

## BACHBLÜTEN – BLÜTEN FÜR DIE SEELE

<p><b>Agrimony Nr. 1</b> Gemeiner Odermennig Agrimonia Eupatoria</p>	<p>Echtheit/Entkrampfung Ich liebe mich, so wie ich bin. Ich zeige mich gern mit meiner Stärke und mit meiner Verletzlichkeit. Ich geniesse es, mir selbst und anderen leichten Herzens zu begegnen.</p>	<p><b>Aspen Nr. 2</b> Espe oder Zitterpappel Populus Tremula</p>	<p>Vertrauen/Unerschrockenheit Ich atme in meine Ängste hinein – und löse sie auf. Hier und jetzt bin ich sicher; ich vertraue diesem Augenblick und der Zukunft. Liebe ist stärker als Angst.</p>	<p><b>Beech Nr. 3</b> Rotbuche Fagus Silvatica</p>	<p>Toleranz Ich akzeptiere andere und mich auf unterschiedlichen Wegen. Ich will Gerechtigkeit für andere wie für mich selbst. Alles ist von Anfang an vollkommen.</p>
<p><b>Centauray Nr. 4</b> Tausendgüldenkraut Centaurium Umbellatum</p>	<p><b>Selbstachtung</b> Ich bin frei, mein Leben selbst zu gestalten. Ich überrasche jetzt mich und andere mit meiner Entschiedenheit und Kraft. Ein klares NEIN im richtigen Moment ist mein Geschenk an mich – und andere Menschen.</p>	<p><b>Cerato Nr. 5</b> Bleiwurz oder Hornkraut Cerastigma Wilmottiana</p>	<p><b>Eigenverantwortung</b> Ich entwickle meine Ansichten unabhängig von anderen. Ich weiss, was für mich gut ist, und treffe daher die richtigen Entscheidungen. Ich bin allein verantwortlich für mein Leben.</p>	<p><b>Cherry Plum Nr. 6</b> Kirschkirsche Prunus Cerasifera</p>	<p><b>Geerdetsein/Stabilität</b> Ich gehe mit mir und anderen jederzeit achtsam um. Ich stehe auf dem Boden der Wirklichkeit und weiss, dass ich sicher und geborgen bin. Ich vertraue auf meine Wurzeln und auf meine Flügel – beides trägt mich.</p>
<p><b>Chestnut Bud Nr. 7</b> Knospe der Rosskastanie Aesculus Hippocastanum</p>	<p><b>Selbstwahrnehmung/Lernen</b> Ich lebe, um Erfahrungen zu machen und daraus zu lernen. Ich liebe mich mit meinen Fehlern und meiner Vollkommenheit. Ich erkenne Verhaltensweisen, die mir nicht länger dienen – und verabschiede mich von ihnen.</p>	<p><b>Chicory Nr. 8</b> Wegwarte Cichorium Intybus</p>	<p><b>Uneigennützigkeit</b> Ich werde geliebt – einfach dafür, dass es mich gibt. Meine Liebe gebe ich – frei von Bedingungen und Erwartungen. Ich fühle mich wohl mit mir selbst, auch im Zusammensein mit anderen Menschen.</p>	<p><b>Clematis Nr. 9</b> Weisse oder gemeine Waldrebe Clematis Vitalba</p>	<p><b>Wachheit</b> Dieser Augenblick ist die ganze Wirklichkeit, hier und jetzt auf der Erde. Ich bin erfolgreich, weil ich meine Vorstellung und Träume in die Tat umsetze. Auf mich kommt es an – ich bin Bewusstseins.</p>
