

Bach-Blüten-Therapie

Merkkärtchen

1 Aufrichtigkeit

- + innere Ruhe
- + echte Fröhlichkeit
- + Harmonie
- versteckte Gefühle
- gespielt cool sein
- Maske, schauspielern
- Kummer verbergen
- innere Ruhelosigkeit

Leitsatz:

Wahrheit bringt Klarheit.

2 Feinfühligkeit

- + Ahnungen
- + feine Antennen haben
- + Unerklärliches annehmen
- + Blick in die Zukunft
- erahnte Bedrohung fürchten
- Angst vor Übersinnlichem
- zittern wie Espenlaub
- schwarze Kleidung

Leitsatz:

Licht vertreibt die Dunkelheit.

3 Toleranz

- + akzeptieren
- + großmütig sein
- + anerkennen
- + eine eigene Meinung haben
- kritisieren
- Intoleranz
- konfliktscheu sein
- mit den Wölfen heulen

Leitsatz:

Leben und leben lassen.

4 Durchsetzungskraft

- + sich selbst wichtig nehmen
- + stark sein
- + Nein sagen können
- schwach, kraftlos sein
- Unterwürfigkeit
- stets zu Diensten
- sich ausbeuten lassen

Leitsatz:

Wo ein Wille ist,
da ist auch ein Weg.

5 Intuition

- + Selbstvertrauen
- + Inspiration, Bauchgefühl
- + auf den Rat der Seele hören
- + weise sein
- Ratlosigkeit
- Informationen sammeln
- ein Vorbild brauchen

Leitsatz:

Was der Verstand nicht erkennt,
nimmt die Seele wahr.

6 Selbstbeherrschung

- + gelassen, besonnen sein
- + souverän bleiben
- + sich unter Kontrolle haben
- innerer Druck
- unter Dampf stehen
- explodieren, ausrasten
- aus der Haut fahren
- der Kragen platzt

Leitsatz:

Beherrsche dich.

<p>7 Wahrnehmung</p> <ul style="list-style-type: none"> + aus Erfahrungen lernen + aus Beobachtung lernen + organisieren können + scharfe Sinne - schwache Wahrnehmung - dieselben Fehler machen - chaotisch, zerstreut <p><u>Leitsatz:</u> Fehler sind nur Erfahrungen. Aus Schaden wird man klug.</p>	<p>8 bedingungslose Liebe</p> <ul style="list-style-type: none"> + geben ohne Gegenleistung + Fairness, Treue + sich zurücknehmen - Habgier, aus Eigennutz lügen - Taktik, Manipulation - Kalkül, Diplomatie - Bedingungen stellen - Druck ausüben <p><u>Leitsatz:</u> Ehrlich währt am längsten.</p>	<p>9 Wachheit</p> <ul style="list-style-type: none"> + wach und aktiv sein + realistische Pläne machen + Wünsche verwirklichen - Tagträumerei - gedankenverloren - schläfrig, träge - Sehnsucht nach morgen <p><u>Leitsatz:</u> Erwache aus dem Traum, um ihn zu verwirklichen.</p>
<p>10 Sauberkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> + normale Reinlichkeit + innere Reinigung + starke Abwehrkraft - Putzzwang - Ekel - Keimbelastung - seinen Körper ablehnen <p><u>Leitsatz:</u> Du kannst dem Leopard nicht die Flecken wegputzen.</p>	<p>11 Souveränität</p> <ul style="list-style-type: none"> + leistungsfähig sein + Herausforderungen meistern + viel leisten wollen/können + sich Pausen gönnen - akuter Stress - plötzlich überfordert - plötzlich erschöpft - „Licht aus“-Effekt <p><u>Leitsatz:</u> Achte deine Grenzen.</p>	<p>12 Optimismus</p> <ul style="list-style-type: none"> + positives Denken + glauben + vertrauen + durchhalten - Pessimismus - Zweifel - Misstrauen - schnell aufgeben <p><u>Leitsatz:</u> Glaube versetzt Berge.</p>
<p>13 Hoffnung</p> <ul style="list-style-type: none"> + Zuversicht + Lebensmut + Herausforderung annehmen - Hoffnungslosigkeit - viel vergeblich ausprobiert - keine Kraft mehr haben - fast am Ende sein <p><u>Leitsatz:</u> Hoffnung ist der Weg in die Zukunft.</p>	<p>14 Zurückhaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> + zuhören können + Mitgefühl zeigen - Selbstbezogenheit - viel über sich selbst reden - Publikum brauchen - am Rockzipfel hängen - Narzissmus <p><u>Leitsatz:</u> Reden ist Silber, Schweigen ist Gold.</p>	<p>15 Liebe</p> <ul style="list-style-type: none"> + Freundlichkeit, Frieden + Güte, Sanftmut, Miteinander - Aggression, Wut, Gewalt - Hass, Verachtung, Fluchen - Neid, Eifersucht - Kampf, Zerstörung, Krieg - boshaft, skrupellos - Schmerzen, Entzündung <p><u>Leitsatz:</u> Tue Gutes. Liebe heilt alles.</p>

