zu wachsen, sie zwar anzuerkennen, aber sie zu überwinden. Mit Fröhlichkeit und Gelassenheit bewältigst du jetzt Situationen, die du früher nie in den Griff bekommen hast. Zum Beispiel kleine Dinge, wie im dunklen Theater gelassen zu bleiben und nicht gleich dein Feuerzeug anzuzünden, um ein bisschen Licht zu sehen, trotz Dunkelheit noch schnell zum Greißler zu

laufen, um einzukaufen, die lärmenden Kinder deiner Freundin heiter zu ertragen und vieles andere mehr.

Deinen Kindern hilft Mimulus in allen Situationen, in denen sie sich fürchten. Kurz vor dem Arztbesuch, am ersten Schultag, vor schweren Prüfungen. Mimulus ist auch für Babys, die bei jedem Geräusch zusammenzucken und mit Tränen reagieren, gut geeignet.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Mimulus:

*Ich bewältige meine Ängste und gehe jetzt gelassen und heiter durch mein Leben*

## Heather

Du willst immer und überall der absolute Star sein, das Publikum soll dir zu Füßen liegen - und wenn nicht, dann suchst du dir ein neues, ein viel schöneres. Du leidest unter Alleinsein und versuchst immer, Gesellschaft zu haben. Irgendwie hast du das Gefühl, zu wenig Liebe zu bekommen, du wirkst verletzt. Durch Dauerrederei und allerlei Tricks versuchst du, die Aufmerksamkeit deiner Umgebung auf dich zu lenken, und oft gehst du bedenklich nahe an deinen Gesprächspartner heran, um seine Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten. Deine Verlustängste lassen dich fast kein normales Leben mehr führen. Viele Menschen bezeichnen dich als Klette.

### Heather, das Heidekraut

spendet dir und deinem inneren Kind Trost. Du lernst, dich selbst zu lieben und tröstend im Arm zu halten. Ist dir die Liebe zu dir selbst abhanden gekommen, signalisierst du auch deiner Umwelt, dass du nicht liebenswert bist. Du gibst deine Selbstbezogenheit auf, lernst Zuhören und Helfen, mit einem Einfühlungsvermögen, das dir niemand zugetraut hätte.

Heather Kinder sind recht anstrengend. sie mischen sich in jedes Gespräch ein, fragen oft nur um des Fragens willen. Die Antwort warten sie gar nicht ab, sondern stellen gleich die nächste Frage. Gelingt es ihnen so nicht, deine Aufmerksamkeit zu erregen, benehmen sie sich so dumm, (besonders wenn du Gäste hast), dass du dein eigenes Kind nicht wiedererkennt. So einen leichten Heather Zustand machen fast alle Kinder einmal durch. Im extremsten Fall nehmen die Kinder bewusst Strafe in Kauf, Schläge sind ihnen lieber als nicht beachtet zu werden.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Heather:

*Tröstende, liebevolle Gedanken erstehen aus meinem Innersten. Ich fühle mich geliebt.*

## Mustard

Plötzlich, wie eine Wolke sich vor die Sonne schiebt, überkommt dich tiefe Traurigkeit. Grundlos wie es scheint. So schnell wie sie gekommen ist, ist sie auch schon wieder weg. In der Depression verlierst du deine Lebensfreude, am liebsten möchtest du nur mehr schlafen, oft aber findest du keine Ruhe. Du möchtest allein sein und schickst alle, die dir helfen wollen, weg.

### Mustard, der wilde Senf

gibt dir in solchen Phasen Erleichterung. Du kannst bewusster auf deine innere Stimme hören. In dir breitet sich eine unerschütterliche Heiterkeit aus, die alle dunklen Wolken verbläst.

In der Pubertät hilft Mustard deinen Kindern über Phasen von Depressionen, die sie auf Grund der Körper-, Geist-, Seelenveränderung hin und wieder überfallen hinweg.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Mustard

*Heiterkeit, die tief aus mir kommt, erfüllt mein ganzes Sein*

## **Zusammenhang zwischen Mimulus - Heather - Mustard**

Im Mimulus Zustand wird der Mensch oft zum Tyrannen für seine Umgebung. Ständig muss auf ihn Rücksicht genommen werden: kein Luftzug beim Autofahren, Licht muss in der Nacht brennen, Urlaub kann nur auf dem Land verbracht werden weil..., Musik darf nicht zu laut sein, usw. Auf Grund seiner Sensibilität muss er immer mit Nachsicht behandelt werden. Viele dieser Mimulusmenschen wollen aus verschiedenen Gründen (z.B. Angst vorm Ausgelacht werden) nicht, dass ihre Umgebung von ihren Ängsten erfährt, und versuchen so zu leben, dass andere davon nichts merken. Das strengt sie natürlich unheimlich an und eskaliert nach einiger Zeit. Der Mensch klammert sich jetzt an jeden an, will überall Nähe und Zuneigung erreichen. Jetzt - im Heather Zustand erzählt er überall von seinen Ängsten und schmückt seine Geschichten ausführlich aus. Jeder muss zuhören, ob er will oder nicht. Durch dieses Nachaußen gehen versucht der eigentlich Gequälte, das Vertrauen und die Liebe, die er selbst nicht in sich hat, zu bekommen. Der Kontakt zu seinem Inneren geht immer mehr verloren. Er fühlt sich immer ungeliebter, ungewollter. Innerlich leer rutscht er jetzt in einen Mustard Zustand, in dem ihn die Niedergeschlagenheit ohne sichtbaren Grund trifft, da er nicht mehr aus seiner inneren Stärke schöpfen kann.

## **Clematis**

Du bist ein kleines Tagträumerlein. Oft kann man dich mit nach innen gerichtetem Blick mit offenen Augen träumen sehen. Die „grausliche“ Realität scheint nichts für dich zu sein, und sobald es dir irgendwo zu heiß wird - ab ins Traumland, wo du dir alles so angenehm wie möglich einrichten kannst. Wenn du erkrankst, scheint dir das nicht so unrecht zu sein, dann musst du dich wenigstens nicht mit deiner Gegenwartssituation auseinandersetzen, sondern kannst dir eine wunderschöne Zukunft vorstellen, in der du die Prinzessin oder der heißbegehrte Prinz bist. Du legst dir manchmal Störungen an Augen oder Ohren zu um in deinen Träumen nicht gestört zu werden. Durch deinen Körper drückst du dein geringes Interesse an deiner Umwelt aus.

## **Clematis, die gemeine Waldrebe**

hilft dir, dich in der Gegenwart besser zurechtzufinden und voll da zu sein. Lebhaftes Interesse an deiner Umwelt, kreative und konstruktive Ideen leben jetzt in dir. Du kommst zu der Erkenntnis, dass du jetzt - in der Gegenwart - den Grundstein für ein glückliches Leben in der Zukunft legen musst. Warmes Blut sprudelt in deinen Adern und belebt deine Gesichtsfarbe, deine immer kalten Hände und Füße.

Deinen Kindern hilft Clematis, wenn sie statt zu lernen und sich zu konzentrieren lieber aus dem Fenster sehen und vor sich hin träumen.

Damit versäumen sie in der Schule viel von dem zu lernenden Stoff. Auch bei den Hausaufgaben sitzen sie endlos und verderben sich damit manch schönen Nachmittag.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Clematis:

*Ich nehme lebhaft an dem Geschehen rund um mich teil und bin glücklich hier und jetzt zu leben.*

## **Zusammenhang zwischen Clematis - Impatiens - Mustard**

Im Clematis Zustand vertrödelt der Mensch sehr viel Zeit. Er träumt vor sich hin, plötzlich sind die Stunden um, und er hat seine täglichen Pflichten noch nicht erledigt. Mit Hast, Eile und Ungeduld, er will ja bald fertig sein, um wieder träumen zu können, erledigt er jetzt alles blitzschnell. Ohne dass er es merkt, rutscht er in einen Impatiens Zustand. Bei den großen Aktivitäten, die er jetzt entwickelt, unterlaufen ihm mehrere Fehler, die auf Korrektur warten. Dieser Zwang bringt ihn in eine Hektik, die

ihm das Leben schwer und zu schnell erscheinen lässt. Er hat kaum mehr Zeit für sich selbst, und eine innere Leere erfüllt ihn. Aus dieser entsteht dann die typische Mustard - Depression, in der sein verlorengegangener Draht mit seiner Seele aufgezeigt wird.

## Larch

Du erwartest in deinem Leben außer Fehlschlägen nichts. Bevor du eine Aufgabe zu erfüllen versuchst, weißt du schon, dass alles schiefgehen wird. Du hast nie Vertrauen in deine Fähigkeiten gewonnen. Du bewunderst alle, die Erfolg haben, rechnest aber nie mit dem eigenen. Mutlosigkeit überfällt dich.

### **Larch, die Lärche**

gibt dir Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten. Mit ihr gelingen dir jetzt deine Vorhaben, und je mehr du schaffst, desto mehr wächst dein Selbstvertrauen, auch wenn Rückschläge nicht auszuschließen sind. Du fühlst dich deiner Umgebung ebenbürtig und ordnest dich nicht mehr jedem, den du höher einschätzt, unter. Larch hilft dir bei zum Beispiel bei Prüfungsangst, Kontaktangst, Impotenz, Sport.

Larch hilft Kindern, die sich nichts zutrauen. Unterstützen kannst du sie indem du ihnen dein Vertrauen schenkst und ihnen den Mut gibst, auch etwas zu wagen. Aussprüche wie „da bist du noch zu klein und dumm“ heben das Selbstvertrauen deiner Sprösslinge kaum. Ein Kind ohne Selbstwertgefühl erkennst du leicht. Es ist verlegen und stottert, wenn es etwas gefragt wird. Vor Fremden zeigt es außer Röte nichts und versteckt sich hinter dir. In der Schule bringt es trotz seines Wissens nicht die richtigen Antworten heraus und bricht wegen seines Versagens in Tränen aus.

Larch bereichert jede Mischung als eine Art Grundstock, da zu wenig Selbstvertrauen oft hemmende Gemüts- und Seelenzustände hervorruft.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Larch:

*Ich habe den Mut, die Kraft und das Vertrauen in meine Fähigkeiten, um alle an mich gestellten Aufgaben erfolgreich zu bewältigen.*

## Star of Bethlehem

Du leidest unter den Nachwirkungen eines großen Schocks (Geburt, Erschrecken, Tod eines geliebten Menschen, Unfall etc.). Du kannst dich einfach nicht trösten lassen, zu tief sitzt dein Kummer. So ein Schock setzt sich nicht nur in deiner Seele, sondern auch in deinem Körper fest. Kannst du ihn nicht verarbeiten, bringen dich bald kleine Erschrecken, denen du früher keine Bedeutung zugemessen hast, aus der Ruhe.

### **Star of Betlehem, der goldige Milchstern**

unterstützt dich in deiner Trauerarbeit und hilft dir, deinen Kummer besser zu verarbeiten, um wieder Glück erleben zu können. Diese Blüte löst deine innere Betäubung und bringt wieder Klarheit in deine Gedanken. Energie kann wieder vorbehaltlos durch deinen Körper fließen, und du kannst den Trost, den dir liebe Menschen anbieten, annehmen.

Deinen Kindern hilft Star of Betlehem nach einem einschneidenden schrecklichen Erlebnis, nach dem sie nicht mehr so richtig glücklich werden wollen. Einem Neugeborenen kannst du gleich nach der Entbindung, besonders wenn sie schwierig verlaufen ist, die Zonen um den Mund mit Star of Betlehem beträufeln oder es in Form von Salbe im Gesicht und am ganzen Körper einmassieren. So hat das Kleinkind einen glücklichen, freien Start ins Leben.

Da wir alle unsere Schockerlebnisse haben, auch wenn wir uns daran nicht erinnern, sollte Star of Bethlehem in jede erste Blütenmischung eingebunden sein. Bei jedem neuen Schock erinnert sich unser Unterbewusstsein an vorhergegangene Erlebnisse. Auffällig ist es, wenn jemand bei einer scheinbaren Kleinigkeit, über Gebühr erschreckt.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Star of Bethlehem:

*Ich verzeihe meiner Vergangenheit und löse mich von ihr. Ich verankere mich in Liebe und Frieden.*

## Elm

Du bist ein sehr tüchtiger, lebensbejahender Mensch. Locker löst du die an dich gestellten Anforderungen. Du hast deine Berufung gefunden und folgst ihr ohne Zögern. Doch manchmal bist du sehr niedergeschlagen und hast das Gefühl deiner Aufgabe nicht mehr gewachsen zu sein. Mutlos und verzweifelt weißt du nicht mehr ein und aus. Meistens hast du dich vor so einer Situation überfordert und zu viel von dir verlangt.

### Elm, die Ulme

hilft dir dein Vertrauen in deine Fähigkeiten zu erneuern und zu bestätigen. Du merkst, dass du immer Hilfe bekommst, sobald du sie benötigst. Mit Elm kannst du deine vorübergehende Schwäche leichter überwinden. Allerdings darfst du nicht vergessen, dass dein Körper und auch dein Geist Ruhe zur richtigen Zeit benötigt. Elm hilft dir auch einzuschätzen, wie weit du dich, ohne Schaden zu nehmen, belasten darfst.

Deinen Kindern hilft Elm, wenn sie glauben den an sie gestellten Anforderungen, sei es in der Schule, beim Sport oder bei sonstigen Freizeitaktivitäten, nicht mehr gewachsen zu sein und unter dieser Last zusammenzubrechen drohen.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Elm:

*Mutig und vertrauensvoll meistere ich meine Aufgaben. Ich vergönne mir und meinem Körper Ruhe zur richtigen Zeit.*

## Walnut

Du stehst an einem Neubeginn, sei es Wohnungsgründung und der damit verbundene Auszug aus deinem bisherigen Zuhause, Verheiratung, Scheidung, Berufswechsel, Pensionierung etc.

### Walnut, die Walnuss

unterstützt dich in all deinen Vorhaben. Sie hilft dir, mit deiner Vergangenheit klarzukommen und öffnet dich für eine glückliche Zukunft. Diese Blüte unterstützt deine Durchsetzungskraft, wenn du etwas innerlich schon beschlossen hast, aber den nötigen Mut für die Durchführung nicht aufbringst und dich gegen mögliche Widerstände deiner Umgebung nicht gewappnet fühlst. Walnut egalisiert alle Ängste in Bezug auf dein neues Leben.

Deine Kinder unterstützt Walnut in jedem Wechsel von einem Lebensabschnitt zu einem neuen. Geburt, Zahnen, Trotzphase, Kindergarten, Schuleintritt und schließlich Pubertät, in der dein Kind tiefgreifende Veränderungen durchmacht, bis es zum Erwachsenen herangereift ist, kannst du deinem Liebling mit Walnut erleichtern.

Wenn du zum Beispiel eine Blütenmischung mit Walnut ca. einen Monat vor Kindergarten- oder Schuleintritt gibst, wird sich dein Kind ohne nennenswerte Schwierigkeiten an den neuen Lebensabschnitt gewöhnen und ihn als einen Schritt auf seinem Weg akzeptieren



Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Walnut:

*Ich begeben mich in die Freiheit meiner Zukunft*

## Gorse

Eine tiefe Traurigkeit hat von dir Besitz genommen. Die Hoffnung auf Besserung deines Zustandes hast du schon lange aufgegeben. Du glaubst, für dich wird die Sonne niemals mehr scheinen. In diese Situation bist du nach vielen Schicksalsschlägen und Rückschlägen im gesundheitlichen Bereich gekommen. Du blockierst jede Hilfe zur Heilung deines Zustandes durch deine bedingungslose Kapitulation. Da wirkliches Heilwerden und damit auch Gesundwerden nur aus deinem Inneren kommen kann, lass dich von

### **Gorse, dem gelbblühenden Stechginster**

unterstützen, deine innere Blockade zu beseitigen und über deinen Schatten zu springen. Bei allen chronischen Zuständen hilft dir Gorse, wieder neuen Lebensmut zu fassen und nicht mehr an deiner Krankheit festzuhalten. Mit Gorse wird deine schwarze Wolke wie von einem Pfeil durchbohrt, und immer mehr Sonnenstrahlen lassen dich mit einem befreienden „Ja“ aufatmen.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Gorse:

*Die Sonne scheint für mich und lässt alle Schatten meines Daseins verglühen. Ich wandle mich und lebe geborgen in Hoffnung und Liebe*

## Aspen

Du leidest unter Ängsten, die du aber nicht definieren kannst. Eher sind es Ahnungen, manchmal Angst vor dem Übersinnlichen. Nachts breitet diese Angst ihren Mantel über dich, und du fühlst dich ihr wehrlos ausgeliefert. Irgendetwas Schreckliches wird passieren, sagt dir dein Gefühl, und du zitterst dem mit Leib und Seele entgegen.

### **Aspen, die Zitterpappel**

zittert nicht mit dir. Sie gibt dir vielmehr das Gefühl, mit jeder Angstsituation umgehen zu können. Du kannst jetzt freier mit deiner Umgebung über deine Ängste sprechen, und wenn diese nur ein bisschen Verständnis zeigt und dich nicht als Spinner abtut, bedeutet diese Aussprache schon eine Erleichterung für dich. Du lernst, objektiver mit deiner Angst umzugehen und dich gegen sie abzugrenzen.

In vielen Fällen bist du ein Mensch, der sehr viel spürt und auch übersinnliches Wahrnehmungsvermögen besitzt. Diese vagen Berührungen, mit für dich nicht einordbaren und ungreifbaren Bereichen, erzeugen in dir tiefe Angst. Zu diesem Auslöser kommt dann ein guter Teil Eingebildetes dazu, welches verständlich ist, da fast jeder in solch einer Situation zwischen wahr und unwahr schlecht unterscheiden kann. Du musst versuchen, dich bewusst von dieser dir angstmachenden „Übersinnlichkeit“ zu befreien, denn je mehr du darauf wartest sie zu spüren, desto mehr Einfluss hat diese Sphäre auf dich. Mit Aspen bekommst du ein für dich gesundes Verhältnis zum spirituellen Leben und Verständnis für religiöses und esoterisches Gut.

