



VITALAKADEMIE

Diplomarbeit

Ausbildungslehrgang

Dipl. Kräuterpädagogin / Dipl. Mentaltrainerin



Bachblüten und Mentaltraining

**Wechselseitige Unterstützung von Bachblüten und verschiedenen Techniken
aus dem Mentaltraining**

Autor:	Luft Andrea
Anschrift:	Eiting 45, 84549 Engelsberg
E-Mail:	andrea.luftpost@gmail.com
Kurs:	LaH Kräuter und Mentalitf22
Eingereicht am:	01.11.2022

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die Diplomarbeit mit dem Titel Bachblüten und Mentaltraining selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und alle den benutzten Quellen wörtlich oder sinngemäß entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

Eiting, 01.11.2022



[Unterschrift mit Titel, Vorname, Nachname]

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	4
2. Bachblüten	7
2.1. Was sind Bachblüten und wie wirken sie?	7
2.2. Wie werden Bachblüten-Essenzen hergestellt und aufbewahrt?.....	7
2.2.1. Kochmethode	8
2.2.2. Sonnenmethode	8
2.2.3. Mutteressenz.....	8
2.2.4. Stock Bottle	8
2.2.5. Persönliche Vorratsflasche.....	9
2.3. Wie werden Bachblüten angewendet?	9
2.4. Wann werden die Bachblüten eingenommen?.....	9
2.5. Zur Vorbeugung von Krankheiten und Stärkung der inneren Harmonie	10
2.6. Wie findet man die richtigen Bachblüten?.....	10
2.7. Grenzen der Selbstbehandlung	10
2.8. Einordnung der Bachblüten in 7 Gruppen.....	11
2.9. Bachblüten Bilder, Beschreibungen und Affirmationen	13
2.9.1. 1 Agrimony, die Ehrlichkeitsblüte	14
2.9.2. 2 Aspen, die Ahnungsblüte	15
2.9.3. 3 Beech, die Toleranzblüte	16
2.9.4. 4 Centaury, die Blüte des Dienens	17
2.9.5. 5 Cerato, die Intuitionsblüte	18
2.9.6. 6 Cherry Plum, die Gelassenheitsblüte	19
2.9.7. 7 Chestnut Bud, die Lernblüte.....	20
2.9.8. 8 Chicory, die Beziehungsblüte	21
2.9.9. 9 Clematis, die Realitätsblüte.....	22
2.9.10. 10 Crab Apple, die Reinigungsblüte	23
2.9.11. 11 Elm, die Verantwortungsblüte.....	24
2.9.12. 12 Gentian, die Glaubensblüte	25
2.9.13. 13 Gorse, die Hoffnungsblüte.....	26
2.9.14. 14 Heather, die Identitätsblüte	27
2.9.15. 15 Holly, die Herzöffnungsblüte	28
2.9.16. 16 Honeysuckle, die Vergangenheitsblüte	29

2.9.17.	17 Hornbeam, die Spannkraftblüte	30
2.9.18.	18 Impatiens, die Zeitblüte.....	31
2.9.19.	19 Larch, die Selbstvertrauensblüte	32
2.9.20.	20 Mimulus, die Tapferkeitsblüte.....	33
2.9.21.	21 Mustard, die Lichtblüte	34
2.9.22.	22 Oak, die Ausdauerblüte	35
2.9.23.	23 Olea, die Regenerationsblüte	36
2.9.24.	24 Pine, die Blüte der Selbstakzeptanz	37
2.9.25.	25 Red Chestnut, die Abnabelungsblüte	38
2.9.26.	26 Rock Rose, die Eskalationsblüte	39
2.9.27.	27 Rock Water, die Flexibilitätsblüte.....	40
2.9.28.	28 Scleranthus, die Balanceblüte	41
2.9.29.	29 Star of Bethlehem, die Trostblüte	42
2.9.30.	30 Sweet Chestnut, die Erlösungsblüte.....	43
2.9.31.	31 Vervain, die Begeisterungsblüte.....	44
2.9.32.	32 Vine, die Autoritätsblüte	45
2.9.33.	33 Walnut, die Verwirklichungsblüte	46
2.9.34.	34 Water Violet, die Kommunikationsblüte.....	47
2.9.35.	35 White Chestnut, die Gedankenblüte.....	48
2.9.36.	36 Wild Oat, die Berufungsblüte	49
2.9.37.	37 Wild Rose, die Blüte der Lebenslust	50
2.9.38.	38 Willow, die Schicksalsblüte.....	51
3.	Mentaltraining	52
3.1.	Gedanken / Bewusstsein / Unterbewusstsein	52
3.2.	Kreislauf der eigenen Realität / Identity Loop.....	54
3.2.1.	Glaubenssatz	56
3.2.2.	Gedanken	56
3.2.3.	Gefühle	56
3.2.4.	Handlungen	57
3.2.5.	Ergebnisse	57
3.3.	Techniken und Methoden im Mentaltraining.....	58
3.3.1.	The work von Byron Katie (Glaubenssatz)	59
3.3.2.	Affirmationen (Gedanken)	62
3.3.3.	Meditation / Entspannungsreise (Gefühle).....	66

3.3.4.	Sumpftechnik (Handlung).....	69
3.3.5.	Ankern (Ergebnis).....	73
4.	Wechselseitige Unterstützung von Bachblüten und verschiedenen Techniken aus dem Mentaltraining.....	77
4.1.	Allgemeiner Ablauf:	77
4.2.	Praxisbeispiel	80
5.	Resümee.....	85
6.	Literaturnachweis	88
6.1.	Bücher.....	88
6.2.	Internet.....	88
6.3.	Lehrgangsskripten	89
7.	Abbildungsverzeichnis	90
8.	Tabellenverzeichnis.....	92
9.	Anhang	93
9.1.	Muskeltest	94
9.2.	Magic Words.....	95
9.3.	Zitronenexperiment.....	96
9.4.	Öko Check	97
9.5.	Nachweis über die praktische Umsetzung Kräuterpädagogik	98
9.6.	Nachweis über die praktische Umsetzung Mentaltraining	99

1. Einleitung

In meiner Ausbildung zur Diplom-Kräuterpädagogin habe ich bei der Bearbeitung des Moduls Bachblüten schnell für mich erkannt, dass diese eine ideale Ergänzung für die Techniken sind, die ich während meiner Ausbildung zur Diplom-Mentaltrainerin kennenlernen durfte. Ich habe verschiedene Möglichkeiten zur Auswahl von passenden Bachblüten gefunden sowie Kombinationen der Bachblüten mit Techniken aus dem Mentaltraining entwickelt. Basierend auf meinen Erfahrungen sowie Fachliteratur, Internet, und Lehrgangsskripten habe ich meine Diplomarbeit entwickelt.

In Kapitel zwei befasse ich mich mit dem Thema Bachblüten, zunächst allgemein, und zeige im Anschluss die Gruppierungen und eine Beschreibung der Blüten in Wort und Bild. Dort werde ich auch die jeweiligen Affirmationen festhalten, welche ich in Kapitel drei „Mentaltraining“, näher erläutern werde. Im dritten Kapitel gehe ich, auf den Kreislauf der eigenen Realität / Identity Loop ein und wie dieser unsere Identität beeinflusst. In jedem Bereich des Identity Loop ist es möglich, Veränderungen vorzunehmen und so seine Identität zu verändern. Dazu stelle ich einige Techniken vor. In Kapitel vier, „Bachblüten und Mentaltraining“, zeige ich einige Kombinationsmöglichkeiten von Bachblüten und Methoden aus dem Mentaltraining und beschreibe ein Praxisbeispiel mit einem Trainee. Kapitel fünf „Resümee“ spiegelt meine Erfahrungen und Schlussfolgerungen und persönliche Meinung wider.

Im Folgenden erkläre ich kurz, welchen Ursprung die Bachblüten haben und den Zusammenhang, den ich zum Mentaltraining hergestellt habe.

Dr. Edward Bach, (*24. September 1886 in Moseley bei Birmingham, England; †27. November 1936) studierte Medizin am University College Hospital in London und arbeitete dort zunächst als Chirurg und medizinischer Leiter der Unfallstation und danach in der bakteriologischen Abteilung. 1917 wurde Milzkrebs bei ihm entdeckt, den er überlebte. Nachdem seine erste Frau gestorben war, eröffnete er eine Praxis in London, heiratete ein zweites Mal und wurde Vater einer Tochter. Seine zweite Ehe scheiterte, daraufhin schloss er 1930 seine Praxis und widmete sich von nun an voll und ganz der Kräuterheilkunde. Ab diesem Zeitpunkt entwickelte als alternatives Behandlungsverfahren die Bachblütentherapie.

Bachblüten finden in der Original-Bachblütentherapie ihre Einsatzgebiete in folgenden Bereichen: Lebenskrisen, Stress-Situationen, Beziehungskonflikten, Lernschwierigkeiten, Schlafstörungen, Niedergeschlagenheit, Angstzuständen und Unsicherheiten.¹

In seinem Buch „Heal Thyself“ (deutscher Titel: Heilen Sie sich selbst) erklärt er den Ansatz: **“Krankheit wird nie durch anwesende materialistische Methoden kuriert oder ausgerottet, aus dem einfachen Grund, dass Krankheit in ihrem Ursprung nicht materiell ist. [...] Krankheit ist im Wesentlichen das Ergebnis des Konflikts zwischen der Seele und dem Verstand und wird nie ausgerottet werden, außer durch geistige und mentale Bemühungen.”**²

Genau dieser Ansatz, dass geistige und mentale Bemühungen zum Heilungsprozess beitragen, öffnet für mich die Tür zum Mentaltraining.

Die Möglichkeiten des Mentaltrainings sind vielfältig und ich möchte im Folgenden ein paar Beispiele zur Verdeutlichung nennen:

- Mit Mentaltraining wird der Geist trainiert, um das Denken willentlich zu beeinflussen. Nimmt man Einfluss auf das bewusste Denken, dann verändern sich die Gefühle, die zu Handlungen führen. Sind die Handlungen andere als die Üblichen, dann erhält man neue Ergebnisse und Erkenntnisse. Und neue Erkenntnisse führen zu neuen Glaubenssätzen, da die alten Glaubenssätze nun nicht mehr bestätigt werden.
- Mentaltraining sucht nach Lösungsansätzen. Die Trainees kommen so in eine „Hin zu Bewegung“ und sind motiviert, ihre Ressourcen zu finden, zu stärken oder neu zu schaffen. Der Erfolg ist möglicherweise schon in greifbarer Nähe, das motiviert und setzt positive Energien frei.
- Mentaltraining befähigt, das eigene Leben in die Hand zu nehmen und so Wünsche und Ziele zu formulieren und zu verwirklichen.
- Mentaltraining nutzt gezielt unsere eigenen geistigen Fähigkeiten, um Lösungsmöglichkeiten zu finden und zielorientiert den eigenen Weg zu gehen unter Berücksichtigung der eigenen Werte.