<p><b>Crab Apple Nr. 10</b> Holzapfel Malus Pumila</p>	<p><b>Frische/Selbstliebe</b> Ich liebe mich in meinem Körper, so wie ich mich jetzt erlebe. Ich tauche ein in die reine Harmonie einer aufblühenden Blume an einem Frühlingmorgen. Ich pflege mich, und ich ernähre mich gesund.</p>	<p><b>Elm Nr. 11</b> Ulme Ulme Procera</p>	<p><b>Energie/Standvermögen</b> Ich bin bereit, kraftvoll anzupacken, was auf mich wartet – was immer es ist. Ich vertraue auf meine innere Kraft und Weisheit. Voranschreiten und Tanzen führt mich ans Ziel – genauso wie Rasten und Schauen.</p>	<p><b>Gentian Nr. 12</b> Herbst- oder bitterer Enzian Gentiana Amarella</p>	<p><b>Lebensbewältigung/Optimismus</b> Ich lade jetzt Freude und Erfolg in mein Leben ein. Ich gehe das Risiko ein – und öffne mich für das Unerwartete. Ich schaffe mir meine Wirklichkeit und finde in jeder Lebenssituation eine Chance zu lernen.</p>
<p><b>Gorse Nr 13</b> Stechginster Ulex Europaeus</p>	<p><b>Lebenswille</b> Heute ist der erste Tag des Lebens, das vor mir liegt. Ich weiss um die heilenden Kräfte in mir – und verwende sie für mich und andere. Ich gehe entschlossen meinen nächsten Schritt und bin bereit, das Abenteuer meines Lebens zu entdecken.</p>	<p><b>Heather Nr. 14</b> (schottisches) Heidekraut Calluna vulgaris</p>	<p><b>Unabhängigkeit/Zuhören</b> Ich finde Bestätigung in mir selbst. Ich geniesse die Zuwendung, die mir andere von sich aus entgegenbringen. Ich bin mit anderen Menschen verbunden im Zuhören, reden und Schweigen.</p>	<p><b>Holly Nr. 15</b> Stechpalme Ilex Aquifolium</p>	<p><b>Allumfassende Liebe</b> Ich drücke meine Lebendigkeit in meinen Gefühlen aus. Ich werde geliebt - und ich erlaube meiner Liebe frei von Bedingungen alle und alles zu berühren. Ich verzeihe anderen alles, was ich dachte, dass sie mir angetan haben.</p>
<p><b>Honeysuckle Nr. 16</b> Geissblatt Je-länger-je-lieber Lonicera Caprifolium</p>	<p><b>Zurücklassen</b> Ich lebe jetzt und hier mit all meinen Sinnen und all meiner Power. Ich bin überall zuhause – weil ich in mir zuhause bin. Es gibt nur diesen Augenblick.</p>	<p><b>Hornbeam Nr. 17</b> Weissbuche o. Hainbuche Carpinus Betulus</p>	<p><b>Schwung/Lebendigkeit</b> Ich spüre den Aufwind, der neue Klarheit und Freude mit sich bringt. Ich bringe jetzt spielend leicht das Unerledigte vom Tisch. Ich stehe eine Stunde früher auf als gewohnt.</p>	<p><b>Impatiens Nr. 18</b> Drüsentragendes Springkraut Impatiens Glandulifera</p>	<p><b>Integration/Gleichklang</b> Ich gestatte mir und anderen einen harmonischen und selbstbestimmten Rhythmus. Ich finde Freude im produktiven Zusammenwirken mit anderen. Zeit ist Illusion.</p>
<p><b>Larch Nr 19</b> Lärche Larix Decidua</p>	<p><b>Beständigkeit/Selbstvertrauen</b> Ich habe die Willenskraft und die Fähigkeit, das zu erreichen, was mir wichtig ist. Ich finde jederzeit die Lösungen, die meine Entwicklung fördern- und setze sie zügig um. Beständigkeit ist das Geheimnis der Gewinner.</p>	<p><b>Mimulus Nr. 20</b> Gefleckte Gauklerblume</p>	<p><b>Situationsmut</b> Es ist für mich in Ordnung, Furcht zu empfinden. Ich gehe mit oder ohne Furcht in jede Situation hinein – und durch sie hindurch. Ich vertraue meiner inneren Weisheit und lasse Furcht und Ängste hinter mir</p>	<p><b>Mustard Nr. 21</b> Wilder Senf o. Ackersenf Sinapis Arvenis</p>	<p><b>Aufheiterung</b> Ich mache mein Wetter selbst – und es steht in meiner Macht, die Sonne scheinen zu lassen. Ich spüre die neue Lebendigkeit in mir. Ich bin offen für Zeichen und Wunder – von aussen wie von innen.</p>