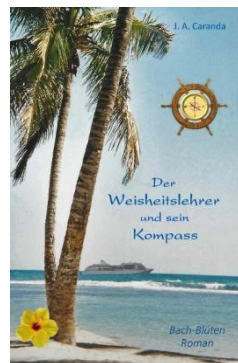
<p>16 Akzeptanz</p> <ul style="list-style-type: none"> + Gutes bewahren + Dankbarkeit + Veränderung annehmen + Zuversicht, Lebensfreude <ul style="list-style-type: none"> - Trauer - Sehnsucht nach früher - an etwas hängen - Heimweh <p><u>Leitsatz:</u> Lebe heute.</p>	<p>17 Antriebsstärke</p> <ul style="list-style-type: none"> + kraftvoll den Tag beginnen + mit Schwung durchs Leben + Motivation <ul style="list-style-type: none"> - Antriebsschwäche - ein Stopp tritt ein - vor der Arbeit resignieren - Langeweile - nur bei Abwechslung hellwach <p><u>Leitsatz:</u> Pack es an.</p>	<p>18 Geduld</p> <ul style="list-style-type: none"> + Ruhe + Gelassenheit <ul style="list-style-type: none"> - immer in Eile - schnell sprechen, essen ... - Ungeduld - Hektik - Reizbarkeit - andere antreiben <p><u>Leitsatz:</u> Nimm dir Zeit.</p>
<p>19 Selbstwertgefühl</p> <ul style="list-style-type: none"> + starkes Selbstbewusstsein + an sich glauben + Sicherheit, Stabilität <ul style="list-style-type: none"> - Minderwertigkeitsgefühl - hilflos, unsicher, Hemmungen - sich blamieren - Prüfungsangst <p><u>Leitsatz:</u> Ich bin es wert, geliebt zu werden.</p>	<p>20 Mut</p> <ul style="list-style-type: none"> + Tapferkeit + Empfindsamkeit <ul style="list-style-type: none"> - konkrete Angst, z. B. vor Spinnen, Hunden, Höhenangst, Flugangst - überempfindlich sein, z. B. gegenüber Licht, Geräuschen, Menschenansammlungen <p><u>Leitsatz:</u> Zukunft verlangt nach Mut.</p>	<p>21 Lebensfreude</p> <ul style="list-style-type: none"> + fröhlich sein + ein sonniges Gemüt haben + von innen her strahlen <ul style="list-style-type: none"> - innere Dunkelheit - Schwermut, Weltschmerz - grundlos traurig sein - sich dunkle Wolken einbilden <p><u>Leitsatz:</u> Hab Sonne im Herzen. (Vitamin D)</p>
<p>22 Entspannung</p> <ul style="list-style-type: none"> + Arbeit delegieren + rechtzeitig Pause machen <ul style="list-style-type: none"> - Überforderung wegen zu starken Pflichtbewusstseins - Workoholic, Zusammenbruch - arbeiten bis zum Umfallen - zu früh wieder einsatzbereit („Stehaufmännchen“) <p><u>Leitsatz:</u> Gönne dir Zeit.</p>	<p>23 Kraft</p> <ul style="list-style-type: none"> + Vitalität + Wärme + Sauerstoff <ul style="list-style-type: none"> - Müdigkeit - Erschöpfung - Schlaf brauchen - Kälte - ungewollt einnicken <p><u>Leitsatz:</u> In der Ruhe liegt die Kraft.</p>	<p>24 Gewissen</p> <ul style="list-style-type: none"> + verantwortlich handeln + sein Bestes tun <ul style="list-style-type: none"> - Schuld, Sünde - schlechtes Karma - Scham, Angst vor Strafe - sich Vorwürfe machen - sich rechtfertigen - sich selbst bestrafen <p><u>Leitsatz:</u> Folge deinem Gewissen.</p>