Deinen Kindern hilft Aspen, ihre Angst in der Dunkelheit zu überwinden, wenn sie schreiend aus einem Alptraum erwachen. Diese Kinder haben sehr viel Phantasie, und oft können sie den Dinosaurier unter dem Bett oder das Ungeheuer im Keller bis ins Detail beschreiben.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Aspen:

*Ich ruhe in mir, deswegen kann mir nichts von außen Kommendes Schaden zufügen. Ich bin bereit, mich jeder Situation ohne Angst zu stellen.*

## Rescue Remedy

Bei jedem Notfall, ob klein oder groß, immer wenn du dich bedroht fühlst, erschrickst, mit einer Situation (Prüfung, Arztbesuch, Operation, Lampenfieber) unterstützt dich

### Rescue Remedy

als Erste Hilfe Mittel, zusätzlich zu allen anderen ärztlichen Versorgungsmaßnahmen.

Rescue besteht aus folgenden Blüten:

- ↳ Star of Betlehem
- ↳ Rock Rose
- ↳ Impatiens
- ↳ Cherry Plum
- ↳ Clematis

Sie ist für mich die wichtigste Blütenmischung, die Dr. Bach für uns erforscht hat. Mit seiner unbeschreiblichen Sensibilität hat er uns ein Mittel hinterlassen, welches in uns in jeder unangenehmen Situation Trost und Hilfe spendet und uns mit neuem Mut die Sache durchstehen lässt.

Ich trage ein 30 ml Vorratsfläschchen (in der Apotheke meist unter Nasentropfflasche bekannt) gefüllt mit stillem Mineralwasser (wem Quellwasser zur Verfügung steht, ist besser dran) und Alkohol zum konservieren, in das ich ca. 10 Tropfen Rescue aus meiner Stockbottle getan habe, immer bei mir. Bei jedem Radausflug zum Beispiel ist es mit. Ein kleiner Sturz, oder ein Insektenstich ist schnell passiert. Auf die betreffende Stelle Rescue träufeln oder einen Umschlag auflegen (In eine Schüssel Wasser wieder 10 Tropfen aus der von dir angefertigten Vorratsflasche) und 4 Tropfen unter die Zunge wirken oft Wunder, vor allem bei Kindern, die diesem Naturmittel noch nicht soviel Skepsis entgegenbringen wie Erwachsene. Auch alle Beteiligten, die durch den Unfall erschrocken sind, können Rescue zur Unterstützung der Nerven einnehmen.

Rescue ist auch in Form von Salbe erhältlich, du kannst sie auch selbst herstellen, und wird bei allen äußeren Beschwerden aufgetragen.

In Stresssituationen, zum Beispiel einer Nachprüfung, gebe ich 2 bis 3 Tropfen Rescue in eine kleine Phiole und hänge sie dem Prüfling um den Hals. Jugendliche sind oft richtig stolz auf ihr „Amulett“. Und es hat zwei Vorteile: erstens wirkt schon die Ausstrahlung von Rescue beruhigend, zweitens, wenn der Betroffene in Gefahr gerät, die Nerven endgültig zu schmeißen, öffnet er die Phiole und benetzt seine Lippen mit dem Inhalt, seine Blockade ist überwunden und alle inneren Kräfte werden aktiviert.

Ich gebe ein paar Tropfen Rescue ins Gießwasser jeder Pflanze, die neu ins Haus kommt, umplaziert werden muss oder unter Schädlingen leidet und an ihrem Gedeihen sehe ich, wie gut ihr das tut.

Auch unser junges Kätzchen „Wuzi“, das uns meine Schwester aus dem Tierheim brachte, und von dem alle Katzenkenner meinten, es würde sich die nächsten Tage nur verkriechen, bekam ins Futter Rescue und verhielt sich so, als wäre es schon immer bei uns zu Hause. Als „Wuzi“ im Garten einer hässlichen, riesengroßen Katze unterlag und mit blutenden Kratzern nach Hause kam, wusch ich ihre Wunden mit Rescue- Wasser und trug Ringelblumensalbe mit Rescue auf. Nach einem erfrischenden Schläfchen und ein paar Tagen Gartenverbot, konnte man nicht einmal mit der Lupe noch Spuren der Verletzungen sehen.

Blüten helfen Tieren in allen Krankheitssituationen, vor allem, wenn der Genesungsprozess trotz tierärztlicher Versorgung schon lange dauert. Versuch dich in dein Tier hineinzufühlen: ist es einsam, fühlt es sich eingesperrt, traurig, will es mit seiner Krankheit deine Nähe und Aufmerksamkeit erzwingen, usw.

Mische ihm ein Fläschchen mit den Blüten, die du nach den Beschreibungen ausgewählt hast. Von dieser Mischung bekommt es drei Wochen lang viermal täglich 4 Tropfen entweder in sein Fressen oder direkt in den Mund geträufelt und bald sollte sich Besserung seines Zustandes einstellen.

## Kalifornische Blütenessenzen

### Übersicht über die Essenzen

Vor mehr als 15 Jahren bildete sich in Kalifornien eine Gruppe an Blütenessenzen interessierter Menschen unter der Führung eines Psychologen. Diese Gruppe widmete sich der Erforschung neuer Blütenessenzen, um die Therapie von Dr. Edward Bach zu erweitern. Dabei hielten sie sich immer an die von Dr. Bach vorgegebenen Herstellungsmethoden. Mittlerweile wurde eine gemeinnützige Organisation gegründet, die auf dem Gebiet der Erziehung, Forschung und Lebenserfahrung fördernd wirkt. Ihre Mitglieder sind Therapeuten aus aller Welt, die Forschungs- und Lehrprogramme durchführen, welche das Verständnis der Blütenessenzen als eine Form der Therapie vertiefen. Diese Menschen haben es sich zur Aufgabe gemacht, durch Forschung neue Blütenessenzen und deren Verwendungsmöglichkeiten zu finden, und diese an alle Interessierten weiterzugeben.

Was mir persönlich an dieser Organisation so gut gefällt, ist, dass sie den Weg, den Dr. Bach gegangen ist, fortsetzt und allen Interessenten ihr erforschtes Wissen weitergibt. Das ist für mich das, was Dr. Bach wollte: nämlich Blütenessenzen für alle so zugänglich und erreichbar zu machen, dass sie jeder für seine Seele und für seinen Lebensweg einsetzen kann.

#### **Kreativität, Vitalität und Aufmerksamkeit fördern:**

- ↳ Aloe Vera
- ↳ Blackberry
- ↳ Indian Paintbrush Iris
- ↳ Nasturtium
- ↳ Peppermint

#### **Liebesfähigkeit fördern und Liebe zulassen:**

- ↳ Basil
- ↳ Bleeding Heart
- ↳ Deer Brush
- ↳ Evening Primrose
- ↳ Hibiscus
- ↳ Mallow
- ↳ Mariposa Lily
- ↳ Oregon Grape

- ↳ Poison Oak
- ↳ Qunice
- ↳ Sticky Monkeyflower

### **Schutz für positive Energien:**

- ↳ Pink Yarrow
- ↳ Yarrow
- ↳ Yarrow Special Formula

### **Die Konzentration unterstützen:**

- ↳ Madia
- ↳ Rabbitbrush
- ↳ Indian Pink
- ↳ Shasta Daisy

### **Die innere Stimme hörbar machen:**

- ↳ Arnica
- ↳ Baby Blue Eyes
- ↳ Chrysanthemum
- ↳ Echinacea
- ↳ Rosemary
- ↳ Sage
- ↳ Self Heal
- ↳ Star Tulip
- ↳ Tansy
- ↳ Yellow Star Tulip

### **Ein ausgeglichenes Leben in Gruppen fördern:**

- ↳ Goldenrod
- ↳ Canyon Dudleya
- ↳ Star Thistle
- ↳ Sweet Pea
- ↳ Tiger Lily
- ↳ Trillium
- ↳ Violet

### **Ein gesundes Selbstwertgefühl fördern:**

- ↳ Alpine Lily
- ↳ Buttercup

- ‡ Califomia Pitcherplant
- ‡ Golden Yarrow
- ‡ Dogwood
- ‡ Fairy Lantem
- ‡ Milkweed
- ‡ Penstemon
- ‡ Pink Monkeyflower
- ‡ Pretty Face
- ‡ Quaking Grass
- ‡ Saguaro
- ‡ Sagebmsh
- ‡ Snapdragon
- ‡ Sunflower
- ‡ Trumpet Vine

### **Spirituelle Seelenverbindungen erkennen:**

- ‡ Angelica
- ‡ Angels Trumpet
- ‡ Califomia Poppy
- ‡ Fawn Lily
- ‡ Forget me not
- ‡ Hound's Tongue
- ‡ Lotus
- ‡ Mountain Pride
- ‡ Mugwort
- ‡ Queen Anne' s Lace
- ‡ St. John's Wort

### **Verdrängte Gefühle öffnen:**

- ‡ Black Eyed Susan
- ‡ Calendula
- ‡ Fuchsia
- ‡ Golden Ear Drops
- ‡ Manzanita
- ‡ Pomegranate
- ‡ Scarlet Monkeyflower

## **Entspannen und quälende Dinge loslassen:**

- ↳ Chamomille
- ↳ Chapparal
- ↳ Corn
- ↳ Cosmos
- ↳ Dandelion
- ↳ Dill
- ↳ Garlie
- ↳ Filaree
- ↳ Lavender
- ↳ Red Clover
- ↳ Yerba Santa

## **Die Erkenntnis von Zusammenhängen für glückliche Lebensweg-Entscheidungen fördern:**

- ↳ Borage
- ↳ Cala Lily
- ↳ Califomia Wild Rose
- ↳ Cayenne
- ↳ Moming Glory
- ↳ Mountain Penny Royal
- ↳ Scotch Broom
- ↳ Shooting Star
- ↳ Zinnia

## **Aloe Vera**

Du bist ein schöpferischer Mensch, doch momentan fühlst du dich ausgelaugt. Deine kreativen Kräfte sind erschöpft und du bist unproduktiv. Diese Erschöpfung kann dir durch seelische Überanstrengung, passieren. Sie legt deine ganze Vitalität lahm. Aus diesem Zustand hilft dir

### **Aloe Vera, die scharlachrote Aloe**

Sie hilft dir, deine Lebensenergie speziell vom Herzen her wiederherzustellen und aufzubauen und gibt dir lebenspendende Energie. Du lernst deine Gefühle auszudrücken und deine Kreativität aus dir herauszulassen.

Vergleiche Blütenessenz nach Dr. Bach: Olive - totale Erschöpfung des Körpers. Körperliche und kreative Erschöpfung gehen oft Hand in Hand.

## Arnica

Du hast ein Trauma erlebt. Der Schock liegt dir so richtig in den Knochen. Dieser Schock kann zum Beispiel bei einer Geburt, einem Unfall, beim Tod eines geliebten Menschen oder eines Haustieres, einer verpatzten Prüfung, einer Bedrohung entstehen. Natürlich gehen jedem Menschen solche Dinge nahe und es ist durchaus verständlich, wenn du nach dem Grundsatz: „die Zeit heilt alle Wunden“ gehst. Manche Dinge graben sich aber fest in uns ein, das Bewusstsein verdrängt und vergisst das Schreckliche, aber im Unterbewusstsein lebt es weiter. Dadurch entstehen Störungen, und diese hemmen den Kontakt zu deinem Höheren Selbst und zu deinen lebenspendenden Kräften. Viele kleine und große Krankheiten können daraus entstehen. Um das zu vermeiden hilft dir

### **Arnica, die gelbe Arnika**

Sie unterstützt dich in der heilsamen Phase des Verarbeitens und gibt dir Vertrauen und Mut, trotz aller Widrigkeiten auf einer gesunden Basis weiterzuleben. Sie ist die Erste - Hilfe - Blüte bei Schocks, Unfällen und auch bei Verlust des Bewusstseins.

Vergleiche Englische Blütenessenz: Star of Bethlehem. Wähle intuitiv eine aus beiden aus

## Basil

Du hast Konflikte mit deinem Partner, weil Du meinst sie/er kann dir nicht alles geben, das können nur mehrere Partner. Du erkennst noch nicht, dass Liebe, Sexualität und Spiritualität eine Einheit bilden und du sie zusammenschmelzen lassen kannst. Zu dieser Erkenntnis verhilft dir

### **Basil, das weiße Basilikum**

Es hilft, dir Sexualität und Spiritualität zu integrieren und verhilft dir dazu, in einer Partnerschaft alles zu erleben und auch alles geben zu können. Vor allem, wenn Sexualität und Gefühle als oppositionär betrachtet werden und Konflikte diesem Thema entspringen

Basil hilft Paaren, zu der Wurzel ihres Konflikts zu dringen.

## Blackberry

Du hast gute Ideen, aber Du hast nicht die Kraft, sie in die Tat umzusetzen. Manchmal hast Du das Gefühl, festgefahren zu sein. Trägheit macht sich in Dir breit.

### **Blackberry, die Brombeere,**

hilft Dir, Deine schöpferischen Ideen in die Tat umzusetzen. Du hast jetzt die Kraft, "es" so richtig anzupacken und Deinen Willen und Deine Gedanken zu einem großen Ganzen zusammenzuschließen.

Kindern hilft Blackberry, energischer an gestellte Aufgaben heranzugehen.

## Black Eyed Susan

Du vermeidest, auf deine Gefühle zu hören, dein Verstand zensiert Teile deines Selbst. (psychosomatische Krankheiten können entstehen). Du glaubst, einen Dämon in dir zu haben. Aus diesem Zustand hilft dir

### **Black Eyed Susan, der gelbe Sonnenhut**

Er hilft dir, deine innerste Finsternis mit der Kraft der bewussten Einsicht zu durchdringen und die dunkelsten Aspekte deiner Seele zu sehen.

Du bekommst Mut und Vertrauen, dich mit dir selbst auseinanderzusetzen.

## Bleeding Heart

Du kannst nicht alleine sein, hast oft heftigen Liebeskummer, bist eifersüchtig. Dein geliebter Partner hat sich von dir getrennt oder ist gestorben, jetzt stehst du allein da und weißt nicht, wie es weitergehen soll. Du hast dich emotional sehr abhängig gemacht und findest jetzt keinen inneren Frieden. Nimm

### **Bleeding Heart, das rote tränende Herz**

Es fühlt mit dir und verhilft dir zu emotionaler Unabhängigkeit. Es legt ein Pflaster auf deine Wunden und spendet dir Trost. Dir wird das Alleinsein nicht mehr viel ausmachen, weil du Freude und Unabhängigkeit in deinem Innersten findest.

Bleeding Heart ist auch für Kinder, (z.B. Kind weint, wenn es in den Kindergarten gehen soll und will mit der Mutter wieder nach Hause gehen), die zu anhänglich oder besitzergreifend sind, sehr wichtig.

## Borage

Du bist ängstlich, angesichts einer Herausforderung (Prüfung, etc.)fällt dir das Herz in die Hose. Du bist entmutigt und vor Angst gelähmt. Aus diesem Zustand hilft dir

### **Borage, der azurblaue Borretsch**

Diese Blüte gibt dir die Leichtigkeit und die Fröhlichkeit, allen Anforderungen beherzt und mutig entgegenzutreten.

Vergleiche Blütenessenzen nach Bach: Mimulus

## Buttercup

Du fühlst dich klein, fast wie ein Nichts. Dein Selbstwertgefühl ist nicht ausgeprägt. Scheu und zurückgezogen lebst du und stellst dein lebendig leuchtendes Licht unter den Scheffel. Du bist schüchtern und nach innen gekehrt. Doch du hast viele Fähigkeiten, die du der Außenwelt auch präsentieren solltest. Dabei hilft dir

### **Buttercup, der goldgelbe Hahnenfuß**

Er hilft dir, deine inneren Talente zu entdecken und sie auch nach außen tragen zu können. Du trittst jetzt selbstbewusst auf, jeder Zweifel an deinem Wert schwindet. Du schätzt dich ab nun richtig ein: weder zu groß, noch zu klein.

## Calendula

Du willst nicht hören! Diesen Satz kennen wir alle aus unserer Kindheit. Und heute ist es oft noch so: Gewisse Dinge wollen wir einfach nicht hören, nicht wahrhaben. Das kann manchmal auch Hörprobleme nach sich ziehen. Du hörst auch deine eigenen Worte nicht, die oft schneidend sind und andere tief verletzen können. Deine innere Stimme lässt du nur selten in dein Gehör dringen. Um Heilung zu erfahren, nimm



## **Calendula, die gelbe Ringelblume**

Sie gibt dir die Kraft, empfänglich für die Worte anderer zu sein, die Aussage dahinter bewusst zu hören. Sie hilft dir auch, deine eigene Kommunikation warm, heilend und empfänglich zu gestalten. Bei der Einnahme wird dir bewusst, welche heilende Kraft deinen Worten innewohnt.

## **California Pitcherplant**

Du lehnt Essen ab, du lehnt Sexualität ab als menschliche Triebe, die schlecht sind und über denen du stehst. Dadurch ist dein Leben sehr gestört, du neigst eventuell zur Magersucht, Blutarmut, schwacher Verdauung usw.

### **California Pitcherplant, die kalifornische Kobrapflanze**

stärkt deine physische Lebenskraft, hebt dich von deinem Podest herunter und gibt dir die Erkenntnis, dass menschliche Triebe und Instinkte etwas Gutes und Reales sind, die nicht versteckt werden müssen und lernst, sie zu akzeptieren und mit gutem Gewissen zu leben.. Du lernst deine innere Stärke kennen und kannst der Welt mit Mut und Nachdruck gegenüberreten.