¹ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 20.09.2022

² https://de.wikipedia.org/wiki/Edward_Bach abgerufen am 28.09.2022

Angewendet werden kann Mentaltraining in jedem alltäglichen Bereich wie beispielsweise Sport, Schule, Ausbildung, Beruf, Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheit und sozialem Umfeld. Auch hier finden sich Parallelen zur Original-Bachblütentherapie, was für mich die ideale Möglichkeit bietet, diese beiden Bereiche miteinander in Verbindung zu bringen.³

³ <https://www.mental4you.de/mentales-training-mentaltraining/> abgerufen am 20.09.2022

2. Bachblüten

„In den kleinsten Dingen zeigt die Natur die allergrößten Wunder“. (Carl von Linné)⁴

Dr. Edward Bach hat ab 1930 intuitiv 38 Pflanzen erspürt und so die Bachblüten entdeckt. Die Blüten haben ihren Namen von ihrem „Entdecker“ erhalten, sie haben also nichts damit zu tun, dass sie an einem Bach wachsen oder zu finden sind. Insgesamt handelt es sich tatsächlich um 37 Blüten. Eine Bachblüte ist Quellwasser. „Nach der Philosophie von Dr. Bach ist der Mensch von Natur aus gesund, glücklich und zufrieden, solange er in Verbindung zu seiner Seele steht“.⁵

2.1. Was sind Bachblüten und wie wirken sie?

Bachblüten sind Essenzen aus Blüten von Blumen, Sträuchern und Bäumen. Sie werden eingesetzt bei psychischem Unwohlsein, bei seelischem Ungleichgewicht, zur Unterstützung der inneren Kraft brauchen, bei Sehnsucht nach Ruhe, wenn wir uns etwas Gutes tun wollen. Dr. Bach verfolgt den Ansatz, dass das Immunsystem schwach wird, wenn Geist und Seele nicht im Gleichgewicht sind.

Bachblüten wirken scheinbar auf die Psyche, bis heute gibt es allerdings keine wissenschaftlichen Beweise dafür. *„Bachblüten wirken vermutlich auf feinstofflicher Ebene, Informationen der Blüten werden vermittelt, so die Vermutung, mit denen wahrscheinlich die beschriebenen Veränderungen in der Psyche angestoßen werden“.*⁶ Für die Wirkung spricht aber, dass bei Babys, Kleinkindern Bewusstlosen und Tieren Verbesserungen festgestellt werden, die nicht auf einen Placebo Effekt zurückzuführen sind.

2.2. Wie werden Bachblüten-Essenzen hergestellt und aufbewahrt?

Es gibt zwei Methoden, nach denen Bachblüten-Essenzen gewonnen werden können. Die Kochmethode und die Sonnenmethode.

⁴ <https://einfachachtsam.de/achtsamkeit-sprueche-und-zitate/> abgerufen am 21.10.2022

⁵ vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 4

⁶ vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 5

2.2.1. Kochmethode

Bei der Kochmethode werden die Blüten an einem schönen Morgen gepflückt. Um die Blüten nicht mit der eigenen Dynamik aufzuladen, nimmt man ein Laubblatt und umfasst beim Pflücken die Blüte damit. Es ist darauf zu achten, die Blüten von möglichst vielen verschiedenen Pflanzen zu nehmen.

Im Anschluss werden die Blüten in einen Topf mit Quellwasser gegeben und 30 Minuten gekocht. Danach wird die Flüssigkeit abgeseibt und zur Mutteressenz weiterverarbeitet.⁷

2.2.2. Sonnenmethode

Bei der Sonnenmethode geht man beim Ernten vor wie bei der Kochmethode, nur dass die gesammelten Blüten in eine Glasschale mit Quellwasser gegeben werden und drei bis vier Stunden in der Sonne verbleiben. Dies ist meine bevorzugte Methode, denn hier kann man eine wunderbare Achtsamkeitsübung aus dem Mentaltraining mit einbauen. Als einzeln betrachteter Prozess das Rausnehmen der Blüten nach den drei bis vier Stunden mit einem Blatt oder Stöckchen ist ein achtsamer Vorgang und die Blüten, die inzwischen verwelkt sind, gibt man in großer Dankbarkeit der Natur zurück. Das Quellwasser ist nun mit den Informationen der Blüten angereichert und kann zur Mutteressenz weiterverarbeitet werden.⁸

2.2.3. Mutteressenz

Die gewonnene Blütenessenz mischt man zu gleichen Teilen mit Alkohol (mind. 38%) und gibt das Ganze in eine Braunglasflasche. Die Braunglasflasche verwendet man, weil die Substanz möglichst lichtgeschützt aufbewahrt werden soll.⁹

2.2.4. Stock Bottle

In eine Braunglasflasche mit Pipette werden Quellwasser und 2 Tropfen der Mutteressenz gegeben. Zur längeren Haltbarkeit wird Alkohol (mind.38%) in einer kleinen Menge dazu gegeben. Z.B. 20 ml Stock Bottle bedeutet 15 ml Quellwasser und 5 ml Alkohol.¹⁰

⁷ vgl. Skriptum Bachblüten Vitalakademie S 9

⁸ vgl. Skriptum Bachblüten Vitalakademie S 9

⁹ vgl. Skriptum Bachblüten Vitalakademie S 10

¹⁰ vgl. Skriptum Bachblüten Vitalakademie S 10

2.2.5. Persönliche Vorratsflasche

Für die persönliche Vorratsflasche empfiehlt es sich, eine 30 ml Braunglaspipettenflasche zu verwenden. 22,5 ml Quellwasser, 7,5 ml Alkohol und 2 Tropfen Mutteressenz. Bei Kindern und Tieren empfiehlt es sich, auf Apfelessig, statt Alkohol auszuweichen. Hat man sich für zum Beispiel 5 Bachblüten entschieden, dann werden 5 x 2 Tropfen umgefüllt. Wenn man auf Alkohol und Essig verzichten möchte, dann empfiehlt es sich, auf kleinere Pipetten Flaschen zurückzugreifen, da der Wasseransatz im Kühlschrank nur ca. 1 Woche haltbar ist.¹¹

2.3. Wie werden Bachblüten angewendet?

Für die kurzfristige Einnahme beispielsweise bei Akutzuständen wird die **Wasserglas-Methode** verwendet. Dazu werden 2 Tropfen der Bachblüten-Essenz aus der Stock Bottle in ein Glas mit Wasser ohne Kohlensäure gegeben und über den Tag verteilt getrunken. Bei der Anwendung von Notfalltropfen werden 4 Tropfen ins Glas gegeben und über den Tag verteilt getrunken. Die Anwendungsdauer beläuft sich auf ein bis vier Tage.

Für eine **längere Kur** werden über den Zeitraum von 18-28 Tagen 4x tgl. 4 Tropfen aus der persönlichen Vorratsflasche in ein Glas Wasser ohne Kohlensäure gegeben und in kleinen Schlucken eingenommen.¹²

2.4. Wann werden die Bachblüten eingenommen?

Bachblüten werden 4x täglich eingenommen in regelmäßigen Abständen morgens, mittags, nachmittags, abends. Entweder kurz vor dem Essen oder bis zu ca. einer $\frac{3}{4}$ Stunde nach dem Essen können die Bachblüten in kleinen Schlucken getrunken werden. Wenn sich, was in der Anfangszeit durchaus vorkommen kann, der Bedarf entwickelt, mehr Bachblüten oder diese öfter einzunehmen, dann kann man diesem Gefühl ruhig nachgeben. Über kurz oder lang pendelt es sich ein, dass die 4 x 4 Tropfen am Tag ausreichend sind.¹³

Es gibt keine Nebenwirkungen!!!

¹¹ vgl. Skriptum Bachblüten Vitalakademie S 9

¹² vgl. Skriptum Bachblüten Vitalakademie S 16

¹³ vgl. Skriptum Bachblüten Vitalakademie S 17

2.5. *Zur Vorbeugung von Krankheiten und Stärkung der inneren Harmonie*

Kummer, Unzufriedenheit, negative Gedanken, Ängste, all diese Gefühle nehmen uns aus unserer Mitte und können somit krank machen. Negative Gemütszustände haben einen schlechten Einfluss auf unser Immunsystem, es wird geschwächt und dadurch ist unser Körper anfälliger für sämtliche Erkrankungen. Bachblüten-Essenzen können unsere Gefühlslage stabilisieren und nehmen so indirekt Einfluss auf die Verbesserung unseres Immunsystems. Verhaltensweisen, die wir an uns nicht mögen, wie Neid, Eifersucht, Missgunst, Aggression, Minderwertigkeitsgefühle, können wir leichter ablegen mit der Unterstützung von Bachblüten. Auch das hilft, wieder ins seelische Gleichgewicht zu kommen und stärken so unsere Abwehrkräfte.¹⁴

2.6. *Wie findet man die richtigen Bachblüten?*

Es gibt mehrere Möglichkeiten, die richtigen Bachblüten für sich zu finden. Entweder kontaktiert man einen Bachblütenberater, oder man besorgt sich ein Bachblütenkartenset. Beim Kartenset werden intuitiv 1 bis 6 Karten gezogen, aus denen dann die persönliche Bachblütenmischung zusammengestellt werden kann. Es gibt auch die Möglichkeit, direkt aus den Stock Bottles auszuwählen, dazu müssen die aber verfügbar sein. Mit dem Muskeltest (siehe Einschub, Seite 57) kann überprüft werden, ob die Auswahl tatsächlich die richtige ist.