<b>Oak Nr. 22</b> Eiche – Quercus Robur	<b>Ausruhen/Geniessen</b> Geben und nehmen – jegliches hat seine Zeit. Meine Freude am Tun und meine Freude am Lassen sind eins – im Gleichgewicht fühle ich mich vollkommen. Ich genieße es, mit frischer, unverbrauchter Kraft zu schaffen, was mir wertvoll ist.	<b>Olive Nr. 23</b> Olive – Olea Europaea	<b>Energie-Erneuerung</b> Ich wecke und nähre die Lebensgeister in mir aufs Neue. Ich Sorge jetzt für mich, indem ich meine Kräfte auf gesunde Weise einsetze. Alles ist Energie – ich genieße es, mit der Energie zu fließen.	<b>Pine Nr. 24</b> Schottische Kiefer Pinus Silvestris	<b>Befreiung/Leichtigkeit</b> Ich sehe den Zusammenhang zwischen Ursache und Folgen und übernehme die Verantwortung für alles, was von mir verursacht wurde und wird. Schuld ist eine Illusion. Ich bin frei, mein Leben unabhängig von fremder oder eigenen Erwartungen zu gestalten.
<b>Red Chestnut Nr. 25</b> Rote Kastanie Aesculus Carnea	<b>Gelassenheit</b> Ich sehe in jeder Situation genau das, was ist – und das Beste, was sich daraus entwickeln kann. Ich erlaube mir und anderen, den jeweils richtigen Weg selbst zu sehen und zu wählen. Schwierigkeiten sind eine Illusion.	<b>Rock Rose Nr. 26</b> Gelbes oder gelbes Sonnenröschen Helianthemum Nummularium	<b>Überlebensmut</b> Mein Lebenswille ist stärker als jede Macht dieser Welt. Ich bin mehr als mein physischer Körper – ich bin Energie und somit unzerstörbar. Ich habe grossen inneren Mut – und gehe damit ruhig weiter.	<b>Rock Water Nr. 27</b> Wasser aus heilkräftigen Quellen Aqua Petra	<b>Verzeihen/Nachsicht</b> Ich bin Leichtigkeit, Licht, Liebe, Lachen. Leben ist Veränderung – ich überlasse mich dem Fluss des Lebens. Jedes Mal wenn ich das Leben genieße, mache ich der Welt und mir selbst ein Geschenk.
<b>Scleranthus Nr. 28</b> Einjähriger Knäuel Scleranthus Annunus	<b>Entschluss/Ausgeglichenheit</b> Ich bin stets die richtige Person zur richtigen Zeit am richtigen Ort. Mit jeder Entscheidung gewinne ich Klarheit und Lebendigkeit. Ich bin im Kontakt mit mir und anderen und erlebe die Harmonie, die aus der Tiefe kommt.	<b>Star of Bethlehem Nr. 29</b> Doldiger Milchstern Ornithogalum Umbellatum	<b>Heilung/Auflösung</b> Ich spüre, wie meine Lebensenergie ungehindert fliesst. Ich verzeihe allen Menschen, von denen ich glaube, dass sie mich irgendwann geschockt oder verletzt haben. Ich bin frei von Blockierungen durch vergangene Ereignisse.	<b>Sweet Chestnut Nr. 30</b> Ess- oder Edelkastanie Castanea Sativa	<b>Lichtkräfte/Hilfe</b> Ich bin stark und lebendig und wachse mit meine Erfahrungen. Zu meiner Stärke gehört es, zu vertrauen und mich für die Hilfe zu öffnen. Dunkelheit ist eine Illusion.