## **California Poppy**

Du bist auf der Suche nach spirituellen Erfahrungen, du suchst dein Glück und deine Wahrheit im Außen. Du entfliehst der Wirklichkeit eventuell mit Drogen oder durch Tagträume, um dich der Realität nicht stellen zu müssen. Damit du das goldene Licht in dir findest, nimm

### **California Poppy, den Kalifornischen Goldmohn**

Er hilft dir, deine unbewussten Talente und Fähigkeiten wiederzufinden. Du erkennst ganz klar deinen göttlichen Kern, findest deine dir bestimmte Aufgabe und deine Berufung. Diese Blüte bringt deine eigene Entwicklung durch mehr nach innen Sehen vorwärts.

## **California Wild Rose**

Du bist ganz apathisch, das Leben zieht an dir vorbei, und du willst nichts mehr willentlich beeinflussen. Möglicherweise spielst du auch mit Selbstmordgedanken. Gleichgültig und ohne Begeisterung vegetierst du vor dich hin. Aus diesem Zustand musst du sofort heraus. Versuch es mit

### **California Wild Rose, der kalifornischen Heckenrose**

Sie hilft dir, dein Leben mit Begeisterung und positiver Einstellung zu leben und es zu lieben. Du fühlst dich vital und verjüngt. Du gebierst neue Ideen und du besitzt genug Willen, die Ideen in die Tat umzusetzen.

## **Cayenne**

Du lebst immer im gleichen Trott, Gewohnheit bestimmt dein Leben, träge fließt der Strom dahin. Um deine Willenskräfte zu mobilisieren und die Trägheit zu überwinden nimm

### **Cayenne, den zinnberroten feurigen Paprika**

Er hilft dir, von eingeführten öden Wegen abzugehen und deine eingefleischten Gewohnheiten zu überwinden. Mit Cayenne steht dem Durchbruch nichts mehr im Weg (auch bei Therapiestagnation). Dein Leben wird pfeffrig, bunt und froh.

## Chamomile

Du bist nervös, unruhig rennst du auf und ab, unfähig, Entspannung zu finden. Du kannst die Sorgen des Tages nicht loslassen und leidest deswegen an Schlaflosigkeit. Auch Kinder sind oft vom Tagesgeschehen übererregt und leiden an emotionaler Unruhe. Dann hilft

### **Chamomile, die weiße Kamille**

Sie hilft dir und deinen Kindern, Gelebrates zu verdauen und wirkt beruhigend. Diese Blüte lindert nervöse Spannungen in der Magengegend, oft genug schlägt sich Ärger oder Streit auf den Magen.

Chamomile gleicht alle Stimmungsschwankungen aus und beschert dir wieder innere Harmonie und Frieden.

## Chapparal

Irgendetwas ist in dir und raubt dir deine Ruhe, vor allem im Schlaf, beim Träumen. Möglicherweise hattest du eine schwere Kindheit, bist Kriegsopfer, wurdest als Kind missbraucht, usw.

### **Chapparal, das zartgelbe Jochblattgewächs**

unterstützt dich bei der Reinigung und Befreiung alter Schlacken. Es fördert auch das Entgiften nach Drogenmissbrauch. Du wirst von allen versteckten und festgefahrenen Emotionen befreit. Chapparal hilft dir in tiefe Ebenen des Bewusstseins vorzudringen und von dort Erfahrungen und Traumen, die ins Unterbewusste verinnerlicht worden sind, bewusst zu machen.

## Corn

Du hast Schwierigkeiten, du selbst zu bleiben mitten in einer großen Menschenansammlung, zum Beispiel im Kaufhaus, in der Straßenbahn oder bei Geburtstagsfeiern usw. Du verlierst deine eigene Mitte, stolperst, bist oft an den Beinen verletzt, hast oft ein Gefühl der Desorientierung und des Verloren seins, (vor allem im städtischen Bereich). Aus diesem Zustand hilft dir

### **Corn, der gelbe Mais**

Er verhilft dir zu Zentriertheit. Du wirst deine eigene Mitte spüren und gut geerdet sein. Du wirst innerhalb jeder großen Menschenansammlung dein Gleichgewicht behalten. Corn hilft dir auch beim Ausgleichen von Himmel und Erde in deiner spirituellen Entwicklung.

## Dandelion

Du lebst in großen emotionalen Spannungen, die sich bei dir in den Muskeln festsetzen, vor allem in Schulter und Kiefergegend. Bei Kindern äußern sich diese Verspannungen auch in Bettnässen oder nächtlichem Zähneknirschen. Zum Loslassen dieser Spannungen nimm

### **Dandelion, den gelbe Löwenzahn**

Er hilft dir, die emotionalen Muskelspannungen zu lösen und durch diese Entspanntheit bist du auch empfänglicher für kosmische Einflüsse. Bei Massagen, äußerlich angewandt, wirkt Dandelion äußerst entspannend (auf 1l gutes Massageöl 10 Tropfen Dandelion). Menschen, die zu strebsam sind und ihr Leben in bestimmte Formen pressen wollen, brauchen diese Blüte sehr oft.

## Deer Brush

Du erscheinst deiner weiteren Umgebung sehr lieb und aufmerksam. Aber deine nahen und nächsten Angehörigen können diese Ansicht nicht teilen. Du hast einfach vergessen, wie sehr du sie liebst. Du behandelst sie wie Inventar: der Kasten muss an seinem Platz stehen, aber nicht mehr. Das alles machst du aber nicht absichtlich, sondern eher aus unbewussten Motiven. Oft stehst du auch an einem Ort und weißt nicht mehr, was du eigentlich hier wolltest (zum Beispiel in der Küche den Ofen abdrehen). Um Klarheit zu gewinnen, nimm

### **Deer Brush, die weiße Säckelblume**

Sie verhilft dir zu Reinheit und Klarheit in deinen Absichten durch stärkeres Bewusstmachen der zugrunde liegenden Motive. Es hilft dir offener, ehrlicher und liebevoller in deinen Beziehungen zu sein.

## Dill

Es ist dir einfach zu viel. Kurzfristig vor Weihnachten zum Beispiel geht es vielen von uns so. Du wirst vom Leben einfach überrollt. Ess- und Verdauungsstörungen sind die Folge. Oft ist dein Lebenstempo zu schnell, und du kannst die Eindrücke nicht verarbeiten. Dann hilft dir

### **Dill, die gelbblütige Dille**

Sie ist ein ausgezeichnetes Mittel gegen Stress, und auch auf Reisen, wenn viele Erlebnisse aufeinander folgen, sehr gut geeignet. Nach kurzer Einnahmezeit findest du wieder zu deiner Ruhe, in deine Mitte.

Äußerlich angewandt ist Dill auch für Säuglinge, die viele Blähungen haben, sehr hilfreich.

## Dogwood

Du bist hart zu dir selbst. Dein Grundsatz ist: "Nur die Harten kommen durch, und da nur die Hälfte". Du wertest dein eigenes Selbst ab und versteckst es hinter einem Vorhang aus Kälte und Eis. Möglicherweise bist du früher von anderen in irgendeiner Form missbraucht worden und schützt dich jetzt durch Überhärte, aber damit baust du dir dein eigenes Gefängnis. Aus diesem Zustand hilft dir

### **Dogwood, der gelbblühende Hornstrauch**

Er verhilft dir zu deiner ursprünglichen Anmut und Güte zu finden. Deine Neigung zu Unfällen wird verschwinden. Sanftmütig und leicht schwebst du durchs Leben, befreit von einer harten Last.

## Filaree

Du machst dir ständig über deine kleinen Sorgen des Alltags Kummer, das schränkt dich in deiner freien Teilnahme unnötig ein. Du siehst den Wald vor lauter Bäumen (Problemen) nicht mehr. Da hilft dir

### **Filaree, der Schierlingsblättrige Reiherschnabel**

Du erfährst Klarheit. du kannst deine Probleme in größerem Zusammenhang mit dem Lebensschicksal sehen. du wirst von deiner Problemsucherei erlöst und aufatmend kannst du dich den Freuden des Lebens hingeben.

## Fuchsia

Du lebst schon lange in tiefem Schmerz. Wut und Hass verzehren dich. Du tabuisierst Gefühle, wie zum Beispiel Sexualität, Aggressionen. Vermehrte Anspannung und psychosomatische Krankheiten sind die

Folge. Um die emotionalen Ursachen deines Schmerzes aufzudecken und deine positiven Energien wieder frei fließen zu lassen, nimm

### **Fuchsia, die rosafarbene Fuchsia**

Diese Blüte hat eine stark therapeutische Wirkung, sie wirkt reinigend und bringt Lösungen im emotionalen Bereich. Du darfst wieder nach deinen Gefühlen leben.

## **Garlic**

Hast du auch starkes Lampenfieber, wenn du vor anderen stehst und etwas sagen sollst? Meistens schlagen sich diese Ängste am Solarplexus nieder. Neigst du zu Schwächeanfällen und Infektionen? Dann versuch

### **Garlic, der weißblühende Knoblauch**

Es hilft dir Ängstlichkeit und Besorgtheit loszulassen. du überwindest die Hemmung vor und mit anderen zu sprechen. Bei Neigung zu Infektionen stärkt Garlic deine Widerstandskräfte.

## **Golden Ear Drops**

Du hast in deiner Kindheit (auch pränatal) schlechte Erfahrungen gemacht. die verdrängst du tief in dein Innerstes, weil sie zu traumatisch sind um bewusst werden zu können. Mit

### **Golden Ear Drops, dem roten tränenden Herz**

schaffst du es Zusammenhänge zwischen deinem Trauma und deinem jetzigen Erleben herzustellen und dich von den schmerzlichen Gefühlen zu lösen. Golden Ear Drops verhilft dir zu einem befreienden Tränenausbruch, der allen Schmerz weglöscht, damit du frei von der Erinnerung glücklich leben kannst.

## **Goldenrod**

Du glaubst, du kannst nur durch negative Aktionen Aufmerksamkeit erregen. In Gruppen versteckst du dein wahres Selbst und bekommst das Image ein „Harter“ zu sein, der viel Druck braucht. Aus diesem Image hilft dir

### **Goldenrod, die kanadische Goldrute**

Sie hilft dir in Gruppensituationen deine eigene Identität zu wahren. du musst dich deines Ichs nicht schämen! Du kannst deine eigene Kraft mit anderen zusammen in einen Topf werfen und miteinander etwas Großartiges produzieren. Schmeiß deine Maske in den Bach!!

## **Hound's tongue**

Du kannst viele Dinge, die du nicht mit deinen Sinnen erfassen kannst, nicht verstehen. Du willst es auf Grund deiner starken materialistischen oder intellektuellen Ansichten auch nicht. Dein Bewusstsein ist niedergedrückt oder abgestumpft durch deine zu weltliche Anschauung oder deine zu hohe Körperkonzentration.

### **Hound's tongue, die große Hundszunge**

hebt deine zu intellektuellen oder zu sinnesgebundenen Ansichten auf eine höhere Ebene und verhilft dir zu spirituellen Einsichten, die du wenn du sich auch nicht begreifen oder angreifen kannst, akzeptieren

lernst. Du kannst überholte, veraltete Ansichten und eiengehendes Denken loslassen und gewinnst Einblick in die spirituelle Welt.

## Indian Paintbrush

Du bist frustriert und beziehst alles Negative aus deiner Umgebung auf dich. Deine schöpferische Vitalität ist aufgebraucht In dir sieht es aus wie in der Wüste - öd und sandig. Aus dieser Kreativitätskrise hilft dir

### **Indian Paintbrush, der indianische Malpinsel**

Diese Blüte hilft dir deine Vitalität im schöpferischen Ausdruck wiederzuerlangen. Sie stärkt auch deine Willenskräfte um die Intensität deiner kreativen Arbeit aufrechtzuerhalten. Deine Frustration wird auch wenn weiterhin Absagen und Rückschläge kommen wie weggeblasen sein und fröhlich kannst du deinem Tun nachgehen.

## Indian Pink

Rund um dich tobt die Hölle. Tausend Leute wollen auf einmal etwas von dir. Das Telefon läutet ständig, alle sind gestresst. Sprunghaft und Nervös redest du mit dem einem, hilfst dem anderen, dazwischen wechselst du die Windeln deines Jüngsten. Um in solchen chaotischen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren, nimm

### **Indian Pink, das Kalifornische Leimkraut**

Das Gefühl: „Ich bin nicht schnell genug“ wird ziemlich bald weggeblasen sein. Mitten in den tollsten Aktivitäten behältst du einen klaren, ruhigen Kopf und bleibst in chaotischen Situationen leistungsfähig und ungestresst und zentriert in deiner Mitte.

## Iris

Hast du das Gefühl, du bist eingeeengt? Deine kleine, traute Welt sperrt dich und deine Inspirationen ein. Mit

### **Iris, der blauen Schwertlilie**

wirst du ermuntert deine Grenzen zu sprengen und zu überschreiten. Schöpferische Inspiration, vor allem im spirituellen Bereich wird dich überfluten. Auch wenn du glaubst deine Kreativität ist verdorrt. Mit Iris wird sie wie ein ausgetrocknetes Bächlein durch Quellwasser belebt. Für alle Künstler die momentan in einer „Trockenperiode“ leben - mit Iris liegen dir alle Farben und Muster dieser Welt zu Füßen.

Iris hilft Kindern, ein Gefühl für Kreatives und Künstlerisches zu entwickeln (zum Beispiel, wenn Dein Kleines das Gefühl hat, nicht so gut malen und zeichnen zu können wie andere, und deswegen aufgibt).

## Larkspur

Du hast ein starkes Pflichtbewusstsein und gute Führungseigenschaften. Doch manchmal ist dir dieses selbstaufgelegte Leben zu viel. Du fällst in eigene fallen, wirst aggressiv, aber der Ehrgeiz frisst dich auf - du musst weiter, noch mehr Macht, noch mehr Einfluss.

## **Larkspur, der blaue Rittersporn**

gibt dir die Heiterkeit und die Leichtigkeit in deiner Führerrolle mit Freude, Großmut und Uneigennützigkeit zu leben. Freizügig und Selbstlos erfüllst du deine Pflichten, übernimmst Verantwortung zum Wohl aller. Trotz deiner Fähigkeiten, lässt du aber auch andere zum Zug kommen, du lernst teilen.

## **Lavender**

Deine Nerven sind zum Zerreißen gespannt. Du bist rastlos und findest keinen Schlaf. Dein Lebensstil oder deine meditativen Übungen sind vielleicht zu viel für dein Nervensystem. Du reagierst überempfindlich auf spirituelle Einflüsse. Um psychosomatischen Störungen entgegenzuwirken und wieder zu deiner Harmonie zu finden probiere

### **Lavender, den lilafarbenen Lavendel**

Er bringt dein Nervenkostüm wieder ins Gleichgewicht und lindert somit viele nervöse Beschwerden, wie zum Beispiel Kopfschmerz, Verspannungen im Nackenbereich, Magen- und Verdauungsbeschwerden. Innerer Frieden und spirituelle Selbsterfahrung wird mit Lavender das Ergebnis deiner Meditationen sein. Dein Wissen wird verstärkt, du bist nicht mehr ein ruhelos Suchender, sondern ein in sich ruhender Wissender - es ist wie es ist.

## **Lotus**

Wenn dir bei deiner Blütenmischung noch das Tüpfelchen auf den I fehlt um deine Mischung abzurunden oder spirituelle Öffnung und meditative Empfänglichkeit wünscht, dann nimm

### **Lotus, die prachtvolle Lotusblume**

Sie balanciert deine gewählten Essenzen zu einer harmonischen Mischung aus und stellt Verbindungen zueinander her. Lotus wird auch oft bei Zeremonien und rituellen Gebräuchen verwendet. Sie stimuliert deinen ganzen Körper, deinen Geist und deine Seele. Du solltest diese Blüte nicht zu oft und nicht zu lange Zeit nehmen.

## **Madia**

Du verlierst öfter deine Konzentration und kannst dich überhaupt schlecht auf das Wesentliche konzentrieren. Meistens bleibst du bei irgendwelchen unwichtigen Details hängen und das große Ganze bleibt in der Luft hängen. Vielleicht steckst du auch mitten in wichtigen Prüfungen und du benötigst deine volle Aufmerksamkeit und Konzentration für dein Lernziel

### **Madia, die gelbe Ölmadie**

weckt in dir die Fähigkeit und die Kraft, ein Projekt von Anfang bis zum Ende durchziehen zu können. Sie verhilft dir zu geistiger Sammlung und Konzentration ohne dass deine Aufmerksamkeit fürs Detail verloren geht. Du lernst auch deine Lethargie zu überwinden und so richtige Durchhänger werden zur Seltenheit.

Madia ist auch für Kinder, die sehr leicht ablenkbar und zerstreut sind, bestens geeignet.

## Mallow

Bist du einsam? Kannst du schwer Kontakte schließen? Meist neigst du auch dazu in Beziehungen Barrieren aufzubauen. Du bist misstrauisch und zu wenig offen, wenn du wem neuen kennenlernst.

### **Mallow, die rosafarbene Malve**

hilft dir mehr Wärme in deinen Beziehungen zu entwickeln. Je mehr Wärme und Liebe in dir ist, desto mehr strahlst du von ihr aus und desto mehr erhältst du auf wunderbare Weise zurück. Du entwickelst Vertrauen und Offenheit, soziale Unsicherheiten werden weggefegt und deine Beziehungen, neue oder alte, werden erwachen und aufblühen im Licht deiner wärmenden Ausstrahlung

## Manzanita

Du bist nicht so richtig auf dieser Welt, willst es auch nicht sein. Du bist schlecht geerdet, verabscheust alle Triebe wie zum Beispiel Essen oder Sexualität, in dir ist eine oft unbewusste Abscheu gegen die irdische Welt und gegenüber dem physischen Körper. Daraus resultieren oft unerklärliche Krankheiten, von denen niemand weiß woher sie kommen und wozu sie dienen. Sie dienen aber immer dazu, dir deinen Körper und deinen Widerwillen gegen ihn bewußt zu machen und um dir klarzumachen, dass wirkliches Leben die Einheit die von Körper, Geist und Seele beinhaltet.

