

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

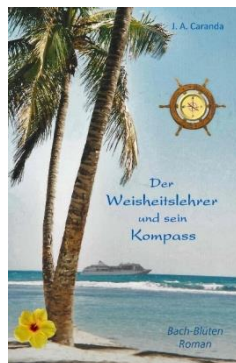
<p><b>16 Akzeptanz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Gutes bewahren</li> <li>+ Dankbarkeit</li> <li>+ Veränderung annehmen</li> <li>+ Zuversicht, Lebensfreude</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trauer</li> <li>- Sehnsucht nach früher</li> <li>- an etwas hängen</li> <li>-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

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

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

© L. Baumgart/J. A. Caranda  
freigegeben für private Nutzung

aus den Bachblüten-Romanen



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

erhältlich exklusiv bei Amazon