2.7. *Grenzen der Selbstbehandlung*

Schwere seelische Leiden wie Psychosen, schwere Depressionen oder tiefsitzende seelische Konflikte dürfen auf keinen Fall selbst behandelt werden! Ebenso bei schweren körperlichen Erkrankungen wie beispielsweise Krebs muss zwingend ein Facharzt / Arzt konsultiert werden!¹⁵

¹⁴ vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 6

¹⁵ vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 7

2.8. Einordnung der Bachblüten in 7 Gruppen

Gruppe 1: Angst

Name	Nr.	Deutscher Name	Verhalten
Rock Rose	26	Gelbes Sonnenröschen	Eskalationsblüte
Mimulus	20	Gefleckte Gauklerblume	Tapferkeitsblüte
Cherry Plum	06	Kirschpflaume	Gelassenheitsblüte
Aspen	02	Espe	Ahnungsblüte
Red Chestnut	25	Roste Kastanie	Abnabelungsblüte

Tabelle 1 Gruppe 1: Angst ¹⁶

Gruppe 2: Unsicherheit

Name	Nr.	Deutscher Name	Verhalten
Cerato	05	Bleiwurz	Intuitionsblüte
Scleranthus	25	Einjährige Knäuel	Balanceblüte
Gentian	12	Herbstenzian	Glaubensblüte
Wild Oat	36	Waldtrespe	Berufungsblüte
Gorse	13	Stechginster	Hoffnungsblüte
Hornbeam	17	Weißbuche	Spannkraftblüte

Tabelle 2 Gruppe 2: Unsicherheit ¹⁷

Gruppe 3: Realität

Name	Nr.	Deutscher Name	Verhalten
Clematis	09	Weißer Waldrebe	Realitätsblüte
Honeysuckle	16	Geißblatt	Vergangenheitsblüte
Wild Rose	37	Heckenrose	Blüte der Lebenslust
Olive	23	Olive	Regenerationsblüte
White Chestnut	35	Weißer Kastanie	Gedankenblüte
Chestnut Bud	07	Knospe der Roskastanie	Lernblüte
Mustard	21	Wilder Senf	Lichtblüte

Tabelle 3 Gruppe 3: Realität ¹⁸

Gruppe 4: Einsamkeit

Name	Nr.	Deutscher Name	Verhalten
Water Violet	34	Sumpfwasserfeder	Kommunikationsblüte
Impatiens	18	Drüsentragendes Springkraut	Zeitblüte
Heather	14	Schottisches Heidekraut	Identitätsblüte

Tabelle 4 Gruppe 4: Einsamkeit ¹⁹

¹⁶ <https://www.minimed.at/medizinische-themen/psyche/bachblueten-therapie/> abgerufen am 20.09.2022

¹⁷ <https://www.minimed.at/medizinische-themen/psyche/bachblueten-therapie/> abgerufen am 20.09.2022

¹⁸ <https://www.minimed.at/medizinische-themen/psyche/bachblueten-therapie/> abgerufen am 20.09.2022

¹⁹ <https://www.minimed.at/medizinische-themen/psyche/bachblueten-therapie/> abgerufen am 20.09.2022

Gruppe 5: Überempfindlichkeit

Name	Nr.	Deutscher Name	Verhalten
Agrimony	01	Odermennig	Ehrlichkeitsblüte
Centauray	04	Tausendgüldenkraut	Blüte des Dienens
Walnut	33	Walnuss	Verwirklichungsblüte
Holly	15	Stechpalme	Hoffnungsblüte

Tabelle 5 Gruppe 5: Überempfindlichkeit ²⁰

Gruppe 6: Mutlosigkeit und Verzweiflung

Name	Nr.	Deutscher Name	Verhalten
Larch	19	Lärche	Selbstvertrauensblüte
Pine	24	Schottische Kiefer	Selbstakzeptanzblüte
Elm	11	Ulme	Verantwortungsblüte
Sweet Chestnut	30	Edelkastanie	Erlösungsblüte
Star of Betlehem	29	Doldiger Milchstern	Trostblüte
Willow	38	Gelbe Weide	Schicksalsblüte
Oak	22	Eiche	Ausdauerblüte
Crab Apple	10	Holzapfelblüte	Reinigungsblüte

Tabelle 6 Gruppe 6: Mutlosigkeit und Verzweiflung ²¹

Gruppe 7: Besorgtheit

Name	Nr.	Deutscher Name	Verhalten
Chicory	08	Wegwarte	Beziehungsblüte
Vervain	31	Eisenkraut	Begeisterungsblüte
Vine	32	Weinrebe	Autoritätsblüte
Beech	03	Rotbuche	Toleranzblüte
Rock Water	27	Wasser aus heilkräftigen Quellen	Flexibilitätsblüte

Tabelle 7 Gruppe 7: Besorgtheit ²²

²⁰ <https://www.minimed.at/medizinische-themen/psyche/bachblueten-therapie/> abgerufen am 20.09.2022

²¹ <https://www.minimed.at/medizinische-themen/psyche/bachblueten-therapie/> abgerufen am 20.09.2022

²² <https://www.minimed.at/medizinische-themen/psyche/bachblueten-therapie/> abgerufen am 20.09.2022

2.9. Bachblüten Bilder, Beschreibungen und Affirmationen

In diesem Kapitel sind die Bilder der Bachblüten mit den Beschreibungen zu finden. Ich werde hier den Bachblütenamen, den deutschen und den lateinischen Namen, den Grundsatz, die seelische Negativhaltung, die Leitsymptome, die seelische Positivhaltung, Zitate von Dr. Edward Bach und die 3 Affirmationen je Bachblüte anführen.

Quelle für **Überschrift, Grundsatz, positive Entwicklungschancen und Affirmationen:** Mechthild Scheffer, Institut für Bachblütentherapie, Forschung und Lehre (siehe Fußnoten)

Quelle für **Typische Verhaltensweisen:** in Anlehnung an den Schmidt, Bachblüten GU Verlag (siehe Fußnoten)

Quelle für **Bilder:** <https://commons.wikimedia.org>. (siehe Fußnoten)

Quelle für **Leitsymptome und Zitate von Dr. Edward Bach:** Röcker und Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, Mankau Verlag (siehe Fußnoten)

2.9.1. 1 Agrimony, die Ehrlichkeitsblüte



Kleiner Odermennig / Agrimonia eupatoria

Von der Scheinharmonie.....

.....zum inneren Frieden

Abbildung 1 Agrimony, die Ehrlichkeitsblüte

Typisches Verhalten: Hinter einer Fassade von Fröhlichkeit und Sorglosigkeit wird versucht, innere Unruhe und quälende Gedanken zu verstecken. Streit und Missstimmungen verursachen seelische Bedrängnis. Zur Unterdrückung der sorgvollen und quälenden Gedanken sucht man neben Alkohol und Tabletten jede Form der Ablenkung.

Leitsymptome: Verspannungen, Kopfschmerzen, Migräne, Zyklusstörungen durch Stress, nächtliches Zähneknirschen, Nervenschmerzen, Hautprobleme, Leberschwäche, Suchtprobleme

Positive Entwicklungschance: Man lernt bessere Konfrontationsfähigkeit und Misshelligkeiten ins Leben zu integrieren bzw. sie auf den richtigen Stellenwert zu setzen.

Zitat Dr. Edward Bach: „Und besteht nicht aller Grund, dankbar und hoffnungsfroh zu sein – weil doch die Mittel zu unserer Gesundheit ebenfalls in uns selbst liegen.“

Affirmationen: Ich fühle Frieden

Ich bin ehrlich

Ich zeige mich²³

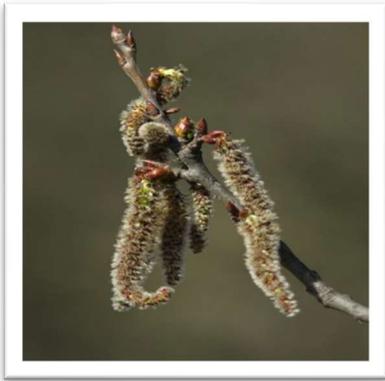
²³ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 20.09.2022

Abbildung 1 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=Agrimonia+eupatoria>.20.09.2022

vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 77

vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 9

2.9.2. 2 Aspen, die Ahnungsblüte



Zitterpappel, Espe / Populus tremulus

Von dunkler Vorahnung.....

..... zu bewusster Sensibilität

Abbildung 2 Aspen, die Ahnungsblüte

Typisches Verhalten: Man leidet grundlos an Ängsten und / oder unerklärlichen Vorahnungen. Oft hat man unbegründete Angstzustände vorm Alleinsein aber auch unter Menschen. Häufig ist man sehr sensibel und empfindsam.

Leitsymptome: Herzbeschwerden, Arrhythmien, Herzstolpern, Schweißausbrüche, Nierenprobleme, Verspannungen, Schlaflosigkeit, Darmprobleme, Rückenprobleme

Positive Entwicklungschance: Bessere Einstufung der eigenen Sensitivität und damit verbunden die Fähigkeit, mit der eigenen Sensibilität besser umzugehen.

Zitat Dr. Edward Bach: „Falls es uns gelingt, das Gemüt wieder ins Gleichgewicht zu bringen, so werden wir schon bald geheilt sein.“

Affirmationen: Ich bin geschützt

Ich bin zentriert

Ich bin stark²⁴

²⁴ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 20.09.2022

Abbildung 2 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=Populus+tremulus>.20.09.2022

vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 77

vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 10

2.9.3. 3 Beech, die Toleranzblüte



Rotbuche / Fagus sylvatica

Vom Besserwissen.....

..... zum Besserverstehen

Abbildung 3 Beech, die Toleranzblüte

Typisches Verhalten: Man ist äußerst kritisch und entdeckt schnell Fehler bei anderen Menschen oder Dingen. Es ist eher wenig Einfühlungsvermögen vorhanden und man verwendet häufig Redewendungen wie: „das finde ich unmöglich“ oder „wie kann man nur so sein“. Es gestaltet sich schwierig, Veränderungen anzunehmen und man kann schlecht akzeptieren, was nicht den eigenen Vorstellungen entspricht. Häufig reagiert man pedantisch und kleinlich.

Leitsymptome: Magen – Darm – Beschwerden, Reiz- und Schmerzzustände, Allergien, Migräne

Positive Entwicklungschance: Entwicklung von Verständnis für die verschiedenen Verhaltensweisen von Menschen, tolerante Grundhaltung und geistiger Scharfblick.

Zitat Dr. Edward Bach: „Denn wir hassen an anderen Menschen besonders jene Fehler, die wir bisher vergebens bei uns selbst zu korrigieren versucht haben.“

Affirmationen:

- Ich nehme an
- Ich komme entgegen
- Ich sehe die Entwicklungschance²⁵

²⁵ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 20.09.2022
Abbildung 3, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=Fagus+sylvatica.20.09.2022>
vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 78
vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 11

2.9.4. 4 Centaury, die Blüte des Dienens



Echtes Tausendgüldenkraut / Centaurium erythraea

Vom willenlosen Dienens....