### **Manzanita, die Bärentraube**

gibt dir den Mut, deinen physischen Körper, mit all seinen Schwächen anzunehmen und die tiefsitzende Abscheu in liebende Energie umzuwandeln. Du musst deinen Körper als heilige Herberge für deine Seele und deinen Geist erleben, nur wenn er gesund und zufrieden ist, wirst du auch Spiritualität in ihm erleben.

Manzanita ist unter anderem für: Magersüchtige und alle anderen Arten von Essstörungen, bei allen unerklärlichen körperlichen Krankheiten, für asketisch und streng religiös Lebende und auch in der Schwangerschaft, damit die Mutter das neugeborene Kind willkommen heißen will, hilfreich.

## Maiposa Lily

Mutterliebe brauchen wir um überhaupt existieren zu können. Ohne ihr vegetieren wir nur dahin und unsere Gefühle bleiben unterentwickelt. Es gibt leider viele Menschen, denen dieses Geschenk nicht zuteil wurde. Diesen Menschen fehlt das Urvertrauen und sie haben oft traumatische Erlebnisse.

### **Maiposa Lily, die Mormonentulpe**

gibt dir Urvertrauen und Kraft an die Liebe zu glauben. Es hilft dir alle deine Traumata zu verarbeiten, wie zum Beispiel: die Scheidung deiner Eltern, das Abgeschoben werden, das Waisenhaus, Vor- oder Frühgeburtliche Traumata oder Missbrauch in deiner Kindheit. Diese Blüte heilt Gefühle von Entfremdung und des Nichtgeliebt werden und macht dich wieder empfänglich für menschliche Wärme und Liebe.

Mariposa Lily ist für alle Mütter und Kinder, deren Beziehung vorübergehend oder ganz gestört ist. Sie fördert die gesunden Seelenkräfte in beiden Teilen um wieder eine liebende Einheit zu werden.

## Morning Glory

Sucht verfolgt dich, du kommst nicht von ihr weg, sei es Drogen, Alkohol, Essgier, Näglebissen, div. Tics (Augenzwinkern) usw. Du führst einen unstillen, sprunghaften Lebenswandel und missbrauchst deinen Körper mit negativen Gedanken und destruktiven Gewohnheiten.

## **Morning Glory, die purpurne Prunkwinde**

unterstützt deine Versuche aus diesem Teufelskreis zu entfliehen. Diese Blüte gibt dir deine Spannkraft, deine Vitalität wieder. Munter und frisch siehst du das Leben aus einer neuen Perspektive. Zwanghafte Angewohnheiten und alte Muster lösen sich auf und du bist wie neugeboren, beweglich, agil und wach.

## **Mountain Pennyroyal**

Du hast viele negative Gedanken von anderen (Eltern, Verwandte, Ausbildner, Freunden) übernommen und lebst diese jetzt selbst. Du kannst dich gegen Negativität nicht wehren. Um wieder das Positive und Gute sehen zu können, nimm

### **Mountain Pennyroyal, die dunkelrote Indianernessel**

Sie verstärkt die Klarheit deiner Gedanken. Du kommst von deinem „Man-denken“ weg und lebst das ich und du. Dein Geist wird von allen negativen Gedanken gereinigt und du stehst unter dem Schutz des Positiven. Diese mentale Reinigung befreit auch deinen Körper, vor allem die Verdauungswege von allen Schlacken.

## **Mountain Pride**

Du willst Konfrontationen nicht annehmen und schreckst angesichts widriger Umstände zurück. Du glaubst nicht daran, dass Feindseligkeiten durch spirituellen Mut ausgeglichen werden können. Mit

### **Mountain Pride, dem Bartfadengewächs**

bekommst du die Bereitschaft auf spiritueller Ebene angesichts widriger Kräfte, zu kämpfen und deine positive Männlichkeit zu Zug kommen zu lassen. Du verteidigst deine Intimität und schreckst nicht mehr vor feindseligen Attacken auf dein Innerstes zurück. Du benutzt die aktive Konfrontation um positive Kräfte aus deinem Inneren strömen zu lassen und mit Mut und Stärke bringst du alles zu einem für dich guten Abschluss.

## **Mugwort**

Du hast eine große Gabe: ausgeprägte Intuition, nur kannst du damit noch nicht umgehen. Angst, auch vor Übersinnlichem hält dich davon ab, deine Fähigkeiten zu benützen.

### **Mugwort, der gelbe Beifuß**

hilft dir besonders während des Schlafes Bewusstsein für spirituelle Erfahrungen zu entwickeln und gleicht deine Überaktivität im geistigen Bereich aus. Diese Blüte verstärkt auch die Einsichten in deine Träume.

## **Mullein**

Dein Sinn für die wahren Werte des Lebens und für Moral ist wenig ausgeprägt. Du vertraust in deinen Handlungen nicht auf deine innere Stimme, auf dein Gewissen. Dadurch schöpfst du deine Möglichkeiten nicht voll aus.

### **Mullein, die Königskerze**

hilft dir ehrlich zu dir selbst und damit auch zu deiner Umwelt zu sein. Du verlässt dich jetzt auf deine innere, göttliche Führung und hältst dir selbst die Treue.



## Nasturtium

Du bist lethargisch und müde. Zu trocken und verstandesmäßig war der Stoff den du in letzter Zeit lernen musstest, oder die Arbeit in der du momentan steckst.

### **Nasturtium, die Kapuzinerkresse**

bringt wieder die Farben des Regenbogens in dein Leben. Deine Kühle bekommt gefühlsmäßige und spontane Unterstützung. Immer wenn deine Lebenskräfte in der Wüste der Nüchternheit zu verdorren drohen, bekommst du mit Nasturtium wieder Vitalität.

## Oregon Grape

Du lebst in dem Glauben, deine Mitmenschen wollen dir nur Böses. Immer wenn dich wer anspricht unterstellst du ihm sofort Feindseligkeit und meinst er will dich ausnützen. Du fühlst dich von deiner Umgebung abgelehnt und verschanzt dich in deinen vier Wänden. Hier drohst du zu vereinsamen.

### **Oregon Grape, mit den goldgelben Blüten,**

hilft dir Vertrauen in deine Mitmenschen zu entwickeln. Die wenigsten wollen dir etwas antun. Du kannst deine „Wahnvorstellungen“ über die Bosheit der Welt ablegen, mit anderen reden und so Kontakte und Freundschaften schließen.

## Penstemon

Du befindest dich mitten in einer schweren Prüfung, sei es in der Schule, am Arbeitsplatz oder in deiner Beziehung. auf Grund der äußeren widrigen Umstände fühlst du dich unterlegen und hast du Angst zu versagen.

### **Penstemon, eine Bartfadenart**

gibt dir innere Kraft und Stärke, auch in äußeren Krisen, Beharrlichkeit und Standfestigkeit zu zeigen. Auch wenn du dich körperlich sehr abrackern musst, wird mit Penstemon dein Durchhaltevermögen gestärkt und du gehst aus jeder Situation mit innerer Zuversicht heraus.

## Peppermint

Du bist geistig etwas abgestumpft. Mentale Müdigkeit hat dich überfallen und auch dein Körper wird immer bewegungs fauler.

### **Peppermint, die kühle Pfefferminze**

hilft dir mehr Energie in den Kopf zu senden und so für aktive, geistige Wachheit und Aufmerksamkeit zu sorgen. Sie hilft dir nach anstrengender Schreibtischarbeit wieder einen kühlen, beweglichen Geist wiederzuerlangen. Peppermint hilft Schülern, die gegen Ende des Schuljahres schon abgeschälten haben, um die letzten Prüfungen noch aktiv und vital zu einem guten Ergebnis zu bringen.

## Pink Yarrow

Dir wird von deiner Umgebung viel Energie abgesaugt und du bist emotional so sensibel, dass du dich leicht mit den Emotionen anderer identifizierst und dann zwischen deinen eigenen und fremden Gefühlen nicht mehr unterscheiden kannst.

## **Pink Yarrow, die rosarote Schafgarbe**

hilft dir deine emotionale Verletzlichkeit abzubauen und dir einen Schutzmantel umzulegen, um dich damit vor dem psychischen Einfluss anderer zu schützen.

Pink Yarrow hilft Kindern, die so überempfindlich sind, dass sie eine kleine Meinungsverschiedenheit in der Familie stark berührt und der kleinen Seele Leid zufügt. Diese Kinder können stark emotionale Energien nicht abwehren, sondern sie nehmen sie in sich hinein.

## **Pomegranate**

Du unterdrückst deine Weiblichkeit, das gilt auch für Männer, die sich zu sehr ihrem Machogehaben überlassen und die ihre weiche Seite ablehnen. Manche Frauen sehen ihre eigene weibliche Schönheit nicht und begraben ihre feminine Kreativität tief in sich selbst. Oft kannst du dich zwischen deiner Familie die du um hegen willst und deiner Karriere im Beruf nicht entscheiden.

### **Pomegranate , der Granatapfel**

befreit deine weiblichen Kräfte und Energien. Deine Frauenleiden und deine möglicherweise Kinderlosigkeit finden in Pomegranate Heilung

Das mangelnde Geborgenheitsgefühl, dass du vielleicht aus deiner Kindheit mitgebracht hast, wird im Kontakt mit deiner weiblichen Seele umgewandelt in Gleichgewicht zwischen Lieben und Geliebt werden umgewandelt. Du gibst deinen weiblichen Gefühlen den ihnen zustehenden Platz (gilt besonders für junge Mädchen, beim Einsetzen der Pubertät und den damit verbunden sexuellen Gefühlen)

## **Quaking Grass**

Du kannst dich in einer Gruppe, auch in die Familie nicht einordnen. Meistens bist du am Egotrip und stellst deine Ansprüche kein bisschen zurück. Deine eigenen Ziele sind dir weit wichtiger, als das Ziel der Gruppe, auch auf Kosten ihrer Harmonie.

### **Quaking Grass, dem Zittergras**

lernst du deinen Ichwillen der Gruppenarbeit zu beugen und Zusammenarbeit zu leisten. Du lernst toleranter gegenüber Vorschlägen, die nicht von dir kommen zu sein. Für Kinder, die in der Schule oft durch egoistisches Verhalten stören und damit das gemeinsame Erarbeiten des Stoffes behindern.

## **Qunice**

Du lehnt Weichheit, Liebe und Wärme als schwache Frauengeschichte ab. Du zeigst alle Anzeichen dich zu verhärten, bist hin und hergerissen zwischen liebender Nährmutter - Nährvater und Ablehnung von Weiblichkeit. Du demonstrierst nur mehr Härte und Stärke und bist dir deines Potentials, der weiblichen Kraft deiner Seele nicht bewusst.

### **Qunice, die weiß rosa blühende Quitte,**

Macht dich speziell auf deine Liebesfähigkeit aufmerksam und hilft dir die positive Kraft der Liebe und der Weiblichkeit zu erkennen. Wenn du Alleinerzieher bist und zwischen ernähren im Sinne von Geldverdienen und nähren im Sinne von Lieben gespalten bist, bei Empfängnisstörungen, Unterleibsbeschwerden, Diskriminierung wird dich Qunice der Lösung näherbringen.

## Rabbitbrush

Das große Ganze zu sehen fällt dir schwer. Zuviel Details strömen in dich ein und es fällt dir schwer sie wie bei einem Puzzlespiel zusammenzusetzen. Situationen in denen du deine Konzentration auf viele Dinge gleichzeitig lenken musst bist du nicht gewachsen. Zum Beispiel ein Schulkind, das durch viele verschiedenen Lernfächer total verwirrt ist und nicht mehr weiß, wo es zu lernen beginnen soll. Oder ein Fahranfänger, der schalten, lenken und auf die Straße schauen soll und damit überfordert ist.

### **Rabbitbrush, der Hasenpinsel**

hilft dir wachsam und bewusst die Übersicht über Details zu behalten und alle auf dich einströmenden Richtungen zu sortieren und perspektivisch in ein großes Ganzes einfügen zu können.

## Red Clover

Du befindest dich mitten in einer panischen oder hysterischen Gruppe. Solchen Situationen sind wir immer wieder ausgesetzt, zum Beispiel bei Schularbeiten, Führerscheinprüfungen, im Krankenhaus, bei Erdbeben oder anderen Naturkatastrophen.

### **Red Clover, der rote Klee**

hilft dir inmitten des Chaos ruhig, zentriert und gelassen zu agieren. Du handelst aus deiner inneren Stärke heraus und lässt dich von der Panik nicht anstecken, zum Beispiel wenn nach oder während eines Konzertes alle Menschen zur gleichen Tür hinauswollen und ohne Rücksicht alles niedertrampeln. Red Clover hilft dir auch, wenn sich deine Familie in einer stark emotionalen Situation befindet.

## Sagebrush

Deine Umwelt und du selbst, ihr stellt viele Erwartungen an dich, die bei genauerem Hinsehen schon lange überholt sind. Zum Beispiel, dass du als Sohn, den Beruf deines Vaters ergreifst, obwohl er dir nicht sehr liegt. Du hast viele Nebensächlichkeiten in dein Lebensgepäck aufgenommen, die dich daran hindern wirklich Produktives zu vollbringen.

### **Sagebrush, der Beifuß**

hilft dir alle falschen Erwartungen loszulassen und dich von deinem unrichtigen Selbstbildnis zu befreien. Jetzt bist Du rein und frei für alles Wesentliche deines Seins

## Saguaro

Mit Autoritäten hast du deine Probleme, Konflikte mit Vorgesetzten sind bei dir keine Seltenheit. auch spiritueller Führung möchtest du dich nicht anvertrauen.

### **Saguaro, der weiße Riesensäulenkaktus**

hilft dir deine Stärke (deinen inneren Mann) zu leben und zu deiner Autorität zu stehen ohne traditionelles Gedankengut in Frage zu stellen

Dein Verhältnis zu „Führern“ und „Chefs“ normalisiert und stabilisiert sich. Du beginnst deine Vorurteile gegenüber männlichen Machtpersonen zu überdenken. Saguaro hilft rebellischen Jugendlichen die Weisheit älterer Personen zu akzeptieren.

## Saint John's Wort

Dich plagen Angstträume, unbewusste Ängste verfolgen dich bis in den Schlaf. Du bist zu offen, vielleicht durch außerkörperliche Erfahrungen, und dadurch verwundbar.

### **Saint John's Wort, das gelblühende Johanniskraut**

gibt dir das Gefühl unter göttlichem Schutz zu stehen. Ein heller Lichtmantel beschützt dich an Schwellen, wie Geburt und Tod. Auf Grund deines spirituell weit geöffneten Bewusstseins, bedarfst gerade du höheren Schutz und Führung. Kindern hilft Saint John's Wort bei nächtlicher Angst und Bettnässen.

## Scarlet Monkeyflower

Du hast Angst, Deinen Zorn auszudrücken, und verdrängst ihn, so wie all Deine intensiven Gefühle.

### **Scarlet Monkeyflower**

hilft, Dir Deine tiefsten Emotionen bewußt zu machen, ihnen ins Gesicht zu sehen und sie anzuerkennen. So können sie sich nicht verfestigen und eines Tages gewaltsam herausbrechen.

## Scotch Broom

Deine Umwelt ist verschmutzt, rund um dich lebt Hass, Neid und Missgunst, Krieg und Hunger, Naturkatastrophen sind an der Tagesordnung. Und du fragst dich wozu das alles, Pessimismus und Verzweiflung drohen dich zu übermannen.

### **Scotch Broom, der gelbe Besenginster**

hilft dir dieses Gefühl zu überwinden und diese Prüfungen nicht als privates Desaster zu sehen, sondern als Chance an diesen Hindernissen zu wachsen und zu einem Diener der Welt zu werden. Du setzt dich jetzt aus ganz anderer Motivation und mit Beharrlichkeit für das gemeinsame Ziel eine glückliche Welt zu schaffen.

## Self Heal

Du zweifelst an dir selbst und liebst dich dafür nicht sehr. Deine Selbstheilungskräfte hast du abgeschrieben und du zweifelst ob es sie je gegeben hat, du hast ja schon viele Heilungsmethoden ausprobiert.

### **Self Heal, die gewöhnliche Braunelle**

aktiviert deine sehr wohl vorhandenen Selbstheilungskräfte. Selbstzweifel und Verwirrung werden eliminiert. Du nimmst dich an und bekommst Motivation zum Gesunden. Self Heal ergänzt und unterstützt alle anderen Heilungsarten und verstärkt deinen inneren Arzt. Self Heal lässt Kinder erkennen, dass sie nicht an ihrer Krankheit aus ihnen nützlichen Motiven festhalten sollen und hilft ihnen ihr seelisches Gleichgewicht wiederherzustellen. Diese Blüte kann bei jeder Krankheit unterstützend angewandt werden, da sie den Selbstheilungsprozess ankurbelt.

## Shasta Daisy

Du hast viel Wissen angehäuft und nun ruht es ungeordnet und für dich nicht verwertbar in dir.

## **Shasta Daisy, die weiße Margerite**

hilft dir in deinem Geist Ordnung zu schaffen und deine vielen Ideen und Einzelinformationen in ein lebendes Ganzes einzuordnen. Du bekommst Überblick und hörst auf ein ewig Suchender zu sein, du findest zu deiner eigenen Wahrheit.

## **Shooting Star**

Du fühlst dich hier auf der Erde nicht zu Hause und wie ein Außerirdischer mit nichts auf diesem Planeten verbunden.

### **Shooting Star, die Götterblume**

hilft dir deine Seelenentfremdung zu überwinden und ein Zugehörigkeitsgefühl zu deiner Umwelt zu entwickeln.

Kindern, die eine abrupte, zu schnelle Geburt erlebt haben können in Shooting Star Trost und Hilfe finden.

## **Star Thistle**

Teilen und Schenken ist nicht deine Stärke. Gierig raffst du deine materiellen und ideellen Werte an dich. Feiern oder Glücklich sein ist für dich schwer, weil du dann Loslassen und geben müsstest

### **Star Thistle, die Flockenblume**

hilft dir das Gefühl des Zuwenig bekommens abzulegen und großzügig zu geben.