<b>Vervain Nr. 31</b> Eisenkraut Verbena Officinalis	<b>Entspannung/Gelöstsein</b> Ich nehme freudig Impulse auf, die mein Leben bereichern und verändern. Ich erlaube mir und anderen die Regie im eigenen Leben zu führen. Alle Wege führen schliesslich an dasselbe Ziel.	<b>Vine Nr. 32</b> Weinrebe Vitis Vinifera	<b>Nachgeben</b> Ich lerne in jeder Begegnung von jedem Menschen. Ich genieße Erfolg – den eigenen wie den der anderen. Ich habe anderen viel zu geben – auch die Freiheit, auf meine Gaben zu verzichten.	<b>Walnut Nr. 33</b> Walnuss Juglans Regia	<b>Innere Klarheit/Neubeginn</b> Ich bin innerlich und äusserlich frei von Einflüssen die auf mein Gleichgewicht einwirken. Mit meiner Vorstellungen schaffe ich meine Wirklichkeit – da: Leben, das ich leben will. Meine Sicherheit kommt allein aus mir.
<b>Water Violet Nr. 34</b> Sumpfwasserfeder Hottonia Palustris	<b>Begegnungen/Nähe</b> Ich liebe es, neuen Menschen zu begegnen. Ich bin ebenso gern mit mir allein wie ich es genieße, mit anderen Menschen zusammen zu sein. Meine Energie fliesst frei und offen.	<b>White Chestnut Nr. 35</b> Weissblühende Roskastanie Aesculus Hippocastanum	<b>Innere Stille/Konzentration</b> Ich vertraue auf die schöpferische Kraft, die aus der Stille kommt. Ich konzentriere mich jetzt auf das Wesentliche und schliesse alle anderen Gedanken aus. Ich kann alles schaffen, was ich schaffen will.	<b>Wild Oat Nr. 36</b> Waldtresp Bromus Ramosus	<b>Klärung/Selbstverwirklichung</b> Ich glaube mir Unerledigtes und Überlebtes jetzt abzuschliessen. Ich bin offen für die Wahrnehmung meiner tiefen Bedürfnisse. Ich entscheide mich für das Wesentliche in meinem Leben.
<b>Wild Rose Nr. 37</b> Heckenrose Rosa Cania	<b>Lebenslust/Vitalität</b> Ich liebe es in Bewegung zu sein – mit Seele, geist und Körper. Freiheit erfordert Handeln – und ich will handeln. Ich meistere mein Leben durch beides:geschehen lassen und geschehen machen.	<b>Willow Nr. 38</b> Gelbe Weide Salix Vitelina	<b>Frieden/Dankbarkeit</b> Ich teile mit anderen das schöne Gefühl, wenn sie gewinnen – deshalb gewinne ich selbst, bei jeder Gelegenheit. Je mehr ich gebe, desto mehr bekomme ich. Ich übernehme Verantwortung für mich – für alles was von mir ausgeht, und alles, was ich zu mir ziehe.		

## Blüten-Bewusstsein

Die positiven Schlüsselwörter führen auf einem weiteren Weg zu den jeweils geeigneten Bachblüten. Sie geben Antwort auf Fragen wie „Was kann ich jetzt besonders gut gebrauchen?“ oder „Welche Qualität will ich bei mir fördern?“ oder einfach „Wozu verhilft mir gerade dieses Mittel?“ Ein Schlüsselwort verankert im Unterbewusstsein die Vision des Ziels. Jedem Blütenmittel sind positive Gedanken (Energieverstärker) und Schlüsselwörter (Anker) beigegeben. Mögen diese Impulse Ihr Leben bereichern und Sie Ihrem Lebensziel näher bringen.