..... zum bewussten Helfen

Abbildung 4 Centaury, die Blüte des Dienens

Typisches Verhalten: Man hat Schwierigkeiten, Nein zu sagen, weil man andere nicht verletzen möchte. Sehr hilfsbereit, kann anderen Menschen nur schwer eine Bitte abschlagen und neigt dazu, sich im Einsatz für andere zu überfordern. Kann sich schlecht durchsetzen und ist leicht beeinflussbar. Eigene Wünsche werden häufig nicht verfolgt und das eigene Lebensziel wird oft vernachlässigt.

Leitsymptome: Anämie, Abwehrschwäche, Krebserkrankungen, Hautprobleme, allgemein geschwächter Zustand (z.B. nach Operationen) Magenprobleme, Parasiten- oder Pilzbefall, Rückenbeschwerden, niedriger Blutdruck

Positive Entwicklungschance: Man lernt, die eigenen Bedürfnisse besser zum Ausdruck zu bringen und kann auch mal Nein sagen.

Zitat Dr. Edward Bach: „Wir dürfen Wünsche und Sehnsüchte unseres wahren Selbst nicht mit jenen Wünschen und Sehnsüchten verwechseln, die andere in uns eingepflanzt haben.“

Affirmationen:

Ich stehe gerade

Ich bin, wer ich bin

Ich will, was ich will²⁶

²⁶ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 20.09.2022

Abbildung 4, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=Centaurium+erythraea> 20.09.2022

vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 78

vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 12

2.9.5. 5 Cerato, die Intuitionsblüte



Abbildung 5 Cerato, die Intuitionsblüte

Chinesisches Hornkraut / *Ceratostigma willmottianum*

Von Urteilsschwäche....

..... zu innerer Gewissheit

Typisches Verhalten: Man sucht Bestätigung durch Autoritäten. Sich spontan zu entscheiden ist schwierig, häufig werden getroffenen Entscheidungen angezweifelt. Die Angst vor Verantwortung kommt vielleicht auch daher, weil man kein Vertrauen hat in die eigene Intuition und Meinung. Häufig wird man fehlgeleitet, da man zu sehr den Rat von anderen sucht. Man orientiert sich an andren Menschen, ist geschwätzig und lässt sich schnell verunsichern.

Leitsymptome: Rückenbeschwerden, schmerzhaftes Verspannungen, nervöse Schlafstörungen, niedriger Blutdruck, Anämie, Abwehrschwäche

Positive Entwicklungschance: Man steht zu seinen eigenen Entscheidungen, lernt, seine Intuition zu erkennen und ihr zu vertrauen und sich von der inneren Stimme leiten zu lassen.

Zitat Dr. Edward Bach: „In jenem Reich, von dem hier die Rede ist, gibt es weder einen Glauben noch Hoffnung oder Zweifel, sondern allein Gewissheit.“

Affirmationen:

- Ich traue mir
- Ich achte meine ersten Einfälle
- Ich entscheide selbst²⁷

²⁷ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 20.09.2022

Abbildung 5 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=Ceratostigma+willmottianum>
20.09.2022

vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 79

vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 13

2.9.6. 6 Cherry Plum, die Gelassenheitsblüte



Kirschlorde / Prunus cerasifera

Vom Gefühlsdruck.....

....zur Gelassenheit

Abbildung 6 Cherry Plum, die Gelassenheitsblüte

Typisches Verhalten: Man neigt zur Hysterie und hat Angst, auszurasen oder einen Nervenzusammenbruch zu erleiden. Man steht unter enormer innerer Spannung und befürchtet, den Verstand zu verlieren oder schreckliche Dinge zu tun. Neigung zu Wutausbrüchen ist vorhanden und auch die Angst, seinen Gefühlen freien Lauf zu lassen, auch in der Sexualität. Durch Zwangsvorstellungen und Wahnideen fühlt man sich emotional gestaut.

Leitsymptome: Kolikartige Schmerzen (Galle, Niere) Menstruationskrämpfe, Migräne, Asthma bronchiale, Bulimie, nächtliches Zähneknirschen, Entzündungen, hoher Blutdruck.

Positive Entwicklungschance: Mehr Gelassenheit in angespannten Situationen durch Mut, Spontaneität, Kraft und innere Entkrampfung.

Zitat Dr. Edward Bach: „Im gleichen Maße, wie wir durch unser Tun die Existenz anderer Lebewesen durchkreuzen, werden sich auch in unserem Leben die Schwierigkeiten aufürmen.“

Affirmationen:

Ich habe Mut

Ich öffne mich

Ich lasse fließen, was fließen möchte²⁸

²⁸ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 20.09.2022

Abbildung 6, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=Prunus+cerasifera>20.09.2022

vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 79

vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 14

2.9.7. 7 Chestnut Bud, die Lernblüte



Gewöhnliche Rosskastanie / *Aesculus hippocastanum*

Vom Leichtsinnsinn....

.....zur Erfahrung

Abbildung 7 Chestnut Bud, die Lernblüte

Typisches Verhalten: Man ist ungeduldig und lernt nicht aus den eigenen Erfahrungen und Fehlschlägen. Besonders gegenüber dem eigenen Verhalten ist man unaufmerksam und macht deshalb immer wieder dieselben Fehler. Man ist gleichgültig im Umgang mit sich und verliert leicht die eigenen Sachen. Innere Unruhe und Hast führen zu Konzentrationsschwäche. Selbst nimmt man sich nicht wichtig genug.

Leitsymptom: Chronisch wiederkehrende Beschwerden, häufige Infekte, Verdauungsstörungen

Positive Entwicklungschance: Man lernt, die täglichen Erfahrungen bewusster anzunehmen und zu verarbeiten und damit besser, diese umzusetzen.

Zitat Dr. Edward Bach: „Keinen Augenblick wollen wir mit Bedauern über die Fehlritte auf unserem Weg vergeuden.“

Affirmationen:

- Ich sehe hin
- Ich höre hin
- Ich lerne²⁹

²⁹ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 20.09.2022

Abbildung 7 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=Aesculus+hippocastanum> 20.09.2022

vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 80

vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 15

2.9.8. 8 Chicory, die Beziehungsblüte



Gewöhnliche Wegwarte / *Cichorium intybus*

Vom kalkulierten Geben....

.....zu gelassener Liebe

Abbildung 8 Chicory, die Beziehungsblüte

Typisches Verhalten: Man hat feste Vorstellungen davon, was für andere Menschen das Beste ist und opfert sich für die Familie auf. Die Enttäuschung ist groß, wenn andere sich nicht bedanken. Verlangt nach Zuneigung und Gesellschaft, will andere festhalten und neigt zu Selbstmitleid. Mag andere gerne beeinflussen, ist überfürsorglich und kann sich taktisch sehr geschickt verhalten.

Leitsymptome: Probleme im Bereich Magen und Bauchspeicheldrüse, Asthma, Bronchitis, Herzbeschwerden, Schlafstörungen, Verstopfung, Blasenprobleme

Positive Entwicklungschance: Mehr Gefühlszuwendung zu anderen, auch spontan, ohne ihnen die eigenen Forderungen aufzudrängen.

Zitat Dr. Edward Bach: „Egoistisch sind wir immer dann, wenn wir versuchen, einen anderen Menschen unserer Kontrolle und Herrschaft zu unterwerfen.“

Affirmationen:

- Ich gebe gern
- Ich schöpfe aus der Quelle
- Ich bin geliebt³⁰

³⁰ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 20.09.2022
Abbildung 8 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=Cichorium+intybus> 20.09.2022
vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 80
vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 16

2.9.9. 9 Clematis, die Realitätsblüte



Gewöhnliche Waldrebe / Clematis vitalba

Von der Realitätsflucht.....

.....zur Realitätsgestaltung

Abbildung 9 Clematis, die Realitätsblüte

Typisches Verhalten: Man flüchtet sich bei Problemen gerne in Fantasiewelten oder Träume, wirkt apathisch und schläfrig. Auf große Wünsche wird gehofft wie die große Liebe oder ein Lottogewinn. Man hat ein schlechtes Gedächtnis aus mangelndem Interesse am Umfeld und wirkt unaufmerksam und zerstreut. Mit den Gedanken ist man in der Zukunft, hat Todessehnsüchte und sucht oft Zuflucht in Alkohol oder Drogen.

Leitsymptome: Nachlassende Seh- und Hörfähigkeit, Kreislaufstörungen, Müdigkeit, schlechte Durchblutung, Magenprobleme durch verminderte Magensäure, Abwehrschwäche, Schilddrüsenunterfunktion

Positive Entwicklungschance: Die kreativen Anlagen können besser umgesetzt werden und man wird realitäts- und gegenwartsbewusster.

Zitat Dr. Edward Bach: „Der Zustand der Langeweile ist verantwortlich dafür, dass wir viel mehr Krankheit in uns hineinlassen, als man allgemein erkennt.“

Affirmationen:

- Ich bin wach
- Ich sehe klar
- Ich gestalte³¹

³¹ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 20.09.2022
Abbildung 9 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=Clematis+vitalba> 20.09.2022
vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 81
vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 17

2.9.10. 10 Crab Apple, die Reinigungsblüte



Holzapfel / Malus sylvestris pumelis

Vom Ordnungdrang.....

.....zur inneren Ordnung

Abbildung 10 Crab Apple, die Reinigungsblüte

Typisches Verhalten: Man hat oft übertriebene Angst vor Ansteckung, fühlt sich äußerlich und / oder innerlich verunreinigt und hat großes Verlangen nach Sauberkeit. Prioritäten werden schwer gesetzt und häufig ist man besorgt um Kleinigkeiten, was dazu führen kann, dass man sich schnell verzettelt. Durch die Empfindlichkeit gegenüber jeglicher Form von Schmutz oder Verunreinigung, auch im seelischen Bereich, ist man pedantisch und wählerisch. Der eigene Körper wird abgelehnt.

Leitsymptome: Hautprobleme wie Akne oder Schuppenflechte, Allergien, Autoaggressionserkrankungen, Darmprobleme, ständig wechselnde Beschwerden

Positive Entwicklungschance: Entwicklung zu mehr Sinn für übergeordnete Zusammenhänge. Positivere Grundeinstellung zur eigenen Körperlichkeit.

Zitat Dr. Edward Bach: „Möglicherweise ist die gewaltigste Lektion des Lebens, Freiheit zu lernen.“

Affirmationen: Ich fühle mich wohl

Ich nehme mich an, wie ich bin

Ich sehe, was wichtig ist³²

³² vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 20.09.2022

Abbildung 10 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=Malus+sylvestris+pumelis>
20.09.2022

vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 81

vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 18

2.9.11. 11 Elm, die Verantwortungsblüte



Englische Ulme, Haar Ulme / *Ulmus procera*

Von der Selbstwertkrise...