## **Star Tulip**

Du blockierst deine spirituelle Öffnung, willst auf deine eigene innere Stimme nicht hören. Deine Gefühle sind noch zu grobkörnig um die Kraft der Weichheit deiner weiblichen Seite zu erkennen.

### **Star Tulip, das Katzenohr**

verschafft Dir Zugang zu dem weiblichen, weichen Teil deiner Seele. du öffnest dich für spirituelle und intuitive Führung und stimmst dich auf höhere Ebenen ein. Dein Bewusstsein in Meditation und Traum wird erhöht und du kannst mehr positive Kraft daraus schöpfen.

## **Sticky Monkeyflower**

Dein Wissen über Sexualität ist mangelhaft, aber du traust dich nicht zu fragen oder darüber zu reden. Bei den Gefühlen, die menschliche Nähe oder Körperkontakt bei dir auslösen bist du verwirrt und kannst sie lösen in dir Angst aus. Möglicherweise rührt diese Angst aus früherem sexuellem Missbrauch.

### **Sticky Monkeyflower, die Gauklerblume**

hilft dir deine Sexualität genussvoll zu erleben. Deine Angst und Scheu lösen sich auf und deine Gefühle werden harmonisiert. Du kannst Sex mit Liebe verbinden und einen. Sticky Monkeyflower hilft dir bei überaktivem und auch bei ungelebtem unterdrücktem Sexualleben.

## Sunflower

Deine Beziehung zu Männern vor allem zum Vater ist gestört. Du findest keinen Ausgleich zwischen egozentrischem Verhalten und Selbstverleugnung. Du lebst ob Mann oder Frau, deine weiblichen Seiten zu sehr.

### **Sunflower, die gelbe Sonnenblume**

hilft dir deine Individualität in alle Richtungen harmonisch zu entwickeln. Ob du zu eitel oder zu dir als zu nieder betrachtetest diese Blüte bringt dich wieder ins Gleichgewicht und fördert deine Ichkräfte und bringt dich damit zum Strahlen.

## Sweet Pea

Du fürchtest dich vor Verpflichtungen und legst asoziales Verhalten an den Tag um dich davor zu schützen. du bist ein einsamer Wanderer und fühlst dich nirgends zu Hause. Bei Freunden und vor allem in der Familie fällt es dir schwer deine Stellung zu finden und du fühlst dich entfremdet.

### **Sweet Pea, die breitblättrige Platterbse**

hilft dir ein Gefühl des Einbezogen seins und Dazugehörens zu entwickeln und beizubehalten. du findest zu deinen Wurzeln und in dir erwacht soziales Verständnis. Wenn du lange isoliert gelebt hast, hilft dir Sweet Pea wieder in eine Gemeinschaft einzufügen.

Kindern und Jugendlichen hilft diese Blüte ihren Platz in der Gesellschaft zu erkennen und auch zu akzeptieren.

## Tansy

Phlegmatisch zögerst du jede Entscheidung hinaus. Mit deiner Unentschlossenheit boykottierst du wichtige Gruppenentschlüsse. du handelst nicht obwohl du wüsstest was zu tun wäre.

### **Tansy, der gelbblühende Rainfarn**

gibt dir Kraft entschlossen zu handeln und überlegte Taten zu setzten und dich nicht mehr wegen der vielen für und wieder im Geist zurückzuhalten Damit erreichst du deine hochgesteckten Ziele.

## Tiger Lily

Du benimmst dich deinen Mitmenschen gegenüber feindselig und aggressiv. In jeden männlich harten Wettstreit steigst du ein. Du gibst dich übertrieben männlich und drückst das auch mit deinem Körper aus

### **Tiger Lily, die Tiegerlilie**

hilft dir deine Feindseligkeit abzubauen und mit anderen für gemeinsames Wohl zusammenarbeiten zu können. Du gibst deine ewige Opposition auf und bist bereit anderer Unterstützung zu geben und auch von anderen anzunehmen. Diese Blüte bringt weiblichen Ausgleich in deine zu männliche Konstitution und kann für Frauen in den Wechseljahren sehr hilfreich sein.

## Trillium

Du bist süchtig nach Macht. Gierig raffst du alles was du kriegen kannst an dich und scheffelst deine Werte.

## **Trillium, die Waldlilie**

unterstützt dich beim opfern persönlicher Wünsche. Selbstlosigkeit breitet sich in dir aus und du willst für das Mitsammen mit deinen Mitmenschen zum Gemeinwohl arbeiten.

## **Trumpet Vine**

Der Mut zum freien Sprechen fehlt dir. Vor mehreren Leuten beginnst du zu stottern und kannst dich nicht mehr klar ausdrücken.

### **Trumpet Vine, die Trompetenblume**

gibt dir Kraft im Ausdruck deiner Sprache. Lebendig und Vital formulierst du deine Worte. Gesunde Selbstbehauptung überwindet deine Leblosigkeit und du bekommst den Mut dich in Gruppen mitzuteilen und dynamisch darzustellen. Diese Blüte ist bei Sprachstörungen aller Art angezeigt.

## **Violet**

Scheu wie das Veilchen am Rande - das trifft auf dich zu. Schüchtern stehst du am Rande einer Gruppe, möchtest gerne ihre Wärme spüren und einfach dabei sein, aber die Angst um das Verlieren dein Ich zu verlieren hindert dich daran.

### **Violet, das lilafarbene Veilchen**

lässt dich natürlich und ohne Scheu in eine Gruppe oder die Familie integrieren. Du entwickelst Offenheit und Vertrauen und dein sehr feinfühliges und spirituelles Gefühl kommt voll zum tragen.

## **Yarrow**

Du bist gegen unfriedliche Einflüsse aus deiner Umwelt nicht geschützt. Negative Gedanken, geistige oder seelische Angriffe hinterlassen bei dir große Wunden.

### **Yarrow, die weiße Scharfgarbe**

stärkt das Schutzschild deiner Aura. Wenn du einen heilenden Beruf ausübst, hilft es dir die Probleme und Krankheiten deiner Patienten nicht mit nach Hause zu nehmen, sondern dich durch einen Lichtmantel zu schützen. Disharmonien, unter denen du sehr leidest und die eventuell in Form von Allergien oder Immunsystemstörungen sich körperliche ausdrücken, können dir keinen Kummer mehr zufügen.

## **Yarrow Special Formula**

soll dich vor krankmachenden Umwelteinflüssen, wie Strahlungen schützen.

## **Yerba Santa**

Emotionale Spannungen schnüren dir die Brust ab. Das Ausatmen der einengenden Gefühle fällt dir schwer. Du neigst zu melancholischer Traurigkeit.

### **Yerba Santa, das heilige Kraut**

hilft dir beim Ausatmen alle deine Beklemmungen und Verkrampfungen herauszuschleudern und befreit kannst du Luftholen. Atembeschwerden auch bei Kindern weisen auf ein noch nicht verarbeitest Trauma

und Schmerzen hin. Auch Liebe kann manchmal weh tun. Yerba Santa verschafft dir übergeordnete, spirituelle Einblicke in deine Gefühle

## Zinnia

Du gibst dich immer ernst und würdevoll. Manchmal bekommen andere in deiner Gegenwart ein Gefühl von Fadheit. Du hast vergessen, dass das Leben ein toller Spaß ist, bei dem du dabei sein solltest.

### **Zinnia, die gelbblütige Zinnie**

Lacht mit dir und mit Leichtigkeit lösen sich deine Spannungen auf. Das innere Kind in dir jubiliert. Mit positiver Einstellung und Humor trägt sich das Leben leichter

## Research Kit

Dadurch, dass sich der Flower Essence Society immer mehr Menschen anschlossen, konnte der Grundstock der Essenzen erweitert werden und wird in dem sogenannten Research Kit zusammengefasst.

Das Research Kit ist die Weiterentwicklung der Kalifornischen Blüten und beinhaltet sehr spezifische Themen, wie zum Beispiel: Drogen-Alkoholmissbrauch, Esssüchte, sexuelle Bereiche, Identitätskrisen, usw.

## Alpine Lily

Du glaubst, du bist nichts wert, weil du eine Frau bist und lehnst deine weiblichen Organe ab, zum Beispiel trägst Du weite Blusen, damit niemand deinen Busen sehen kann. Das kommt oft vor, wenn der Vater sich seinen berühmten „Stammhalter“ gewünscht und nicht bekommen hat, oder den Sohn sehr bevorzugt behandelte. Auch wenn Du einen Job hast, der eigentlich ein „Männerberuf im althergebrachten Sinn ist. Du musst lernen, dass Frausein etwas wunderschönes ist.

### **Alpine Lily, die rotorange Alpenlilie,**

hilft allen Frauen und Mädchen, die ihre Weiblichkeit und ihre weiblichen Organe als „niedriger“ ablehnen, die zu sehr abstrakt, zu verstandesmäßig oder zu spirituell sind, für ihre weibliche Identität.

Sie erweckt in Dir folgende positive Eigenschaften: Annahme der eigenen Weiblichkeit durch tiefe Erfahrung des weiblichen Körpers.

## Angel's Trumpet

Du hast Angst vor dem Tod, du bist vielleicht sehr krank und hast Angst das Leben gehen zu lassen. Oder bist du nicht bereit einmal aufgestellte Glaubenssätze von Real und Irreal über Bord zu werfen und an die spirituelle Welt zu glauben? Dann hilft Dir

### **Angel's Trumpet, der weiße Stechapfel**

Es hilft dir an der Schwelle des Todes oder bei Todesangst. Es hilft dir die spirituelle Bewusstseinsschwelle zu überschreiten

Diese Blüte erweckt in dir folgende positive Eigenschaften: Geistige Hingabe im Tod, sie öffnet deine Seele für tiefgreifende Veränderungen. Es hilft dir tiefe Verwandlungen im spirituellen Bereich zuzulassen



## Angelica

Du glaubst du bist allein, speziell bei Übergangserfahrungen, wie Geburt und Tod, du hast ein Gefühl von Abgeschnittenheit zur spirituellen Welt. Dabei hilft Dir

### **Angelica, die weiße Engelwurzel**

Sie gibt Dir ein Gefühl des Schutzes durch spirituelle Führung.

Diese Blüte erweckt in dir folgende positive Eigenschaften: Die Gewissheit, ich bin nicht allein. Ich darf auf die Leitung und den Schutz durch spirituelle Wesen vertrauen.

## Baby Blue Eyes

Du lebst zurückgezogen, bist unsicher, du setzt deiner Umgebung ein zynisches Misstrauen entgegen. Du bist deinem höheren Selbst entfremdet und lebst nicht mehr im Einklang mit Deiner Seele. Das kann unter Umständen an der fehlenden Unterstützung des Vaters in der Kindheit liegen. Durch dein Misstrauen und durch deine Angst bist du allein, du möchtest hinaus aus deinem selbstgebauten Käfig, aber du schaffst es nicht. In diesem Zustand hilft dir

### **Baby Blue Eyes, die hellblaue Hainblume**

Mit dieser Essenz wird die Welt wieder dein Zuhause. Du vertraust ihr und den Menschen die auf ihr leben, du fühlst dich wohl und vertraut mit dir und deinem höheren Selbst und liebend verbunden mit der spirituellen Welt

## Calla Lily

Es kann vorkommen, dass in dir zwiespältige Gefühle aufkommen: will ich wirklich eine Frau (Mann) sein, oder fühle ich doch eher wie ein Mann (Frau) und will auch so leben. Du bist verwirrt. Dabei hilft dir

### **Calla Lily, die weiß gelbe Kalla**

Sie hilft Dir deine Zwiespältigkeit in Bezug auf deine sexuelle Identität oder dein Geschlecht zu besiegen und gibt dir Klarheit darüber, wer du bist. Sie verhilft dir zu geschlechtlicher Selbstakzeptanz, das heißt du stehst zu deiner Weiblichkeit/Männlichkeit.

## Canyon Dudleya

Du überschätzt und übertreibst deine Erfahrungen im seelischen Bereich, du reagierst anderen gegenüber, die deiner Meinung kein spirituelles Wissen und auch keine tiefen Erfahrungen haben, arrogant und hochmütig. Aus diesem Zustand hilft Dir

### **Canyon Dudleya, das orange Nablkraut**

Diese Blüte erweckt in dir folgende positiven Eigenschaften oder unterstützt das vorhandene Potential: Sie gibt dir lebhaft psychische und emotionale Energie und verstärkt dein Charisma. Durch diese positiven Energie kannst du deine Erfahrungen wertgemäß einschätzen und andere tolerieren, die deine Gaben nicht haben.

## Chrysanthemum

Du möchtest die ewige Jugend pachten? Fast jeder will das. Es kann aber auch sein, dass du nur mehr auf dein Aussehen, deine Berühmtheit, deine materiellen Werte siehst und deine höhere Berufung ganz vergisst. Dann nimm

### **Chrysanthemum, die gelb braune Margerite**

Sie hilft dir mit der Angst vor dem Alter und vor der Sterblichkeit fertigzuwerden. Und sie hilft dir auch den immer wiederkehrenden Gedanken, dass materielle Werte und Ruhm sterbliche Dinge sind, in dich hineinzulassen. Diese Blüte hilft dir die Ichidentifikation mit Persönlichkeit mit dem Ego auf eine höhere seelische Identität zu verlagern. Deine Seele bekennt sich zu dem wahrhaft Ewigen.

## Cosmos

Du hast viele gute Ideen, aber wenn du sie jemanden erzählen willst, versagt deine Sprache. Die Sätze sind unklar und unorganisiert.

### **Cosmos, das purpurrote Schmuckkörnchen**

wird dir helfen deine Gedanken zu organisieren und klar auszusprechen.

## Echinacea

Du lebst in einem furchtbaren Trauma oder bist durch Misshandlung erschüttert. Du bist unfähig Kontakt zu deinem innewohnenden Sinn für Würde herzustellen, du bezweifelst, dass es ihn gibt. Aus diesem Zustand hilft dir

### **Echinacea, der rosa Sonnenhut**

Er hilft dir wieder Kontakte, Verbindungen und Beziehungen herzustellen und auch aufrecht zu erhalten, einfach wieder jemanden in dein Herz hereinzulassen und an die Rechtschaffenheit deines Herzens zu glauben.

## Evening Primrose

Auf Grund von geistigem oder körperlichem sexuellem Missbrauch, vermeidest du jede Art von Verpflichtungen und Bindungen in deinen Beziehungen, zum Beispiel Elternschaft (sexueller Missbrauch in der Kindheit wird oft so tief verdrängt, dass der wahre Grund für Kinderlosigkeit oft verborgen bleibt). Du unterdrückst und verdrängst jegliches emotionale und sexuelle Gefühl. Aus diesem Zustand hilft dir

### **Evening Primrose, die gelbe Nachtkerze**

Emotionale Wärme durchströmt dich und gibt dir die Fähigkeit, dir anvertraute Beziehungen mit Wärme und Liebe zu gestalten.

Du hast dich in zu große Abhängigkeit von deinen Mitmenschen, zum Beispiel Eltern oder Ehepartner begeben. Du erscheinst hilflos und für dein Alter unreif. Du erlebst gerade einen emotionalen Rückschritt.

## Fairy Lantern

Das kann auch bei Kindern jeden Alters passieren, zum Beispiel einem Kleinkind in der Trotzphase: es wird älter, es wächst und seine Umgebung erwartet natürlich schon gewisse Dinge von ihm, die es als Baby nicht zu tun brauchte und jetzt nicht tun will. Aus diesem Zustand befreit dich

### **Fairy Lantern, die weiße Mormonentulpe**

Sie hilft dir die Verantwortung des Erwachsenwerdens zu tragen und auch anzunehmen. Du erlebst eine gesunde Reifung. Auch das Kleinkind kann und muss diese Verantwortung tragen zu lernen, natürlich erst im Kleinen. Fairy Lantern hilft mit akzeptieren zu lernen, dass Aufgaben und Pflichten auch größere Rechte mit sich bringen. Diese Blüte unterstützt auch den Pubertätsprozess.

## Fawn Lily

Du bist überempfindlich, deine Spiritualität ist im Verhältnis zu deinem sozialen Verhalten überentwickelt. Du ziehst dich zurück und befindest dich in der Isolation. Aus diesem Zustand hilft dir

### **Fawn Lily, der gelb-purpur Hundszahn**

Er hilft dir deine spirituellen Fähigkeiten mit anderen zu teilen und anderen mitzuteilen. Diese Blüte verhilft dir zu Akzeptanz und Einbezogenheit in die Welt.

## Forget me not

Du bist einsam und weißt nichts von den spirituellen Verbindungen mit anderen, du bist seelisch isoliert. Aus diesem Zustand hilft dir

### **Forget me not, das blaue Vergissmeinnicht**

Es hilft, dass du feinsinnigen Gebieten tiefe Aufmerksamkeit schenken kannst und zu Bewusstsein von karmischen Verbindungen in deinen Beziehungen und in der spirituellen Welt.

## Golden Yarrow

Du engagierst dich sozial oder künstlerisch? Auf Grund ausgeprägter Überempfindlichkeit und leichtem Verlust deines Selbstwertgefühles ist immer die Tendenz zum Rückzug da. Viele Menschen verhärten auch ihr Selbst um ihre Verwundbarkeit zu bewältigen. Aus diesem Zustand hilft dir

### **Golden Yarrow, die gelbe Goldgarbe**

Mit ihr erhältst du dein Selbstwertgefühl leichter wieder zurück. Sie gibt dir die Fähigkeit dich in andere zu versetzen und fördert die speziell sensitiven und feinfühligsten Aspekte des Ichs.

## Hibiscus

Du hast Schwierigkeiten mit der eigenen Sexualität? Hast Probleme dich mit der eigenen Körperlichkeit zu identifizieren. Möglicherweise liegt das an einer früheren sexuellen Ausbeutung oder an sexuellem Missbrauch. Dadurch fehlt es dir an Wärme und Herzlichkeit. Deine Lebensfreude ist dir abhanden gekommen. Daraus hilft dir

## **Hibiscus, der rote Eibisch**

diese Blüte hilft dir herzlich antwortend auf deine Sexualität zu reagieren. Sie hilft dir seelische Wärme mit körperlicher Leidenschaft zu vereinigen. Du gewinnst deine Lebensfreude zurück.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Hibiscus: Ich kann meinen Körper und meine Liebe verschenken ohne mich missbraucht zu fühlen.