<p>25 Vertrauen in das Schicksal</p> <ul style="list-style-type: none"> + liebevolle Zuwendung + hingebungsvolle Fürsorge + Mitgefühl + eigene Wege gehen lassen - Sorge um das Wohl anderer - andere mit gut gemeinter Zuwendung erdrücken - Mitleid <p><u>Leitsatz:</u> Alles hat seinen Sinn.</p>	<p>26 Besonnenheit</p> <ul style="list-style-type: none"> + Geistesgegenwart + ruhig und mutig zupacken + Lebensmut - Panik - Lebensgefahr - Dauerstress - Schreck, zusammensucken - außer sich sein <p><u>Leitsatz:</u> Behalte einen kühlen Kopf.</p>	<p>27 Flexibilität</p> <ul style="list-style-type: none"> + biegsam, geschmeidig + Spielfreude + Vorbild - Selbstdisziplin - verbissen, starr, steif - Prinzipien, Schema F - sich etwas verkneifen <p><u>Leitsatz:</u> Nur was dem Herzen Freude macht, tut gut.</p>
<p>28 Ausgewogenheit</p> <ul style="list-style-type: none"> + Gleichgewicht, Balance + Entschlusskraft + Schönheit + Symmetrie - Unentschlossenheit - ja oder nein? - dies oder das? - schwanken <p><u>Leitsatz:</u> Finde deine Balance.</p>	<p>29 Überwindung</p> <ul style="list-style-type: none"> + Schockfolgen überwinden + sich trösten lassen + unbeschwert leben - seelische Erschütterung - Trauma in sich einschließen - entscheidende Erlebnisse nicht verarbeiten können - sich abkapseln, Rückzug <p><u>Leitsatz:</u> Lass dich trösten.</p>	<p>30 Lebenskraft</p> <ul style="list-style-type: none"> + Überlebenskraft + sich aus einer Notlage befreien + Phönix aus der Asche - zu viel erlitten - Kraft fehlt - in einer Krise zerbrechen - am Ende der Belastbarkeit <p><u>Leitsatz:</u> Sieh das Licht am Ende des Tunnels.</p>
<p>31 Berufung, Bestimmung</p> <ul style="list-style-type: none"> + souveräner Lehrer + sich für etwas begeistern, aber tolerant und ruhig bleiben + Gerechtigkeitsgefühl - übereifriges Missionieren - sich aufdrängen - Selbstaufgabe <p><u>Leitsatz:</u> Folge deiner Bestimmung mit Gerechtigkeit und Seelenfrieden.</p>	<p>32 gütige Autorität</p> <ul style="list-style-type: none"> + Führungspersönlichkeit + Verständnis für andere + Großes leisten + Zärtlichkeit - Machtanspruch, Befehle - Herrschsucht, Dominanz - unterwerfen - ausbeuten <p><u>Leitsatz:</u> Führung erfordert Respekt.</p>	<p>33 Anpassung</p> <ul style="list-style-type: none"> + Neues wagen + neugierig sein + Abgrenzung - Angst vor Neuem - unsicher sein und zögern - beeinflussbar - anfällig bei Veränderung, z. B. wetterfühlilig <p><u>Leitsatz:</u> Trau dich. Grenze dich ab.</p>

<p>34 Demut</p> <ul style="list-style-type: none"> + Dankbarkeit + Bescheidenheit + Charme + Zulassen von Nähe <ul style="list-style-type: none"> - Stolz - Hochmut - Unnahbarkeit <p><u>Leitsatz:</u> Wachse, ohne andere klein zu machen.</p>	<p>35 innere Ruhe</p> <ul style="list-style-type: none"> + klare Gedanken + nachdenken + eine Lösung finden + ruhiger Schlaf <ul style="list-style-type: none"> - grübeln, Gedankenkarussell - alles dreht sich um ... - angespannt, unkonzentriert - periodisch wiederkehrend <p><u>Leitsatz:</u> Konzentriere dich.</p>	<p>36 Zielstrebigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> + Organisationstalent + schnelle Entscheidung + treffsicher <ul style="list-style-type: none"> - Ziellosigkeit - kein roter Faden im Leben - viele Möglichkeiten - sich verzetteln - einen „Kick“ brauchen <p><u>Leitsatz:</u> Der Weg ist das Ziel.</p>
<p>37 Lebensfreude</p> <ul style="list-style-type: none"> + sein Leben mit Freude selbst in die Hand nehmen + die Leichtigkeit des Lebens <ul style="list-style-type: none"> - Apathie, keine Lust - lebensüberdrüssig - Lebenskrise - gleichgültig alles hinnehmen - klagt nicht mehr, alles ist egal <p><u>Leitsatz:</u> Das Leben lohnt sich.</p>	<p>38 Eigenverantwortung</p> <ul style="list-style-type: none"> + Gnade + Selbsterkenntnis + Verantwortung für sein Leben übernehmen <ul style="list-style-type: none"> - Schuldzuweisungen - Verbitterung, Groll - Opfer des Schicksals <p><u>Leitsatz:</u> Jeder ist für sich selbst verantwortlich.</p>	<p>39 Rescue</p> <p>Notfälle aller Art</p> <p>z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> Unfall Blutung Bewusstlosigkeit Panik, Unruhe Trauma, Schock Fieber <p>vor und nach Operation</p> <p>Arzt-/Tierarztbesuch</p> <p>Prüfungsstress</p>

© L. Baumgart
freigegeben für private Nutzung

aus den Bach-Blüten-Romanen



„Der Weisheitslehrer und sein Zaubersessel“
„Der Weisheitslehrer und sein Kompass“
mit ausführlichen Beschreibungen der 38 Charaktere

erhältlich exklusiv bei Amazon