...zur inneren Zuversicht

Abbildung 11 Elm, die Verantwortungsblüte

Typisches Verhalten: Man fühlt sich in schwierigen Situationen überfordert oder gestresst, ist mutlos wegen einer bevorstehenden Prüfung oder einer neu übernommenen Aufgabe. Die eigenen Fähigkeiten werden plötzlich angezweifelt und man leidet an zeitweiliger Erschöpfung, weil man sich zu viel aufgebürdet hat. Gefühle des Versagens und Verzweiflung wegen der Gefühle durch Überforderung und Stress.

Leitsymptome: Rekonvaleszenz, Rücken- und Bandscheibenbeschwerden, verspannte Schultern, bevorstehende Operationen, Schwangerschaftsprobleme, Leistenbruch, Zahnprobleme, Magenprobleme, Neigung zu Infekten

Positive Entwicklungschance: Man lernt, die Probleme wieder in den richtigen Proportionen zu sehen und die eigenen Bedürfnisse und Verantwortlichkeiten realistischer wahrzunehmen.

Zitat Dr. Edward Bach: „Bei der wahren Heilung gilt kein einziger Gedanke der Krankheit.“

Affirmationen: Ich tue, was ich kann

Ich bekomme Hilfe

Ich schaffe es³³

³³ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 2022

Abbildung 11 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=ulmus+procera> 03.10.2022

vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 82

vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 19

2.9.12. 12 Gentian, die Glaubensblüte³⁴



Bitterer Fransenenzien / Gentianella amarella

Vom Zweifel.....

.....zum Vertrauen

Abbildung 12 Gentian, die Glaubensblüte

Typisches Verhalten: Man hat eine pessimistische Lebenseinstellung und lässt sich leicht entmutigen. Man erwartet immer das schlechteste und findet eigene negative Erwartungen bestätigt, ohne zu erkennen, dass oft das eigene Verhalten dazu führt. Bei Fehlschlägen reagiert man häufig depressiv und hat kein Vertrauen in die Zukunft. Kein Durchhaltevermögen, ist leicht enttäuscht, skeptisch und selbstzweifelnd.

Leitsymptome: Leberprobleme, Nervenstörungen, Störungen im Immunsystem, chronische Krankheiten, Multiple Sklerose, Krebserkrankungen

Positive Entwicklungschance: Verbesserung der Fähigkeit, mit Konflikten zu leben und positivere Erwartungshaltung.

Zitat Dr. Edward Bach: „Es ist so wichtig, dass wir uns wieder bewusstwerden, dass die ganze Wahrheit in uns selbst liegt.“

Affirmationen:

- Ich bin zuversichtlich
- Ich erwarte das Positive
- Ich glaube, dass sich alles fügt

³⁴ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 2022
Abbildung 12 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=gentianella+amarella> 03.10.2022
vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 82
vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 20

2.9.13. 13 Gorse, die Hoffnungsblüte



Gewöhnlicher Stechginster / Ulex europaeus

Vom Aufgeben.....

.....zum Angehen

Abbildung 13 Gorse, die Hoffnungsblüte

Typisches Verhalten: Man glaubt nicht, dass die eigene Situation besser wird und findet sich damit ab. Man ist hoffnungslos und resigniert und glaubt nicht, dass noch jemand helfen kann. Man ist pessimistisch, hat das Gefühl, alles habe keinen Zweck und hält es für sinnlos, noch auf Hilfe zu hoffen. Deshalb wird nichts unternommen, um etwas zu verändern.

Leitsymptome: Verzögerte Heilung bei jeder Art von Krankheit, Nierenprobleme, Schilddrüsenunterfunktion, Wechseljahresbeschwerden, nachlassende Herzleistung, Rückenschmerzen, Krebserkrankungen

Positive Entwicklungschance: Man gewinnt eine neue Perspektive in einer scheinbar unabänderlichen Lebenssituation und schöpft neue Hoffnung.

Zitat Dr. Edward Bach: „Sind erstmal Körper, Seele und Gemüt miteinander im Einklang, ist es um die Krankheit geschehen.“

Affirmationen:

- Ich bin aufrecht
- Ich bin hoffnungsvoll
- Ich sehe neue Möglichkeiten³⁵

³⁵ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 2022
Abbildung 13 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=Ulex+europaeus> 03.10.2022
vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 83
vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 21

2.9.14. 14 Heather, die Identitätsblüte



Heidekraut, Besenheide / Calluna vulgaris

Vom bedürftigen Kleinkind.....

.....zum verständnisvollen Erwachsenen

Abbildung 14 Heather, die Identitätsblüte

Typisches Verhalten: Man ist ständig mit seinen eigenen Problemen beschäftigt und möchte andauernd darüber reden, neigt zu Egoismus und kann nicht gut allein sein. Hang zum Selbstmitleid. Man kann schlecht zuhören und redet unaufhörlich, meist von sich selbst. Steht gerne im Mittelpunkt und hat ein ausgeprägtes Verlangen nach Zuwendung, dadurch aber wenig Interesse an anderen.

Leitsymptome: wechselnde Symptome, Nervenstörungen, Halsentzündungen, Kopfschmerzen, Migräne, Magenprobleme, Rückenprobleme

Positive Entwicklungschance: Man kann mehr Verständnis und Einfühlungsvermögen für die Umwelt entwickeln und Abstand zu den eigenen Problematiken gewinnen.

Zitat Dr. Edward Bach: „Alles, was wir zu tun haben, ist herauszufinden, was in unserer Wesensnatur nicht stimmt, und dann von dem Kraut einzunehmen, das dem entspricht.“

Affirmationen: Ich fühle mich geborgen

Ich bekomme alles, was ich brauche

Ich wachse³⁶

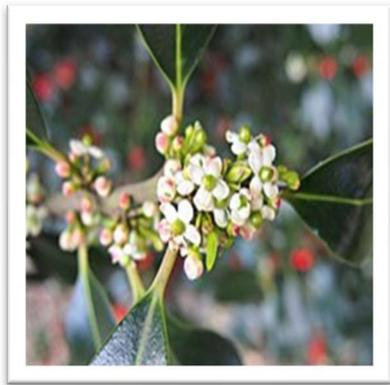
³⁶ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 2022

Abbildung 14 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=calluna+vulgaris> 03.10.2022

vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 83

vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 22

2.9.15. 15 Holly, die Herzöffnungsblüte



Gewöhnliche Stechpalme / Ilex aquifolium

Vom verschlossenen Herzen....

.....zur Großherzigkeit

Abbildung 15 Holly, die Herzöffnungsblüte

Typisches Verhalten: Man regt sich schnell auf und fühlt sich oft gereizt und unzufrieden. Neigung zur Eifersucht und schnell beleidigt sein. Man fürchtet, hintergangen zu werden und ist deshalb sehr misstrauisch. Neidgefühle und Neigung zur Schadenfreude ist möglicherweise ausgeprägt. Anderen gegenüber empfindet man schnell Hass, ist verbittert und rachsüchtig.

Leitsymptome: Geschwüre aller Art, heftige Infekte, Schlaganfall, chronische, heftige Schmerzzustände, Leber-Galle-Probleme, Herzbeschwerden

Positive Entwicklungschance: Man entwickelt Großherzigkeit und kann seine Gefühle zurücknehmen.

Zitat Dr. Edward Bach: „Unsere einzige Aufgabe besteht darin, unsere Fehlhaltungen zu erkennen und jene Kraft in uns zu erwecken, die den jeweiligen Fehler dahinschmelzen lässt wie Schnee in der Sonne.“

Affirmationen: Ich bin voller Freude

Ich bin heil

Ich liebe³⁷

³⁷ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 2022

Abbildung 15 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=Ilex+aquifolium> 03.10.2022

vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 84

vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 23

2.9.16. 16 Honeysuckle, die Vergangenheitsblüte



Echtes Geißblatt, Jelängerjeliieber / *Lonicera caprifolium*

Von damals....

....zum Jetzt

Abbildung 16 Honeysuckle, die Vergangenheitsblüte

Typisches Verhalten: Man kann sich im Detail an Menschen oder vergangenen Situationen erinnern und neigt zum Grübeln. Kann sich schlecht konzentrieren und ist nachtragend. Hat Schwierigkeiten, sich von Ereignissen oder Beziehungen zu lösen, die in der Vergangenheit liegen und hat oft wenig Interesse an der Gegenwart, weil sich die Gedanken mit Vergangenen beschäftigen.

Leitsymptome: Mangelzustände jeder Art, Neigung zu Unterzucker, Probleme mit der Bauchspeicheldrüse, Lunge oder Darm, Asthma

Positive Entwicklungschance: Man lebt ganz in der Gegenwart, bewahrt sich aber ein lebendiges Verhältnis zur Vergangenheit.

Zitat Dr. Edward Bach: „Seien wir Kapitäne unserer Seele, Meister unseres Schicksals“

Affirmationen:

- Ich lebe heute
- Ich blicke nach vorn
- Ich tue den nächsten Schritt³⁸

³⁸ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 2022

Abbildung 16 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=Lonicera+caprifolium> 03.10.2022

vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 84

vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 24

2.9.17. 17 Hornbeam, die Spannkraftblüte



Hainbuche, Weißbuche / *Carpinus betulus*

Von seelischer Schläffheit....

.....zu geistiger Frische

Abbildung 17 Hornbeam, die Spannkraftblüte

Typisches Verhalten: Man kommt morgens schwer in Gang und zweifelt daran, die täglichen Aufgaben meistern zu können. Oft fehlt es an seelischer Spannkraft und man braucht lange, um mit der Arbeit zu beginnen bzw. glaubt man, die Arbeit gar nicht zu schaffen. Durch Routineaufgaben fühlt man sich müde, ausgelaugt und mental erschöpft. Man fühlt sich schwach und nutzlos.

Leitsymptome: Schlafstörungen, Erschöpfung, niedriger Blutdruck, Abwehrschwäche, Rekonvaleszenz nach schweren Erkrankungen

Positive Entwicklungschance: Man gewinnt geistige Frische und seelische Spannkraft. Der natürliche Lebensrhythmus aus Spannung und Entspannung wird gefunden.

Zitat Dr. Edward Bach: „Alles wahre Wissen hat seinen Ursprung in unserem Inneren, erwächst aus wortloser Kommunikation mit unserem Selbst“.