## **Milkweed**

Du bist süchtig? Drogen, Alkohol, Tabak, Essen? Du brauchst diese Sucht um deiner Selbsterkenntnis zu entfliehen, die Sucht stumpft das Bewusstsein ab, du bist aber davon extrem abhängig und hast dich dadurch gefühlsmäßig rückentwickelt. Um mit deiner Sucht fertig zu werden brauchst du

### **Milkweed, die purpurrote Seidenpflanze**

Sie verhilft dir zu einer gesunden Ichstärke, dadurch wirst du deiner Sucht leichter Herr und findest zu neuer Unabhängigkeit

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Milkweed: Ich fürchte mich nicht mehr mich selbst kennenzulernen, darum brauche ich kein Betäubungsmittel mehr. Liebevoll erkenne ich mich.

## **Pink Monkeyflower**

Du trägst immer eine Maske, versteckst dein eigenes Selbst vor anderen, weil du Angst vor Zurückweisung hast. Du schämst dich oft und hast Angst dich zu exponieren. Oft überkommt dich ein Gefühl von Unwürdigkeit und Schuld. aus diesem Zustand hilft dir

### **Pink Monkeyflower, die rosa Gauklerblume**

Sie gibt dir den Mut emotionale Risiken mit anderen einzugehen. Du kannst dich jetzt wieder selbst annehmen, legst deine Masken ab und begegnest deinen Mitmenschen mit gefühlsmäßiger Offenheit und Ehrlichkeit.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Pink Monkeyflower: Ich fühle mich weder schuldig, noch unwürdig. Mit stolz erhobenem Kopf begegne ich meiner Umwelt und präsentiere mich so wie ich bin.

## **Poison Oak**

Du hast vor intimen Kontakten Angst? Deshalb grenzt du dich zu viel von deiner Umwelt ab. Du beschützt deine persönlichen Grenzen. Sobald dir wer zu nahe kommt, vertreibst du die Vertrautheit durch geplante Feindseligkeit. Oft kommt es bei Kindern vor, dass du nicht an sie herankommst, du gibst ihnen Liebe und Aufmerksamkeit und sie erwidern mit Bösartigkeiten, wie zum Beispiel Schimpfwörter, Arroganz oder sogar Tätlichkeiten. Viele Frauen haben oft übersteigerte Ängste vor Vergewaltigung. Auch da hilft dir

### **Poison Oak, der grünlich weiße Perückenbaum**

Er hilft dir emotionale, gefühlsmäßige Offenheit herzustellen. Er gibt dir die Fähigkeit zurück, Kontakte zu schließen und mit anderen vertraut zu sein. Er hilft scheinbar bösartigen oder aggressiven Kindern den Schutzmantel, den sie aufgebaut haben abzulegen und ihr wahres, liebendes Ich der Welt zu zeigen und zu erleben, dass sie sich nicht durch Feindseligkeiten abgrenzen müssen, damit sie nicht verletzt werden.

## Pretty Face

Du glaubst, du bist hässlich. Du lehnst dich auf Grund deiner wenig attraktiven äußeren Erscheinung ab und kannst deswegen deine innere Schönheit nicht durch den Körper ausstrahlen lassen. Niemand ist wirklich hässlich - hast du nicht schon einmal jemanden gesehen, der äußerlich nicht sehr ansprechend war, von innen her aber strahlte, keinen Minderwertigkeitskomplex hatte und äußerst geschätzt wurde? Nur wer sich selbst annimmt und akzeptiert, wird auch von anderen angenommen! Auch du und dabei hilft dir

### **Pretty Face, eine Blüte mit gelbbraunen Streifen**

Sie gibt dir Kraft und Mut deine innere Schönheit durch deinen Körper strahlen zu lassen. Zum Beispiel ist jede Braut, die vor den Altar tritt umstrahlt von einer feinen Ausstrahlung, die ihr ganz egal wie sie im Alltag aussieht größte Schönheit verleiht. Pretty Face hilft dir dieses Strahlen in deine Welt zu bringen. sie verhilft dir zu einer Selbstakzeptanz, die in gutem Verhältnis zu deinem persönlichen Auftreten steht.

## Queen Anne's Lace

Du möchtest nicht sehen was wirklich ist, vielleicht ist auf der körperlichen Ebene dein Sehvermögen deswegen geschwächt. Bei dir mangelt es an Objektivität bei der Einschätzung deiner seelischen Wahrnehmungen. Du kannst mit deinen psychischen Talenten z.B. außersinnliche Wahrnehmungen, Hellsehen nicht umgehen. Um einen Durch- und Überblick zu bekommen solltest du

### **Queen Anne's Lace, gewonnen aus der wilden Möhre**

einnehmen. Sie verhilft dir deine seelischen Fähigkeiten mit niedrigeren Energiezentren zu vereinigen und zu spirituellen Einsichten und Visionen zu gelangen.

## Rosemary

Du bist dir nicht sicher ob du eigentlich auf der Erde sein möchtest, hier in deinem Leben. Deshalb bist du auch oft unaufmerksam, Worte und Gedanken anderer dringen nicht wirklich an dich heran, deshalb bist du auch sehr vergesslich. Es mangelt dir an Wärme, das heißt zweierlei. Erstens hast du oft ein Kältegefühl in dir, zweitens strahlst du auch keine Wärme aus. Die Verbindung zwischen deiner Seele und deinem Körper ist schwach ausgebildet. Aus diesem Zustand hilft dir

### **Rosemary, der violett blaue Rosmarin**

Du wirst lebenssprühend und herzlich Du bist jetzt wirklich da, auf der Erde. Dir ist warm und du kannst deine Wärme verschenken. Du spürst deine Seelenverbindung zum Körper.

## Sage

Du meinst das Leben ist dir feindlich gesinnt, entweder ist die Umwelt dir schlecht gesinnt oder du bist karmisch schlecht belegt. Du kannst keinen Sinn in den dir passierten „unmöglichen“ Erlebnissen sehen und fühlst dich als Opfer. Wenn es dir so geht dann versuch es mit

### **Sage, dem violetten Salbei**

Du gewinnst die Erkenntnis, dass alles einen positiven Sinn hat und kannst aus deiner Lebenserfahrung lernen und daraus Weisheit ziehen. Sage verhilft dir zu einem Rückblick und einem Überblick auf deinen Lebenslauf aus einer höheren Perspektive. Und auf einmal erscheint dir alles, das dir bisher widerfahren

ist als höhere Bestimmung und du siehst auch den Sinn darin. Du kannst dich wieder freuen und Freude ausstrahlen und dein Schicksal wird sich auf Grund deiner positiven Einstellung zum Guten wenden.

## **Snapdragon**

Du lebst deine Aggression in der Sprache Du leidest an Spannungen rund um das Kiefer Damit deine Feindseligkeit nicht über deine Lippen kommt, musst du oft die Zähne zusammenbeißen. Du unterdrückst deinen Geschlechtstrieb oder leitest ihn in falsche Bahnen. Aus diesem nicht sehr beglückenden Zustand hilft dir

### **Snapdragon, das gelbe Löwenmaul**

Es hilft dir deine Sprache emotional auszugleichen, weil auch deine innerste Aggression ausgeglichen wird. Du akzeptierst deinen Geschlechtstrieb und lässt ihn in richtigen Bahnen verlaufen. Du kannst Liebe ohne Aggressivität erleben.

## **Yellow Star Tulip**

Du kannst dich in das Leid anderer nicht einfühlen (Die Hungernden sind alle selber an ihrem Unglück schuld, sollen sie doch arbeiten gehen, dann werden sie auch zu essen haben). Du kannst nicht dahinter blicken, warum ein anderer leidet. Aus mangelnder Einsicht kannst du auch die Konsequenzen des eigenen Handelns nicht abschätzen. Das heißt du sagst, denkst oder praktizierst Sachen, deren Folgen dir nicht bewusst sind. Ein Beispiel dafür sind einige Jugendliche, die sich rechtsradikalen Gruppen anschließen und mit ihr Schwache, Ausländer oder Andersgläubige verprügeln oder auch töten, Friedhöfe verwüsten oder bei kleineren Streifzügen „nur“ Angst erzeugen wollen mit Drohen und Randalismus. Viele Gruppenführer nutzen diese Verrohung einiger Menschen der heutigen Zeit zu ihren Zwecken aus. Wenn du dich aber in deiner Rolle unwohl fühlst und etwas ändern möchtest, dann nimm

### **Yellow Star Tulip, die gelbe Mormonentulpe**

Sie gibt dir sensitives Einfühlungsvermögen. Mit ihr kommst du gar nicht mehr soweit andere zu verletzen, denn du fühlst ihren Schmerz und ihr Leid. Deine Gefühle und Erfahrungen werden im Einklang mit deiner Umgebung stehen. Yellow Star Tulip erweckt in dir schlummernde Fähigkeit mit anderen tiefen Gesprächen zu führen und auch heilerisch zu wirken.

# **Master-Essenzen (Master Flower Essences)**

## **Einführung**

Während meiner Ausbildung zur Gesprächsberaterin mit Blüten nach Dr. Bach, begann ich mich für die Master' s Flower Essences zu begeistern. Gleich nach Beendigung meines Seminars nahm ich Kontakt zu deren Begründerin Lila Devi in Texas auf und war sehr glücklich und eigentlich auch überrascht, als mir Lila binnen kurzer Zeit liebevoll antwortete und viele Unterlagen zur Verfügung stellte. Auf Grund des großen Zeitunterschiedes zwischen Österreich und Texas sind Telefonate nicht einfach durchzuführen, darum stehen wir in regelmäßigem Faxkontakt. So unpersönlich Faxgeräte sind, Lila hat es immer geschafft, mit ein paar Worten Freude in mir zu erwecken. Ihre Stimme und Ihre Musikalität lernte ich durch eine Musikkassette kennen, die sie mir sandte. Auf diesem Band hat sie zu jeder der Master' s Flower Essences ein Musikstück, aufgenommen, selbst komponiert in Melodie und Text. Diese Lieder und ihre Interpretation der Blütenschwingungen hinterlassen in mir den Eindruck, dass Lila ein sehr liebevoller und harmonischer Mensch ist. Ich benütze diese Aufnahmen als Hintergrundmusik bei

meinen Beratungen. Sie üben auf mich und meine Klienten eine entspannende Wirkung aus und schaffen eine Atmosphäre, die eine wundervolle Basis für ein harmonisches Gesprächsklima ergibt.

Als ich mein Buch zu schreiben begann und Lila davon in Kenntnis setzte, gab sie mir alle Unterstützung, um die Master' s Flower Essences richtig interpretieren zu können. Sie erklärte mir auch, warum es nicht "Master Flower Essences", sondern "Master's Flower Essences" heißt. Dieses "Master's" ergibt einen doppelten Sinn. Ich habe es für mich so übersetzt: "Meister Essenzen" ist die eine Bedeutung, und die andere heißt: "des Meisters (nämlich Yoganandas) Essenzen".

Aber nicht nur fachliche Hilfe bekam ich von Lila. Immer wenn ein toter Punkt kam und ich den roten Faden verlor oder den Sinn des Schreibens nicht mehr sah, kam plötzlich ein Fax von Lila: "Hallo, wie geht's, was macht Dein Buch? Ich wünsch Dir viel Glück und Erfolg." Und das gab mir Kraft weiterzumachen. Dafür danke ich ihr besonders und freue mich, dass sie selbst ein paar Worte zu ihrem Werdegang und zu der Entstehungsgeschichte der Master' s Flower Essences schreibt.

*„Liebe Michaela,*

*Anbei sende ich dir die Information von der ich glaube, dass du sie für dein Buch möchtest. Bitte lass mich wissen, ob es noch etwas gibt, mit dem ich dir helfen kann.*

*Seit Mitte 1970 betreibe ich tiefe Studien über die traditionellen Englischen Blütenessenzen. Zu dieser Zeit ist sehr wenig darüber geschrieben worden und viel Literatur war in den USA nicht zu bekommen.*

*Es erwies sich als Segen, denn es ermutigte mich über Blütenessenzen durch meine eigene sinnliche Wahrnehmung und meine Intuition zu lernen.*

*Zur gleichen Zeit studierte ich die Schriften von einem weltbekannten Metaphysiker, namens Paramhansa Yogananda, ein Ost indischer Lehrer, international bekannt durch seine Autobiographie, jetzt in 16 Sprachen publiziert. Yogananda unterrichtete Tausende auf seinen Reisen durch die USA zwischen 1920 und 1952, das Jahr seines Ablebens. Er lehrte über Gesundheit des Körpers, des Geistes und der Seele, ermutigte Amerikaner ihr ganzes Potential zu leben. Er warnte vor überessen und Fleischkonsum, beides, sagte er schwächt den Magnetismus. Er betonte eine Ernährung, reich an unraffinierten Speisen, speziell Früchte und Gemüse, von denen er sagte, sie enthielten sowohl psychologische als auch biochemische Nährsubstanz.*

*Wenn er das Essen von Kirschen empfahl, um ihre angeborenen Kräfte, die Heiterkeit zu erfahren, warum nicht?*

*Ich dachte bereite eine Kirschenessence aus organischen Kirschblüten von Kirschenbäumen? Von dieser Denkungsweise aus sind die Master Essenzen 1977 entwickelt worden und sind in den folgenden fast 16 Jahren der Forschung durch Sammlung hunderter Krankengeschichten und direkten Anerkennungen, von Leuten denen mit den Essenzen geholfen wurde.*

*Zitat Lila Devi: „It sounds like a wonderful work that you are doing for flower essences - I look forward to your publication. Best Wisches Lila Devi“*

*Wenn wir die Blütenessenzen verstehen, als eine einzigartige Sprache der Heilung, werden wir sehen die verschiedenen Züge der Blütenessence als spitzfindig. Jede Essence hat eine einzigartige charakteristische Schwingung. Wenn auch parallele Schwingungen sein können, keine Essence gleicht exakt einer anderen, so wie zwei Menschen niemals ident sind.*

*Zusätzlich zu jeder Master Essence führe ich die parallele Essence der englischen Blüten an. Um es so zu sagen, jede Master Essence hat eine entsprechende, annähernd gleiche Essence bei Dr. Bach in einem 1:1 Verhältnis eher als in Kombination. Zum Beispiel Almond liegt parallel zu White Chestnut, und lässt sich auch mit Wild Oat vergleichen.*

*Die kurze Zeit, die ich Dich und Deine Arbeit mit Blütenessenzen kenne, bin ich aufrichtig von Deiner Hingabe und der Art Deiner 'flower-like' -Gesinnung beeindruckt. Du hast in Deinem Buch die Master' s Flower Essences in solcher Weise dargestellt, dass deren Schwingungen, trotz der scheinbaren Barriere der fremden Sprache, verblieben sind.*

*Aus diesem Grund stellst Du ein sehr notwendiges Werk für die Europäer zur Verfügung, die schon viele Jahre ein bedeutendes Interesse an den Master' s Flower Essences haben.*

*Ich bin Dir sehr dankbar für Deine erfolgreichen Bemühungen und freue mich auf das Erscheinen Deines Buches*

*Lila Devi“*

## **Almond**

*Selbstkontrolle, innere Ausgeglichenheit*

Du führst ein ausgefülltes, aber zuweilen auch zu aktives Leben. Der Tag hat zu wenig Stunden für dich, um all deine Aktivitäten hineinzubekommen. Es gibt Zeiten, in der die an dich gestellten Anforderungen und die Unruhe über deine Energie gehen und du dich ihnen nicht mehr gewachsen fühlst.

Almond, die Mandel gibt dir Gemütsruhe. Du lässt dich nicht mehr von der Hektik deiner Umgebung oder anderen Umständen anstecken. Almond gibt deinem Energielos eine neue Richtung, weg von deinen körperlichen Sinnen - berühren, hören, schmecken, sehen - und somit von Überaktivität, zu größerer innerer Ruhe. Du kannst jetzt inneren Frieden zulassen.

Almond hilft Jugendlichen vor und während der Pubertät. Sie stärkt ihre Selbstkontrolle und mildert die innere Unrast.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Almond:

*Ich bin der Meister meines Lebens. Mein Geist und meine Seele ruhen in vollkommener Einheit.*

Diese Erleichterung kannst du auch mit folgenden Bach - Essenzen erzielen: White Chestnut und Wild Oat

## **Apple, der Apfel**

*Gesundheit*

Du fürchtest dich vor Krankheit, machst Perioden der Mutlosigkeit und Lethargie durch. Du bist verzweifelt. Zwischen deinem Gemüt und deiner Seele herrscht Disharmonie.

Apple, der Apfel bringt das Gefühl von Gesund- und Heilsein in deine Gedanken zurück. Deine Lebenssicht wird freudiger und vitaler. Die Klarheit deiner Gedankengänge und die Aufnahmefähigkeit kehren zurück. Diese Essenze öffnet in dir die Quelle zu wirklicher Gesundheit und Vitalität, so dass du Erfahrung in Ganzheit, Heilsein und Frieden schöpfen kannst.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Apple:

*Ich bin stark und vollkommen. Gesundheit überflutet mein gesamtes Sein.*

Diese Erleichterung kannst du aus folgenden Bach - Essenzen erzielen: Crab Apple, Larch und Rock Rose

## **Acocado, die grüne Avocado**

*Gedächtnis*



Du hast eine genau definierte Aufgabe vor dir. Zum Beispiel eine Prüfung, eine Präsentation oder ein kreative, künstlerisches Werk. Deine ganze Wachsamkeit, rasches Denken und Reaktion wird von dir gefordert.

Acocado, die grüne Avocado verhilft dir zu Zentriertheit bei der Vorbereitung und der Ausführung. Sie unterstützt die Realisation, die Verwirklichung deiner Aufgaben. Sie gibt dir die Gewissheit, dass alle Antworten, die du benötigst in dir liegen und auf deinen Wunsch abrufbereit sind. Sie hilft dich effektiver mit gegebenen Problemen auseinander setzen zu können.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Avocado:

*Alle Antworten auf meine Fragen leben in mir!*

Diese Unterstützung kannst du durch folgende Mischung aus den Bach - Essenzen erzielen: Chestnut Bud, Honeysuckle, Star of Betlehem und Clematis

## **Banana, die gelbe Banane**

*Bescheidenheit, innere Kraft*

Du bist an den Ereignissen des Lebens immer überbeteiligt. Wenn du in einer Zeitung liest, dass ein Kind überfahren worden ist, macht dich diese Meldung den ganzen Tag traurig. Es ist ja auch traurig, aber indem du dich damit belastet ist niemandem geholfen. Auf Grund deiner regen Anteilnahme trägst du oft Bürden oder Verantwortung, die dir gar nicht gehören und so fühlst du dich oft überbelastet. Rastlosigkeit und nervöse Unruhe bemächtigen sich deiner.

Banana, die gelbe Banane trägt dich in ihrer sanften und doch starken Art über dieses Unbehagen. Sie hilft dir, tiefe innere Ruhe und Stille zu erfahren und erleichtert dir deine geistige Last. Wenn wir verstehen, dass wir alle nicht die „Macher“ sind, sondern vielmehr die Werkzeuge, für die es schwierig ist zuzusehen, können wir beginnen die angehäuften Spannungen zu lösen und das Leben genießen.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Banana:

*Ich bin eine Welle im Meer des Lebens. Tiefer innerer Frieden überflutet mich.*

Diesen Zustand kannst du auch mit folgenden Bach - Essenzen erzielen: Water Violet, Vine und Beech

## **Blackberry, die Brombeere**

*Reinheit des Gedanken*

Du lebst in Skepsis und verneinst vieles in deinem Leben. Oft erteilst du guten Vorhaben Absagen, weil du ihr Gelingen bezweifelst.

Blackberry, die Brombeere bringt Reinheit und Optimismus in deine Gedanken. Wir sind was wir denken! Sind unsere Gedanken mit Reinheit und Liebe gefüllt, ist auch unser Leben und Erleben voll Reinheit und Liebe. Diese Blütenessenze reinigt all unsere Gedanken von allem, das nicht in Güte, Wohlwollen und Offenheit verwurzelt ist. Mit der Transformierung und Läuterung unserer Gedanken, ziehen wir auch alles Schöne, wie Klarheit, Harmonie und Freundschaft in unsere Umgebung.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Blackberry:

*Meine Gedanken sind rein und hell, wie Sonnenlicht. Ich strahle Güte aus und ziehe alles Schöne an.*

Dieses Erleben kannst du auch mit folgenden Bach - Essenzen erzielen: Crab Apple und Gentian

## Cherry die Kirsche

*Heiterkeit, Frohsinn*

Deine Heiterkeit ist Dir abhanden gekommen. Dein Interesse am Leben ist gering. Fehlende Begeisterung ist dafür verantwortlich. Du bist unglücklich und lebst in Hoffnungslosigkeit.

Cherry die Kirsche schenkt Dir Dein Gleichgewicht in den Höhen und Tiefen des Lebens wieder. Cherry gleicht Deinen Energiemangel aus. Mit heiterer Gelassenheit suchst Du die Antworten auf Deine Fragen in Dir selbst. Du erwartest die Erfüllung Deiner Wünsche nicht mehr von anderen Leuten - nur Du selbst bist für Deinen Lebensweg verantwortlich.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Cherry:

*Ich bin froh und optimistisch. Ich schwimme in einem See des Glücks. Ich fühle mich wohl.*

Den folgenden Essenzen von Dr. Bach steht Cherry nahe: Wild Rose, Cherry Plum, Agrimony.

## Coconut, die Kopfnuss

*Aufschwung*

Oft versuchst Du, einer bestimmten Last oder einer Prüfung aus dem Weg zu gehen. Lieber umgehst oder meidest Du Deine Herausforderungen, anstatt Dich ihnen zu stellen.

Coconut, die Kopfnuss gibt Dir inneren Auftrieb und die Fähigkeit, Dich mental über Deine Probleme zu erheben. Sie gibt Dir in Zeiten des Streites und des Kampfes stärkende Unterstützung, um allen Herausforderungen gegenüberzutreten und sie zu bewältigen. Coconut verändert oder beseitigt Dein Problem nicht, aber sie verhilft Dir zu einer objektiven Sicht, aus der Du Deine Unannehmlichkeiten zu beheben lernst.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Coconut:

*Ich nehme meine Probleme und Hindernisse als positive Möglichkeit an, mein Bewusstsein zu erweitern.*

Den folgenden Essenzen von Dr. Bach steht Coconut nahe: Holly, Impatiens, Clematis.

## Corn, der Mais

*Lebenskraft*

Du beginnst etwas ganz Neues für Dich, vielleicht einen neuen Job oder eine neue Ausrichtung Deines Lebens.

Corn, der Mais hilft Dir bei jedem neuen Anfang, Deine eingefahrenen und teilweise veralteten Gewohnheiten loszuwerden. Plötzlich fühlst Du Dich voll unbegrenzter Energie. "Ich kann es", das fühlst Du jetzt. Du weißt, dass es nichts mehr gibt, dass Du nicht erreichen kannst, wenn Deine innere Einstellung stimmt und Du sie voll für Dein Ziel einsetzt.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Corn:

*Mit grenzenloser Energie begegne ich der Welt*

Den folgenden Essenzen von Dr. Bach steht Corn nahe: Hornbeam, Olive, Walnut.

## Date, die Dattel

*Anmut, Zärtlichkeit*

Du richtest mit scharfen Worten und Gedanken über die anderen aber auch über dich selbst. Charaktermängel haben wir alle, aber du beurteilst sie überkritisch. Du hast deine natürliche Sanftheit verloren.

Date, die Dattel hilft dir, deine geistige Beurteilung zu korrigieren. Sie ersetzt Spannungen in Beziehungen, die durch Intoleranz, Meinungslosigkeit und Langeweile entstanden sind, durch Harmonie und Toleranz. Durch die in dir wiedererwachte Zärtlichkeit und Frische kannst du Beziehung - Freundschaft ohne Hintergedanken und unbelastet aufbauen und erleben.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Date:

*Ich verbanne alle harten Worte aus meinem Inneren. Zärtlich denke ich an Euch.*

Folgende Essenzen von Dr. Bach stehen Date nahe: Rock Water, Willow, Beech

## Fig, die Feige

*Flexibilität*

Du bist sehr hart zu dir, und folglich auch zu anderen. Was du von dir verlangst, muss der andere zu geben bereit sein. Mit von dir aufgestellten Regeln willst du deine Seele beherrschen. Du setzt dir sehr hohe Ideale und verfängst dich oft in "man sollte" oder "man müsste".

Fig, die Feige gibt dir die Flexibilität, die du brauchst, um deiner Seele und ihren Ansprüchen Platz zu lassen. Du überlegst eine Neudefinition deiner Regeln und gestehst ihnen auch eine "Knautschzone" zu.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Fig:

*Ich entspanne mich frei und ungebunden aller Grenzen. Ich entdecke die aus Weisheit und Erfahrung geborene Anpassungsfähigkeit.*

Folgende Essenzen von Dr. Bach stehen Fig nahe: Rock Water, Vervain

## Grape, die Weintraube

*Liebe und Treue*

Du hast gerade einen erschütternden Verlust erlebt. Du lebst in Trennung, Scheidung, oder musst dich mit dem Tod eines von dir geliebten Menschen abfinden. Um diesen schmerzlichen Prozess zu bewältigen, nimm

Grape, die Weintraube Sie lässt dich wissen, dass Liebe nie verloren geht Im Gegenteil: sie fließt nur durch andere Kanäle während unseres gesamten Lebens in uns weiter. Grape erweckt in dir die Fähigkeit bedingungslos zu lieben, ohne an dich selbst zu denken. Wir empfangen durch Geben, vor allem wenn Liebe unser Geschenk ist. Liebe zieht Liebe an. Deinen geliebten Menschen kann und soll niemand ersetzen, aber die Zeit der Mutlosigkeit, der Leere und des Alleinseins kannst du, indem du dich um jemanden annimmst, der dich braucht, verkürzen. Es wird dir mit Kameradschaft, Freundschaft und Freude gedankt.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Grape:

*Bedingungslose Liebe fließt durch mich und füllt die Leere in mir.*

Folgende Essenzen von Dr. Bach stehen Grape nahe: Holly, Honeysuckle, Vine

## Lettuce, der Kopfsalat

### *Innere Ruhe*

Wenn du dich ausruhen möchtest, und dein Körper und dein Geist sich zu entspannen beginnen, überkommt dich oft ein Gefühl großer Unruhe, Ärger oder Spannung, das innere Ruhe nicht zulässt. Genervt stehst du dann wieder auf und arbeitest weiter, um das Quälende in dir zu vertreiben.

Lettuce, der Kopfsalat besitzt die Qualität der vollkommenen Stille. Diese Essenze vertreibt deine Unruhe und ersetzt sie durch produktives, klares Denken und hilft dir, dich in einen wirklich entspannenden Zustand zu versetzen. Sie ist besonders für kreative Menschen vor, während und nach den Stürmen des Lebens zu empfehlen.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Lettuce:

*In ungestörter Ruhe finde ich tiefe Entspannung.*

Folgende Essenzen von Dr. Bach stehen Lettuce nahe: Rock Rose, Mimulus, White Chestnut

## Orange

### *Freude*

Melancholie und Gedanken des Versagens bedrängen dich. Du gibst dir größte Mühe, Erfolg zu haben, und trotzdem sitzt du plötzlich mitten in einer Depression. Durch deine glanzlose Geisteshaltung hast du die Freude aus deinem Leben vertrieben.

Orange ist die Blüte der Freude. Sie vertreibt deine schlechte Laune und deine Depressionen, gibt dir inneren Auftrieb und lässt dich alle Kränkungen vergessen. Sie ist auch die Blüte der Hoffnung. Du erkennst, dass jedes Problem eine Lösung hat, und dass, wenn du deine Sinne für Freude öffnest, sie dir niemand nehmen kann.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Orange:

*Ich fülle meine Gedanken mit Energie und Freude.*

Folgende Essenzen von Dr. Bach stehen Orange nahe: Mustard, Oak

## Peach, die Pfirsich

### *Selbstlosigkeit*

Deine Familie steht bei dir an erster Stelle. Du liebst sie und sorgst gern für sie. Ihr Wohlergehen ist dir wichtig. Doch manchmal ist dir alles zu viel. Du willst deine ordnenden Hände, die immer alles für andere tun, nur mehr für dich selbst verwenden und einmal die "Last" der Familie loswerden.

Peach, die Pfirsich hilft dir, diese Krise zu überwinden. Diese Blüte verkörpert den Geist und die Seele einer Mutter, die in der Familie aufgeht und in ihrer Erfüllung findet. Sie halt dir, in jeder Lebenslage eine Stütze für andere zu sein. Dann ist es dir gleich, wie oft nach du gebraucht wirst, denn du hast unerschöpfliche Energie zur Verfügung. Die Versorgung der Familie fällt dir nicht mehr zur Last, sondern bedeutet Freude für dich.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Peach:

*Es macht mir Freude für meine Familie dazu sein und für sie zu sorgen.*

Folgende Essenzen von Dr. Bach stehen Peach nahe: Red Chestnut, Heather, Chicory

## Pear, die Birne

### *Friede*

Dir ist eine Situation aus der Kontrolle geraten. Du lebst im Stress und leidest unter unproduktiven Gedanken. Du brauchst jetzt große Willenskraft um deine Schwierigkeiten zu überwinden.

Pear, die Birne ist eine Art Notfall - Essenze. Sie unterstützt die Wiedergenesung nach Unfällen, Krankheit, Geburt usw. Sie hilft dir, körperliche und seelische Krisen aufzulösen und gibt dir inneren Frieden. Mit diesem Frieden kommt wieder Klarheit in deine Gedanken, mit der du alle Probleme mit der nötigen Ruhe meistern kannst.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Pear:

*Mit Willenskraft und innerer Ruhe löse ich meine Schwierigkeiten.*

Folgende Essenze von Dr. Bach stehen Pear nahe: Aspen, Rescue

## Pineapple, die Ananas

### *Selbstsicherheit*

Du zweifelst an dir, bist schüchtern und unsicher. Du lässt die Meinung anderer mehr gelten, als deine eigene. Trotzdem strebst Du eine klare Richtung in deinem Leben und ein starkes Selbstbild an.

Pineapple, die Ananas schenkt dir den Glauben an deine eigenen Fähigkeiten und so weichen Sorgen, die mit deiner Arbeit verbunden sind. Egoismus ist keine deiner Veranlagungen, im Gegenteil. Dadurch, dass du dich mit deinen inneren Kämpfen wirklich auseinandergesetzt hast, kennst du dich selbst wirklich, bist charakterstark und bereit viel von dir zu geben.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Pineapple:

*Ich lebe in Klarheit, Weisheit und Stärke, darum kann mich nichts erschüttern.*

Folgende Essenzen von Dr. Bach stehen Pineapple nahe: Pine, Cerato, Centaury, Larch

## Raspberry, die Himbeere

### *Gutherzigkeit*

Du kannst alte "Wunden" nicht überwinden. Alles, das dich einmal tief getroffen hat, auch wenn es schon lange Zeit her ist, lebt in dir unvergessen weiter.

Raspberry, die Himbeere gibt dir freundliche Aufmunterung und hilft dir zu vergeben. Diese Blüte befördert dein liebendes Gemüt an die Oberfläche. Du folgst der natürlichen Richtung deines Herzens und sehnst dich nach Vollkommenheit. Diese Essenze besänftigt, beruhigt, tröstet und bringt dir die Einheit wieder zurück, die in dir verletzt war. Mit diesen Schwingungen wirst du lebensbejahend, freundlich, und aufrichtig.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Raspberry:

*All meine Gedanken, Worte und Taten sind mit Freundlichkeit erfüllt.*

Folgende Essenzen nach Dr. Bach stehen Raspberry nahe: Vine, Beech, Scleranthus

## Spinach, der Spinat

### *Einfachheit*

Du hast einen allzu analytischen Verstand. Du willst alles im Kopf lösen. Für dich gilt: "warum einfach, wenn es kompliziert auch geht!" Du nimmst dich oft selbst zu ernst.

Spinach, der Spinat begleitet dich wieder zur Einfachheit zurück. Deine Sicht verändert sich und wird der eines Kindes ähnlich: unkompliziert, offen, freimütig und leicht zu verstehen. Dadurch, dass du das Leben leichter nimmst, befreist du dich von Druck und Stress. Spinach ist die Essenze des Vertrauens, der Wunder, und der Zufriedenheit mit der Welt, so wie sie ist.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Spinach:

*Ich sehe die Welt aus der einfachen Sicht eines Kindes, unkompliziert und optimistisch.*

Folgende Essenzen von Dr. Bach stehen Spinach nahe: Red Chestnut, Heather

## Strawberry, die Erdbeere

### *Würde*

Du leidest unter psychischer Übersensitivität. Oft wird dein Gleichgewicht erschüttert und du zweifelst an der Erreichbarkeit deiner Ziele. Manchmal überfällt dich großes Schuldbewusstsein.

Strawberry, die Erdbeere fördert in dir das Gefühl von Würde, Selbstvertrauen, Charakterstärke, Zentriertheit und Geerdet sein und hilft dir bei der Klärung deiner Schuldgefühle. Die Strawberry Persönlichkeit weiß, dass sie weiß, und darum spricht sie wenig, verschwendet weder Worte noch Taten. Sie antwortet dem Leben aus einem stillen Zentrum in sich und hat sich Weisheit, durch die Lektionen des Lebens angeeignet. Strawberry steht für "Verdienst" durch "dienen" und hilft dir bei der Realisation, dass dein höchstes Ziel sicher erreichbar ist.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Strawberry:

*Mit Würde und Selbstrespekt komme ich ans Ziel meiner Wünsche.*

Folgende Essenzen von Dr. Bach stehen Strawberry nahe: Pine, Cerato, Elm

## Tomato, die Tomate

### *Stärke und Mut*

Du kämpfst täglich gegen deine schlechten Gewohnheiten oder Süchte an. (Du isst oder rauchst zu viel, nimmst Drogen oder Medikamente)

Tomato, die Tomate gibt dir mentale Stärke und Mut. Sie ruft nach dem Sieg über die geheimen Feinde in deinem Leben. Tomato erweckt die Kraft und die Courage, die bereits in dir schlummert.

Unterstützende Gedanken während der Einnahme von Tomato:

*Mit Mut und Willensstärke, besiege ich meine ungeliebten Gewohnheiten.*

Folgende Essenzen von Dr. Bach stehen Tomato nahe: Rock Rose, Agrimony, Gorse, Sweet Chestnut, Oak

# Anhang

## Warum ich dieses Buch schrieb- Mein Weg zu den Blütenessenzen

Dr. Bach sagte: "Es gibt keinen Zufall". Bei mir hat sich das wirklich bestätigt. Mit siebzehn beendete ich meine Ausbildung als Fotokauffrau und sammelte Erfahrungen in fotografischer Richtung. Ich war zwanzig, als ich unbedingt eine "Karrierefrau" werden wollte. Ich kaufte mir ein kleines Fotogeschäft und war von nun an Geschäftsfrau, mit allen Vor- und Nachteilen. In diesen Jahren gehörten viele ältere Menschen zu meinen Stammkunden, die mir auch von ihren Sorgen und Krankheiten erzählten und sich freuten, dass sie jemanden gefunden hatten, der zuhörte.