Affirmationen: Ich fühle mich frisch

Ich habe Schwung

Ich arbeite gern³⁹

³⁹ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 2022

Abbildung 17 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=Carpinus+betulus> 03.10.2022

vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 85

vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 25

2.9.18. 18 Impatiens, die Zeitblüte



Drüsiges Springkraut, Indisches Springkraut / Impatiens glandulifera

Von der Ungeduld....

.....zur Geduld

Abbildung 18 Impatiens, die Zeitblüte

Typisches Verhalten: Man ist ungeduldig, kann nicht warten, spricht und denkt schnell. Fühlt sich von langsamen Menschen genervt ist nervös und leicht reizbar. Kann schlecht stillsitzen, ist innerlich ständig auf dem Sprung und neigt zur Überlastung. Man muss immer etwas tun, ist zu oft voller Temperament und wirkt häufig angespannt.

Leitsymptome: Kopfschmerzen, Migräne, Gallestauungen, hoher Blutdruck, Verspannungen, überreizte Schleimhäute, Gastritis, Durchfall, Blasenprobleme

Positive Entwicklungschancen: Man bekommt mehr Verständnis und Geduld für sein Umfeld. Wohlwollender und kooperativer Einsatz der eigenen überdurchschnittlichen Fähigkeiten zum Wohle des Ganzen.

Zitat Dr. Edward Bach: „Je weiter Ihre Forschungen gedeihen, desto tiefer werden Sie die grundsätzliche Einfachheit aller Schöpfung erkennen.“

Affirmationen:

- Ich nehme mir Zeit
- Ich habe Geduld
- Ich entspanne mich⁴⁰

⁴⁰ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 2022
vgl. Abbildung 18 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=Impatiens+glandulifera> 03.10.2022
vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 85
vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 26

2.9.19. 19 Larch, die Selbstvertrauensblüte



Europäische Lärche / *Larix decidua*

Von der Selbstbegrenzung....

....zur Selbstentfaltung

Abbildung 19 Larch, die Selbstvertrauensblüte

Typisches Verhalten: Man denkt, die anderen Menschen sind schöner und klüger als man selbst, mit der eigenen Leistung und dem eigenen Aussehen ist man unzufrieden. Aus Angst vor Kritik fürchtet man, etwas falsch zu machen oder sich zu blamieren. Ist sehr ehrgeizig und will sich und anderen beweisen, dass man gut ist und schaut dabei sehr selbstkritisch in erster Linie auf eigene Fehler. Rechnet eher mit Misserfolgen.

Leitsymptome: Magen- und Darmprobleme, Abwehrschwäche, Anämie, übermäßige Anspannung, Unterleibsprobleme, ständig wechselnde Beschwerden

Positive Entwicklungschance: Selbstvertrauen, das in einem sicheren Fundament ein gesundes Selbstwertgefühl beherbergt.

Zitat Dr. Edward Bach: „Lauschten wir nur der Stimme unseres geistigen Selbst, blieben wir nur in Harmonie mit unserer Seele, dann bräuchten wir keine schweren Lektionen.“

Affirmationen: Ich kann es

Ich will es

Ich tue es⁴¹

⁴¹ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 2022

Abbildung 19 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=Larix+decidua> 03.10.2022

vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 86

vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 27

2.9.20. 20 Mimulus, die Tapferkeitsblüte



Gefleckte Gauklerblume, gew. Gauklerblume / Mimulus guttatus

Von der Angst vor der Welt....

.....zum Vertrauen in die Welt

Abbildung 20 Mimulus, die Tapferkeitsblüte

Typisches Verhalten: Man lebt in einer Welt voller Angst vor Krankheiten, vielen Menschen, dem Fliegen, dem Alleinsein... Oft leidet man an Höhenangst oder Platzangst und ist überempfindlich gegenüber lauten Geräuschen. Fühlt sich in Gesellschaft leicht eingeschüchtert oder nervös, hat Angst vor Versagen und neigt zu Lampenfieber.

Leitsymptome: Abwehrschwäche, Kreislaufbeschwerden, niedriger Blutdruck, Durchfall, Nierenprobleme, Rückenprobleme

Positive Entwicklungschance: Man lernt, seine eigenen Ängste zurückzulassen und findet so seine persönliche Tapferkeit. Mit der eigenen Sensibilität lernt man, gut und besser umzugehen.

Zitat Dr. Edward Bach: „In gewisser Weise zieht Angst genau das an, wovor wir uns fürchten.“

Affirmationen:

- Ich bin tapfer
- Ich wage es
- Ich trete vor⁴²

⁴² vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 2022
Abbildung 20 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=Mimulus+guttatus> 03.10.2022
vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 86
vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 28

2.9.21. 21 Mustard, die Lichtblüte



Ackersenf / Sinapis arvensis

Vom Seelenschmerz....

.....zur Seelengröße

Abbildung 21 Mustard, die Lichtblüte

Typisches Verhalten: Man leidet plötzlich und ohne erkennbaren Grund an Schwermut oder Traurigkeit und hat das Gefühl, von einer großen, schwarzen Wolke eingehüllt zu sein. Man ist antriebslos, hat keinerlei Interesse und fühlt sich isoliert und abgeschnitten von der Welt. Fühlt sich mutlos und verzweifelt und neigt zu depressiven Verstimmungen. Vor der Periode depressive Neigung; starrt Löcher in die Luft.

Leitsymptome: Lähmungserscheinungen, depressive Beschwerden, Immunschwäche, Krebserkrankungen, Zyklusstörungen, Leber-Galle-Probleme

Positive Entwicklungschance: Man erlangt eine innere Stabilität und geht mutig und mit Heiterkeit erfüllt, gelassen durch dunkle und durch helle Tage.

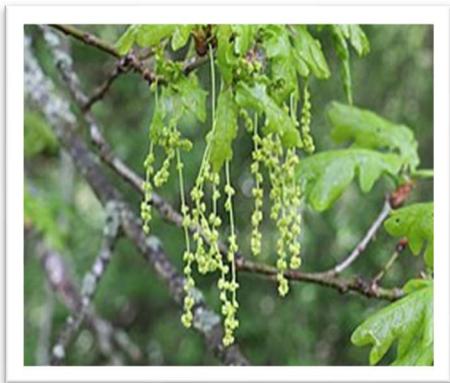
Zitat Dr. Edward Bach: „Der wahre Frieden von Seele und Gemüt ist mit uns, wenn wir geistig voranschreiten.“

Affirmationen:

- Ich bin leicht
- Ich bin heiter
- Ich gehe ins Licht⁴³

⁴³ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 2022
Abbildung 21 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=Sinapis+arvensis> 03.10.2022
vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 87
vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 29

2.9.22. 22 Oak, die Ausdauerblüte



Stieleiche / Quercus robur

Vom müssen....

.....zum Wollen

Abbildung 22 Oak, die Ausdauerblüte

Typisches Verhalten: Aus Angst, Schwäche zu zeigen, neigt man zur Überforderung. Man nimmt ungern Hilfe an und ist sehr ehrgeizig. Selbst am Ende seiner Kräfte denkt man nicht ans Aufgeben, auch wenn man sich bereits erschöpft und ausgelaugt fühlt. Das ausgeprägte Pflichtgefühl lässt einen die eigenen Bedürfnisse nach Ruhe missachten frei nach dem Motto: Zähne zusammenbeißen und durch.

Leitsymptome: Hörsturz, Herzinfarkt, körperlicher Zusammenbruch, Kreislaufkollaps, Verspannungen, Schilddrüsenüberfunktion, Amenorrhö, Krämpfe vor oder während der Menstruation, Magenprobleme, Infektanfälligkeit, Rückenschmerzen, Bandscheibenschäden

Positive Entwicklungschancen: Man lernt, die eigene Leistungsgrenze zu erkennen, selbst bei aller Pflichttreue und Leistungsbereitschaft.

Zitat Dr. Edward Bach: „Es ist ein wundervoller, gleichwohl absolut wahrer Gedanke, dass gewisse Pflanzen, indem sie uns Trost und Heilung bringen, zugleich auch unsere Verbundenheit mit dem göttlichen Ursprung stärken.“

Affirmationen:

- Ich lasse locker
- Ich schaffe es leicht
- Ich fühle mich frei⁴⁴

⁴⁴ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 2022
Abbildung 22 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=Quercus+robur> 03.10.2022
vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 87
vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 30

2.9.23. 23 Olea, die Regenerationsblüte



Ölbaum, Olivenbaum / Olea europaea

Von der Erschöpfung....

.....zur Kraftquelle

Abbildung 23 Olea, die Regenerationsblüte

Typisches Verhalten: Man möchte sich am liebsten eine Decke über den Kopf ziehen und verstecken, weil man sich körperlich und seelisch völlig erschöpft fühlt, z.B. durch Krankheit oder Überarbeitung. Die Freude und das Interesse am Alltag sind verschwindend gering vorhanden, man ermüdet schnell, alles ist zu viel und das Bedürfnis nach Ruhe ist groß. Man hat das Gefühl, keine Lebensenergie mehr zu haben.

Leitsymptome: Erschöpfungszustände, z.B. nach einer Geburt, Rekonvaleszenz, Schlaflosigkeit aus Erschöpfung, niedriger Blutdruck, Herzschwäche, schwache Verdauungskraft, Infektanfälligkeit, Rückenschmerzen

Positive Entwicklungschancen: Mehr Achtsamkeit für die eigenen Erholung und Stärkung. Vernünftiger und sorgfältiger Umgang mit der eigenen Lebensenergie.

Zitat Dr. Edward Bach: „Diese wachsende Göttlichkeit in uns ist es, die uns heilt.“

Affirmationen:

- Ich bin in Ruhe
- Ich bin gestärkt
- Ich erhole mich⁴⁵

⁴⁵ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 2022
Abbildung 23 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=Olea+europaea> 03.10.2022
vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 88
vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 31

2.9.24. 24 Pine, die Blüte der Selbstakzeptanz



Gewöhnliche Kiefer, Waldkiefer, Föhre / Pinus sylvestris

Von der Selbstentwertung....

.....zum Selbstrespekt

Abbildung 24 Pine, die Blüte der Selbstakzeptanz

Typisches Verhalten: Man hat das Gefühl, alles noch besser machen zu müssen. Wenn etwas schiefgeht, sucht man die Schuld zuerst bei sich. Man neigt zu Selbstvorwürfen und ist selten zufrieden mit der eigenen Leistung, selbst wenn es gut ist. Stellt zu hohe Anforderungen an sich, entschuldigt sich häufig und hat dauernd das Gefühl, den anderen nicht zu genügen.