Als ich zweiundzwanzig war, erwachte in mir und meinem Mann der Wunsch nach einem Kind, und einen Tag vor meinem dreiundzwanzigsten Geburtstag bekamen wir unsere Stefanie. Alles lief wunderbar. Meine Schwester Maria arbeitete mit mir im Geschäft, und meine Familienmitglieder fuhren Stefanie im Park spazieren, während ich arbeitete (ich habe sieben Geschwister, deren Ehepartner, meine Eltern und Schwiegereltern, da war die Auswahl an Helfern groß). Wenn unsere Tochter im Geschäft war, war sie brav und duldete auch, dass ihr die Mutterbrust kurzfristig weggenommen wurde, um schnell einen Kunden zu bedienen.

Das stressige Leben - mein Mann hatte auch einen sehr intensiven Beruf - ging weiter, bis sich völlig überraschend Kind Nummer zwei anmeldete. Die folgende Phase war anstrengend und von Zweifeln erfüllt. Als mein Sohn Bernd auf die Welt kam, merkten wir, dass er meine Arbeit überhaupt nicht duldete. Sah er das Geschäft nur von weitem, brüllte er los. Es war nicht mehr möglich, meine Arbeit in der früheren Form fortzusetzen.

Mit Hilfe meines Mannes löste ich schweren Herzens mein geliebtes Geschäft auf und wurde zur "Hausfrau". Zuvor waren wir in ein Haus mit kleinem Garten gezogen, wo ich die Arbeit in der Natur entdeckte. Da mir jetzt viel mehr Zeit zur Verfügung stand, legte ich mit meiner "großen" Tochter ein Gemüsebeet an, in dem sie als erste Erbsen pflanzte. Sohn Bernd schlief daneben in seinem Wagen. Er hatte es jetzt so, wie er es wollte: friedlich, ruhig und ohne Hektik. Ich hatte mit dieser Ruhe zu kämpfen. Zum Ausgleich begann ich Bücher über alternativen Gartenbau zu lesen und begeisterte mich für Heilkräuter und deren Wirkung. In alten, aber auch in neuen Büchern fand ich überlieferte Rezepte für Salben, Heiltees, Umschläge, Tinkturen usw. Da bei Kindern immer Kleinigkeiten zu behandeln sind (wunder Po, Mückenstiche, Schürfwunden usw.), hatte ich schon meine Testobjekte. Bald kamen einige Mütter zu mir und probierten meine "Mittellchen" aus.

Irgendwie wurde mir der tägliche "Kleinkrieg" mit den Kindern, ihre Eifersüchteleien, ihre Tobsuchtsanfälle usw. zu viel. Da ich eine Mutter bin, die ihre Kinder nicht gern abgibt, vor allem nicht am Wochenende, wenn endlich der Papa da ist und die Familie vollständig ist, versuchte ich, die Lösung meiner Probleme anderswo zu finden, und begann, Bücher über Kinderpsychologie zu lesen. Manchmal dachte ich mir, dieser oder jener Autor sollte einmal eine Woche in meiner Situation verbringen, dann würde er nicht mehr so kategorisch über Schuld und Unschuld der Eltern schreiben. Aber vieles in diesen Büchern hat bei mir zum besseren Verständnis der Verhaltensweisen meiner Kinder beigetragen.

Ich war also schon auf dem Weg umzudenken, selbst innere Ruhe zu finden. Da las ich in einer Zeitschrift über Blüten von Dr. Bach. "Super", dachte ich, "das ist es, womit ich meiner Familie und mir helfen kann, ein harmonisches Leben zu führen". Die angegebenen Bezugsadressen waren alle sehr weit von meinem Wohnort entfernt, und ich glaubte schon an die Unerreichbarkeit dieser Therapieform. Da traf ich eine

Bekannte, die mir von ihrer Schwester Johanna erzählte: "Sie macht jetzt etwas ganz anderes als früher, das kennt bei uns noch fast niemand. Sie arbeitet mit Blütenessenzen nach der Methode von Dr. Bach." So war ich ganz unvermutet am Ziel meines Wunsches angelangt! Noch am gleichen Tag telefonierte ich mit Johanna, und sie wurde meine Beraterin. Auf liebevolle Weise entführte sie mich in die Welt der Blütenessenzen, stellte für mich, meinen Mann und meine Kinder Mischungen zusammen und gab mir Starthilfe in der Verwendungsweise. Sie empfahl mir Bücher, und da ich eine Leseratte bin, las ich mich in kurzer Zeit in die Thematik ein. Mein drittes Kind Greta-Marie wurde schon in eine viel ruhigere, friedlichere Atmosphäre hineingeboren als ihre Geschwister. Viel bewusster genoss ich die Schwangerschaft und das Babyalter. Die zwei Großen überwandten mit Hilfe ihrer "Tropfen" ihre Eifersucht und ihr Unbehagen; sie wurden mit der veränderten Familiensituation leicht fertig. So ein selbstverständliches Kind wie meine Jüngste habe ich noch nie erlebt! Geradewegs aus dem Bauch kommend, nahm sie ihren Platz in der Familie ein, als wäre sie immer schon dagewesen.

Ich hatte bemerkt, dass viele Menschen zu mir kamen und mit mir ihre Probleme besprachen, seit ich Kinder hatte. Manchen konnte ich mit Gesprächen helfen, einige unterstützte ich mit "meinen Blüten". Daraus resultierte der Wunsch, auch beruflich mit Gesprächsberatung und Blütenessenzen von Dr. Bach zu arbeiten. Bisher hatte ich im Betrieb meines Mannes mitgearbeitet, hauptsächlich am Computer. Ich vervollständigte mein Wissen in einem Seminar und ließ mich zur Blütenberaterin ausbilden. Danach nahm ich Kontakte nach Amerika auf, um noch mehr Material über die einzelnen, weiterentwickelten Blüten zu bekommen. Auch in meiner Umgebung suchte ich nach weiteren Informationen.

In einer esoterischen Buchhandlung, die mein Mann und ich aufsuchten, sagte uns die Buchhändlerin, dass es viele Bücher über die sogenannten "originalen Bachblüten" gäbe, aber über die Weiterentwicklungen kaum Lektüre zu finden sei. Mein praktisch veranlagter Mann meinte sofort: "Du hast jetzt soviel Erfahrung gesammelt, dass Du selbst darüber schreiben kannst". Er stellte mir einen Computer zu Hause auf, damit ich sofort anfangen könnte. Tagelang schlich ich um diesen Computer herum, immer zweifelnd, ob ich überhaupt mein Wissen ausdrücken und in lesbare Form bringen könnte. Da fiel mir wieder einmal mein altes Stammbuch in die Hände. Gleich auf der ersten Seite stand der Vers, den Du schon am Anfang dieses Buches gelesen hast: "Eines soll's für Dich nicht geben: 'Das kann ich nicht!', dann kommst Du gut durch' s Leben". Mein Vater hatte ihn mir hineingeschrieben, als ich noch sehr klein war, weil ich auf vieles mit "Das kann ich nicht." geantwortet hat. Ich schaltete den Computer ein, stellte diesen Satz an die erste Seite und schrieb in knapp drei Wochen alles Wissen auf, das in mir lag auf. Es war so, als hätte dieses Wissen nur darauf gewartet herauszusprudeln. Manchmal war es nicht so einfach, über Harmonie zu schreiben. Vor allem nicht, wenn drei Kinder neben mir stritten, wer die Mami besser arbeiten ließe, und die Lautstärke immer mehr zunahm. Meistens unterbrach ich dann meine Schreibwut und unterhielt mich mit ihnen. In dieser Zeit nahm ich folgende Blüten: - Impatiens, von den Essenzen von Dr. Bach: gegen meine Ungeduld, unbedingt sofort das fertige Manuskript zu sehen, - Corn, von den Master's Essences: die "Ich kann" Essenz, - Lotus, von den kalifornischen Essenzen: für meine spirituelle Offenheit und - Yarrow Special Formula, von den kalifornischen Essenzen: für den Schutz vor den Strahlungen des Computers.

### **Meine persönlichen Erfahrungen mit den Wirkungen der Blütenessenzen**

Mein Mann schenkte mir zu Weihnachten mein erstes Set der englischen Blüten. Ziemlich ehrfürchtig hielt ich es lange unangepackt in den Händen. Erst langsam gewöhnte ich mich daran, alle Essenzen selbständig zu verwenden. Meine Kinder halfen mir dabei. Unkompliziert, wie sie sind, stellten sie alle Fläschchen durcheinander vor sich auf und suchten sich einige für ihre Mischung aus. Jedes der drei Kinder entwickelte dabei ein eigenes Ritual, eines war gleich fertig, das andere probierte lange und tauschte viermal um. Bei dem mittleren mussten wir uns immer auf die Anzahl der zu mischenden Essenzen einigen, es wollte immer möglichst viele. Ich beschränkte die Höchstzahl auf sechs.



Später besorgte ich mir auch die Masters und die kalifornischen Essenzen. Auch da hatte ich mehr Schwierigkeiten zu wählen als meine Kinder. Es waren ja über hundert Stockbottles. Die Kinder wählten mit Sicherheit aus jeder Gruppe ihre Blüten aus, während ich vorher die Beschreibungen las und mir die Blüten nahm, deren Stimmungen mir gefiel. Nach und nach kam ich wieder zu der Intuitionsmethode. Ich glaube, dass jeder soviel Gefühl hat, auch wenn er es verleugnet, dass er die für sich richtige Essenz wählt. Am schwierigsten ist es für mich, wenn mir eine darunter gerät, deren Beschreibung mir gar nicht gefällt. Dann versuche ich, mich zu wehren: "Das fehlt mir ja gar nicht." Das ist meistens die Essenz, die ich am notwendigsten brauche. Wenn ich durch diese Blüte zum Nachdenken und zur Ehrlichkeit gezwungen werde, muss ich immer zugeben, dass diese Blüte mein größtes Problem trifft. Deswegen verwende ich die Intuitionsmethode auch, um mich besser kennenzulernen. Die Beschreibungen verwende ich, wenn ich eine positive Eigenschaft einer bestimmten Blüte in mir verstärken möchte, zum Beispiel Zentriertheit, Meditationsfähigkeit, Liebesfähigkeit usw.

Als ich die amerikanischen Essenzen bekam, mischten wir unsere ausgewählten Blüten alle in ein Tropffläschchen. Der Erfolg war mäßig. Irgendwie fühlte ich mich bei diesen Mischungen nicht wohl. Die Kinder ließen sie nach ganz kurzer Einnahmezeit unberührt stehen. Ich begann zu probieren und bemerkte, dass sich die englischen Blüten und die kalifornischen Blüten, vor allem wenn diese in der Überzahl waren, irgendwie nicht vertrugen. Wenn wir aus allen Gruppen wählten, tat ich die englischen Essenzen mit den Masters Essences in ein Tropffläschchen und die kalifornischen Essenzen in ein anderes. Die Mischungen nahm ich dann hintereinander ein, wobei die Reihenfolge keine Rolle spielte. Diese Art der Einnahme bewährte sich, und die Blütenmischung wirkte besser. Dazu möchte ich sagen, dass es sich hier nur um meine ganz persönliche Erfahrung handelt, die ich aber gerne weitergeben möchte.

## Aus dem Leben von Dr. Edward Bach (1886 - 1936)

Dr. Edward Bach lebte zu einer Zeit, in der viele Erfahrungen auf dem Gebiet der Homöopathie gemacht wurden. Ihm selbst gelangen einige revolutionäre Entdeckungen auf diesem Gebiet, die auch heute noch in Verwendung sind.

In der medizinischen Technik, in der Dr. Bach ausgebildet war, wurde das Hauptgewicht auf die Behandlung der äußeren Form der Krankheit gelegt (das ist die sogenannte Allopathie, bei der ein Zustand mit seinem "Gegenteil" behandelt wird). Bach war ein sehr sensibler und in seinen Patienten aufgehender Arzt. So erkannte er bald, dass gewisse Symptome, auch wenn er sie mit Medikamenten zum Verschwinden bringen konnte, in veränderter Form wiederauftraten. Er begab sich auf die Suche nach einer ganzheitlichen Heilmethode, begann Homöopathie zu studieren (hier wird Gleiches mit Gleichem behandelt) und zu praktizieren.

Obwohl er mit dieser Heilform Erfolg hatte, war er noch nicht zufrieden. Da er erkannt hatte, dass Patienten ganz unterschiedlich auf dieselben Leiden reagierten, suchte er nach einer noch tiefer in die Seele eindringenden Heilmethode. Da er von der Tatsache ausging, dass Charakterzüge, wenn sie nicht in ihrem positiven Potential gelebt werden, Ursachen aller Leiden sind, wollte er ein Mittel finden, um das Seelengleichgewicht auszubalancieren, es zu harmonisieren. Er beendete sein städtisches Leben in London - und damit auch seine gutgehende Arztpraxis und seine Forschungsarbeiten - und zog aufs Land in ein Fischerdorf an der Ostküste Englands.

Seine eigene Person, sein ganzes Wesen wurde zu einem "Fühler", welcher die Schwingungen der Pflanzen, Tiere und Menschen erspüren konnte. Er entwickelte eine starke Beziehung zu der

Landbevölkerung und ihren Sorgen und Leiden. Mit einem ihrer Konflikte in sich, streifte er stundenlang durch die Landschaft, bis seine Sinne plötzlich von einer Pflanze gefangen wurden und er in ihr die Lösung dieses Problems erkannte. Dr. Bach dachte kaum an sich und war ständig bereit zu geben. Aus dieser Liebe und Aufopferung für andere konnte es ihm gelingen, seine 38 Blütenmittel, deren Indikation er in sieben Gruppen eingeteilt hat, zu finden. FÜR UNS!

Im Februar 1931 hielt Dr. Bach in Southport eine Ansprache vor Medizinern unter dem Titel: "Ihr leidet an euch selbst". Und genau das gilt heute noch immer. In dieser hochtechnisierten Welt, in der viele nicht mehr ihren nächsten Nachbar kennen, mit ihren Verwandten zerstritten sind und in ihren Wohnungen vereinsamen, in einer Gesellschaft, die ihre "Behinderten" und "Alten" in Heime und Ausländer ins Ausland abschiebt - gerade in einer solchen Welt brauchen wir Hilfe, Liebe, Trost und Zuspruch. Es ist fast unvorstellbar, dass diese Hilfe in einem kleinen Fläschchen enthalten sein soll - und tatsächlich ist sie es ja auch nicht. Sie ist in jedem von uns selbst! Diese Essenzen unterstützen durch ihre Schwingungen, die unser innerstes Wesen überfluten, alle schönen, gewinnenden und liebevollen Eigenschaften in uns. Sie lassen alles Gute in unserem Wesen erstrahlen. Tiefe innere Geborgenheit und Gewissheit erfüllt uns:

*"Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost, was kommen mag. Gott ist mit uns am Abend und am Morgen und ganz gewiss an jedem neuen Tag!"*

## Literaturverzeichnis

- ‡ Bach, Edward, Die Heilende Natur, Heyne, München 1992
- ‡ Bach, Edward / Petersen, Jens-Erik R., Heile Dich selbst mit den Bach-Blüten, Knauer München 1991
- ‡ Barnard, Julian und Martine, Das Bach-Blütenwunder, Heyne, München 1990
- ‡ Böhmig, Ulf: Naturheilpraxis für zu Hause, Orac, Wien 1989
- ‡ Bruker, M.O.: Allergien müssen nicht sein. Ursachen und Behandlung von Neurodermitis, Hautausschlägen, Ekzemen, Heuschnupfen und Asthma, EMU, Lahnstein, 1992
- ‡ Dethlefsen, Thorwald / Dahlke, Rüdiger: Krankheit als Weg, Goldmann, München 1992
- ‡ Dreikurs, Rudolf / Blumenthal, Erik: Eltern und Kinder - Freunde oder Feinde?, dtv, München 1991
- ‡ Ebert, Karin und Klaus: Das Abenteuer bin ich, Econ, Düsseldorf 1990
- ‡ Freiberg, Selma, Persönlichkeitsentwicklung des Vorschulkindes, Rowohlt, Reinbek 1992
- ‡ Frankl Viktor: Trotzdem Ja zum Leben sagen, Käsler, München 1992
- ‡ Freiner, Elise: Erziehung ohne Zwang, dtv, München 1992
- ‡ Hay, Louise L.: Heile deinen Körper, Luchow, Freiburg 1993
- ‡ Katz, Richard Kaminsky, Patricia: Blütenessenzen, Laredo, München 1992
- ‡ Krämer, Dietmar: Neue Therapien mit Bachblüten 1-3, Ansata, Interkallen 1992
- ‡ Leibold, Gerhard: Gesunde Seele - gesunder Körper, Econ, Düsseldorf 1992
- ‡ Maly, Ilse: Blüten als Chance und Hilfe, (Eigenverlag), Salzburg
- ‡ Montessori, Maria: Kinder sind anders, dtv, München 1987
- ‡ Paramahansa Yogananda: Autobiographie eines YOGI, Knauer, München 1991
- ‡ Prekop, Jirina: Der kleine Tyrann. Welchen Halt brauchen Kinder? dtv, München 1992

- ‡ Renner, Günter (Hg.): Das Denken, das die Welt veränderte, Herder, Freiburg 1990
- ‡ Ringel, Erwin: Seelenspiegel, Langen/Müller, München 1990
- ‡ Scharf, Siegfried: Die Praxis der Herzensmeditation, Aurum, Freiburg 1983
- ‡ Schneider, E.: Nutze die heilkräftigen Pflanzen, Saatkorn, Hamburg 1991
- ‡ Solomon, Iona Sarah: Sanfte Medizin für Haustiere mit Hilfe von Bach-Blüten-Essenzen, Urania, Neuhausen 1991
- ‡ Tepperwein, Kurt: Was dir deine Krankheit sagen will, mvg, München 1992
- ‡ Thelesklaf, Herbert: Blüten heilen Kinderseelen, Laredo, München 1992
- ‡ Tietze, Henry G.: Entschlüsselte Organsprache, Knauer, München 1977
- ‡ Zenetti, Lothar: Texte der Zuversicht, Pfeiffer, München 1990