Leitsymptome: Nackenprobleme, Kopfschmerzen, Migräne, Rückenschmerzen, Autoaggressionserkrankungen, Magenprobleme, Herzbeschwerden, Atemnot, Krebserkrankungen, Darmprobleme

Positive Entwicklungschancen: Man lernt, Fehler einzugestehen, ohne sich selbst zu entwerten. Die Eigen- und Fremdverantwortlichkeit wird realistischer eingeschätzt. Man ist wohlwollender zu sich selbst.

Zitat Dr. Edward Bach: „Und doch ist jeder von uns eine freie Seele und allein Gott Rechenschaft schuldig über sein Tun, ja sogar über seine Gedanken“.

Affirmationen:

- Ich darf
- Ich verzeihe mir
- Ich bin befreit⁴⁶

⁴⁶ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 2022
Abbildung 24 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=Pinus+sylvestri> 03.10.2022
vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 88
vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 32

2.9.25. 25 Red Chestnut, die Abnabelungsblüte



Rote Rosskastanie / Aesculus carnea

Von der Symbiose....

.....zur Eigenständigkeit

Abbildung 25 Red Chestnut, die Abnabelungsblüte

Typisches Verhalten: Man macht sich oft zu viele Sorgen und malt sich schreckliche Situationen aus, wenn z.B. Familienmitglieder nicht pünktlich nach Hause kommen. Verhält sich überbehütend den Kindern gegenüber und geht dafür zu sorglos mit sich selbst um. Kann geliebte Menschen schlecht loslassen, weil eine zu starke Verbundenheit zu anderen Menschen ausgeprägt ist.

Leitsymptome: Herzbeschwerden, Nierenprobleme, hoher Blutdruck, Verspannungen, Hautprobleme, Atemwegsleiden

Positive Entwicklungschancen: Abgrenzung und Wahrung der eigenen Persönlichkeit

Zitat Dr. Edward Bach: „Unsere Seelen, Kinder des Schöpfers, sind vollkommen, und alles, was sie uns sagen, dient unserem Wohle“.

Affirmationen:

Ich bin bei mir

Ich bleibe bei mir

Ich bin ich – Du bist Du⁴⁷

⁴⁷ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 2022
Abbildung 25 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=Aesculus+carnea> 03.10.2022
vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 89
vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 33

2.9.26. 26 Rock Rose, die Eskalationsblüte



Gewöhnliches Sonnenröschen/ Helianthemum nummularium

Von der Panik....

.....zum Heldenmut

Abbildung 26 Rock Rose, die Eskalationsblüte

Typische Verhaltensweisen: Man reagiert in unerwarteten Situationen leicht panisch, wacht schweißgebadet aus Alpträumen auf. Fühlt sich wie gelähmt von Ängsten und befindet sich in einer körperlichen oder seelischen Ausnahmesituation. Aus Angst ist man voller Verzweiflung und zittert am ganzen Körper. In bedrohlichen Situationen setzt schnell der Schock ein.

Leitsymptome: Nervenkrisen, z.B. bei Entzugserscheinungen, Herzinfarkt, heftige akute Schmerzen wie Gallenkolik und Asthmaanfall, Kreislaufzusammenbruch, Verspannungen, Verletzungen jeder Art, Darmprobleme

Positive Entwicklungschancen: Besserer Umgang mit der eigenen nervlichen Veranlagung und mehr Gelassenheit in Krisensituationen.

Zitat Dr. Edward Bach: „So können wir wahrheitsgemäß sagen, dass gewisse Pflanzen, die uns Trost schenken, uns auch unserer Göttlichkeit näherbringen.“

Affirmationen:

- Ich komme durch
- Ich weiß, es geht gut
- Ich überblicke die Situation⁴⁸

⁴⁸ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 20.09.2022

Abbildung 26 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=Helianthemum+nummularium>
03.10.2022

vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 89

vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 34

2.9.27. 27 Rock Water, die Flexibilitätsblüte



Wasser aus heilkräftigen Quellen, auch Brunnen

Vom Perfektionsdogma....

...zu gesunder Disziplin

Abbildung 27 Rock Water, die Flexibilitätsblüte

Typische Verhaltensweisen: Man besitzt auffallend viel Disziplin und neigt zu Perfektionismus, ist zu streng mit sich selbst und versagt sich vieles. Unterdrückt eigene, vitale Bedürfnisse wie Hunger, Schlaf, Ruhephasen. Die Anforderungen, die an sich selbst gestellt werden, sind groß, die festgefügtten Vorstellungen bringen es mit sich, unflexibel zu sein. Zuverlässig und pflichtbewusst.

Leitsymptome: Verspannungen, Menstruationsbeschwerden, Zyklusstörungen, Bluthochdruck, Verstopfung, Reizung oder Entzündung der Bauchspeicheldrüse, Darmentzündungen.

Positive Entwicklungschancen: „Man löst sich von seinen starken inneren Fixierungen und gesteht sich die eigenen vitalen (natürlichen) Bedürfnisse zu.“

Zitat Dr. Edward Bach: „Einfachheit ist der Grundton der ganzen Schöpfung.“

Affirmationen:

- Ich gönne mir...
- Ich bin beweglich
- Ich bin spontan⁴⁹

⁴⁹ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 2022
Abbildung 27 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=Rock+water> 03.10.2022
vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 90
vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 35

2.9.28. 28 Scleranthus, die Balanceblüte



Einjähriger Knäuel, einjähriges Knäuelkraut / Scleranthus annuus

Von der inneren Zerrissenheit...

...zum inneren Gleichgewicht

Abbildung 28 Scleranthus, die Balanceblüte

Typische Verhaltensweisen: Neigt zu Stimmungsschwankungen; himmelhochjauchend und zu Tode betrübt. Ist häufig launisch und unausgeglichen und ändert schnell seine Meinung. Man will jedem und allem gerecht werden, fühlt sich dabei bei Entscheidungen allerdings unsicher und ändert sie häufig. Neigt zu Wankelmütigkeit, fühlt sich innerlich nicht stabil und möchte möglichst überall dabei sein, aus Sorge, etwas zu versäumen.

Leitsymptome: Hoher und niedriger Blutdruck wechselnd, Durchfall und Verstopfung wechselnd, Hitze- und Kältegefühl wechselnd, Rücken- und Spannungskopfschmerzen

Positive Entwicklungschancen: innere Ausgeglichenheit und sichere Entscheidungskraft

Zitat Dr. Edward Bach: „Unsicherheit lässt sich durch Entwicklung von Selbstbestimmung und Zielstrebigkeit ausmerzen.“

Affirmationen:

- Ich stehe fest
- Ich weiß, was ich will
- Ich entscheide mich⁵⁰

⁵⁰ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 2022
Abbildung 28 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=Scleranthus+annuus> 03.10.2022
vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 90
vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 36

2.9.29. 29 Star of Bethlehem, die Trostblüte



Doldiger Milchstern / Ornithogalum umbellatum

Vom Schock...

...zur Reorientierung

Abbildung 29 Star of Bethlehem, die Trostblüte

Typische Verhaltensweisen: Man hat eine zurückliegende Trauer- oder Schocksituation noch nicht verarbeitet und benötigt einen „Seelenröster“. Nach einer starken, seelischen Erschütterung leidet man an körperlichen Beschwerden und fühlt sich unglücklich, möchte sich aber nicht trösten lassen. Hat Alpträume und leidet unbewusst an seelischen Verletzungen aus der Kindheit.

Leitsymptome: Herzbeschwerden, Blutdruckprobleme, Atemnot, Nervenkrisen, akute Erkrankungen, Unfall

Positive Entwicklungschance: Leichtere Erlebnisverarbeitung, seelische Kraft

Zitat Dr. Edward Bach: „Trennung ist unmöglich, denn sobald ein Lichtstrahl von seiner Quelle abgeschnitten wird, hört er auf zu sein.“

Affirmationen: Ich empfinde

Ich atme

Ich lebe⁵¹

⁵¹ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 2022

Abbildung 29 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=ornithogalum+umbellatum>
03.10.2022

vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 91

vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 37

2.9.30. 30 Sweet Chestnut, die Erlösungsblüte



Esskastanie, Edelkastanie / Castanea sativa

Durch die Nacht...

...zum Licht

Abbildung 30 Sweet Chestnut, die Erlösungsblüte

Typische Verhaltensweisen: Man hat das Gefühl, die eigene Bürde nicht mehr länger tragen zu können und ist mutlos und vollkommen verzweifelt. Fühlt sich innerlich verloren und leer und befindet sich in einer Lebenskrise, man weiß nicht mehr weiter. Ist depressiv und ohne Hoffnung, sieht keinen Ausweg aus der derzeitigen Situation und befindet sich seelisch in einem Ausnahmezustand.

Leitsymptome: Schwere Herzprobleme bis hin zum Herzinfarkt, völlige Erschöpfung nach schweren Operationen, Krebserkrankungen und im Sterbeprozess

Positive Entwicklungschance: Nach der Erfahrung des Verloren seins findet man wieder zu sich und entwickelt eine Bereitschaft zur seelischen Wandlung.

Zitat Dr. Edward Bach: „Denn Krankheit hat ihren Ursprung nicht so sehr auf der physischen, sondern vielmehr auf der Ebene des Gemüts.“

Affirmationen:

- Ich blicke auf
- Ich willige ein
- Ich lasse geschehen⁵²

⁵² vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 2022
Abbildung 30 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=Edelkastanie> 03.10.2022
vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 91
vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 38

2.9.31. 31 Vervain, die Begeisterungsblüte



Echtes Eisenkraut / Verbena officinalis

Vom Weltverbesserer...

...zum Impulsgeber

Abbildung 31 Vervain, die Begeisterungsblüte

Typische Verhaltensweisen: Man möchte alle und jeden von den eigenen Ideen begeistern, dabei wirkt man oft fanatisch, ist schnell begeistert und versucht mit Übereifer, andere zu begeistern. Innerlich ist man oft angespannt und überfordert sich häufig durch zu starkes Engagement für Menschen und / oder Dinge. Wirkt oft intolerant und impulsiv, reagiert spontan und strebt nach Anerkennung.

Leitsymptome: Menstruationsprobleme, hoher Blutdruck, Schilddrüsenüberfunktion, Hals- und Kehlkopfbeschwerden, Stimmbandreizungen, Verspannungen, Gallen- und Leberprobleme

Positive Entwicklungschance: Die positive Energie wird gezielter und ökonomischer für lohnende Aufgaben eingesetzt

Zitat Dr. Edward Bach: „Die Lektion für diese Menschen ist Toleranz, Geduld, Weitherzigkeit“

Affirmationen:

- Ich lasse los
- Ich gebe Raum
- Ich erkenne das Maß⁵³

⁵³ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 2022
Abbildung 31 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=Verbena+officinalis> 03.10.2022
vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 92
vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 39

2.9.32. 32 Vine, die Autoritätsblüte



Echte Weinrebe / Vitis vinifera

Führen...

...und sich führen lassen

Abbildung 32 Vine, die Autoritätsblüte

Typische Verhaltensweisen: Man neigt zu Intoleranz, kennt keine Selbstkritik, will sich unbedingt durchsetzen und kann gut Anweisungen geben. Widerspruch wird nicht geduldet. Trifft leicht Entscheidungen, ist dabei ehrgeizig und dominant und neigt zu Rechthaberei. Übt gerne Macht aus und hat den starken Willen und auch die Fähigkeit, Menschen zu führen.

Leitsymptome: Allergische Reaktionen, Gicht, rheumatische Beschwerden, Verspannungen, überschießende Immunreaktion, Galle- Leber- und Herzprobleme

Positive Entwicklungschance: Auf Basis natürlicher Autorität findet man inneren Großmut. Man lernt die Unterscheidung zwischen gesundem und ungesundem Ehrgeiz.

Zitat Dr. Edward Bach: „Absolute Freiheit ist unser Geburtsrecht, aber zum Leben erwecken können wir dieses Recht nur, wenn wir die gleiche Freiheit jedem Lebewesen gewähren.“

Affirmationen:

- Ich fühle
- Ich respektiere
- Ich würdige und unterstütze⁵⁴

⁵⁴ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 2022
Abbildung 32 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=Vitis+vinifera> 03.10.2022
vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 92
vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 40

2.9.33. 33 Walnut, die Verwirklichungsblüte



Echte Walnuss / Juglans regia

Von Beeinflussbarkeit...

...zu innerer Festigkeit

Abbildung 33 Walnut, die Verwirklichungsblüte

Typische Verhaltensweisen: Man ist unsicher in Trennungssituationen und lässt sich in einer Umbruchphase zu sehr von anderen beeinflussen. In der Regel weiß man, was man will, fühlt sich aber plötzlich unsicher bei Entscheidungen, die einen Neuanfang bedeuten. Befindet sich in einer körperlichen Umstellungsphase wie Pubertät oder Klimakterium. Ordnet sich Konventionen unter.

Leitsymptome: Blasen- Lungen- und Bronchialprobleme, klimakterische Beschwerden, Erschöpfungszustände

Positive Entwicklungschance: Man lernt, der eigenen, inneren Stimme zu folgen und sich dadurch treu zu bleiben.

Zitat Dr. Edward Bach: „Erst, wenn wir uns den Grundsatz „Bleibe Dir selbst treu“ zu eigen gemacht und unsere Individualität und Persönlichkeit voll zum Ausdruck bringen, sind wir gegen Krankheiten geschützt.“

Affirmationen:

Ich bin mir sicher

Ich bleibe mir treu

Ich gehe meinen Weg⁵⁵

⁵⁵ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 2022
Abbildung 33 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=Juglans+regia> 03.10.2022
vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 93
vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 41

2.9.34. 34 Water Violet, die Kommunikationsblüte



Sumpfwasserfeder, Wasserprimel / *Hottonia palustris*

Von der Isolation...

...zum Miteinander

Abbildung 34 Water Violet, die Kommunikationsblüte

Typische Verhaltensweisen: Man versucht, persönliche Probleme allein zu lösen und fühlt sich innerlich unabhängig von anderen Menschen und Meinungen. Neigt zu Überheblichkeit und Stolz und wirkt dadurch häufig unnahbar und arrogant, ohne es wirklich zu sein. Besitzt Selbstvertrauen, man hat aber trotzdem Schwierigkeiten, Kontakt zu knüpfen. In die Angelegenheiten von anderen Menschen mischt man sich nicht ein.

Leitsymptome: Hautprobleme, Nierenprobleme Verstopfung, Kopf- und / oder Rückenschmerzen, Durchblutungsstörungen, Spannungs- und / oder Kältegefühle.

Positive Entwicklungschance: Man entwickelt ein aufgeschlosseneres und offeneres Verhältnis zu anderen.

Zitat Dr. Edward Bach: „Die heilenden Pflanzen sind jene, denen die Kraft gegeben ist, uns zu helfen, unsere Persönlichkeit zu bewahren.“

Affirmationen:

- Ich gehöre dazu
- Ich nehme teil
- Ich erlaube Nähe⁵⁶

⁵⁶ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 2022
Abbildung 34 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=Hottonia+palustris> 03.10.2022
vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 93
vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 42

2.9.35. 35 White Chestnut, die Gedankenblüte



Gewöhnliche Rosskastanie / *Aesculus hippocastanum*

Vom Mentalkarusell...

...zur inneren Ruhe

Abbildung 35 White Chestnut, die Gedankenblüte

Typische Verhaltensweisen: Führt innere Selbstgespräche, kann nicht abschalten und die Gedanken kreisen fortwährend um ein Thema. Wegen der immer wieder kehrenden Gedanken erlebt man Schlaflosigkeit und neigt zum Grübeln. Kann sich nicht konzentrieren, weil sich unerwünschte und unangenehme Gedanken wie in einer Endlosschleife drehen.

Leitsymptome: Verspannungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und nervliche Überreizung.

Positive Entwicklungschance: Gedankliche Klarheit und geistige Ruhe

Zitat Dr. Edward Bach: „Wohl nichts ist so schwierig zu lernen wie frei zu sein – frei sein von den Umständen, der Umgebung, andren Menschen und vor allem von sich selbst.“

Affirmationen:

- Ich fühle die Stille
- Ich fühle mich klar
- Ich lenke mein Denken⁵⁷

⁵⁷ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 2022
Abbildung 35 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=Aesculus+hippocastanum>
03.10.2022
vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 94
vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 43

2.9.36. 36 Wild Oat, die Berufungsblüte



Waldtresse, allseitswendige Tresse / Bromus ramosus

Vom Suchen...

... zum Finden

Abbildung 36 Wild Oat, die Berufungsblüte

Typische Verhaltensweisen: Man fängt immer wieder etwas Neues an, hat viele Möglichkeiten, findet aber keine befriedigende Tätigkeit. Trotz vieler Talente fühlt man sich unsicher und mutlos, und man vermeidet es, sich innerlich festzulegen. Möchte etwas Besonderes im Leben leisten, allerdings verfliegt jede Begeisterung schnell. Die eigene Lebensaufgabe wurde noch nicht gefunden und man ist deshalb unzufrieden und frustriert.

Leitsymptome: Chronische Müdigkeit, nervliche Erschöpfung, Blasenprobleme, Infektanfälligkeit, Krebserkrankungen

Positive Entwicklungschance: Das volle Potenzial der eigenen Möglichkeiten wird eingesetzt, um eine klare Zielvorstellung zu gewinnen.

Zitat Dr. Edward Bach: „Wer seine wahre Aufgabe gefunden hat, für den ist das Leben die reinste Freude.“

Affirmationen:

- Ich sehe den Sinn
- Ich verfolge mein Ziel
- Ich bin erfüllt⁵⁸

⁵⁸ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 2022
Abbildung 36 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=Bromus+ramosus> 12.10.2022
vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 94
vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 44

2.9.37. 37 Wild Rose, die Blüte der Lebenslust



Hundsrose / Rosa canina

Vom sich Aufgeben...

... zur Hingabe

Abbildung 37 Wild Rose, die Blüte der Lebenslust

Typische Verhaltensweisen: Man fühlt sich von den eigenen Gefühlen abgeschnitten und spürt einen Mangel an Lebensfreude. Bewusst oder unbewusst hat man resigniert. Es wird nichts unternommen, um die eigene Situation zu verbessern und fügt sich klaglos dem Schicksal / der Krankheit. Man fühlt sich traurig, demotiviert aber nicht verbittert. Gegenüber dem Leben ist man teilnahmslos und gleichgültig.

Leitsymptome: Besonders am Morgen Antriebsschwäche, Stoffwechselstörungen und -krankheiten wie Adipositas, Depressionen, niedriger Blutdruck, Wassereinlagerungen, Nierenprobleme, Schlaflosigkeit, Steifheits- und Taubheitsgefühle

Positive Entwicklungschance: Neues, vitales Interesse am Leben erwacht und gibt positive Lebensmotivation.

Zitat Dr. Edward Bach: „Resignation macht einen zum bloßen unaufmerksamen Passagier auf der Reise des Lebens.... „

Affirmationen:

- Ich will leben
- Ich fordere Leben
- Ich ergreife meine Lebenschance⁵⁹

⁵⁹ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 2022
Abbildung 37 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=rosa+canina> 12.10.2022
vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 95
vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 45

2.9.38. 38 Willow, die Schicksalsblüte



Dotterweide, gelbe Weide / Salix alba ssp. vitellina

Vom Schicksalsgroll...

... zur Selbstverantwortung

Abbildung 38 Willow, die Schicksalsblüte

Typische Verhaltensweisen: Man hat das Gefühl, allen anderen geht es besser als einem selbst und man wird vom Schicksal benachteiligt, fühlt sich deshalb mutlos, und verbittert. Hat das Gefühl, das Negative anzuziehen und fühlt sich als Opfer nachteiliger Umstände. Hang zu Selbstmitleid, Neid und Missgunst. Die positiven Aspekte im Leben werden nicht wahrgenommen.

Leitsymptome: Dünn- und Dickdarmentzündungen, Magenschleimhautentzündungen, Probleme mit Rücken, Bronchien oder Lungen, nachts häufig Zähneknirschen

Positive Entwicklungschance: Vom Opfer zum Meister durch eine konstruktive Grundhaltung gegenüber dem Leben in dem man die volle Selbstverantwortung übernimmt.

Zitat Dr. Edward Bach: „Erweisen Sie sich als Lenker Ihrer Seele, als Meister Ihres Geschicks.“

Affirmationen: Ich habe die Macht

Ich habe die Kraft

Ich übernehme die Verantwortung⁶⁰

⁶⁰ vgl. Scheffer Homepage <https://www.bach-bluetentherapie.de/> 2022
Abbildung 38 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=Salix+alba> 12.10.2022
vgl. Schmidt, Bachblüten, 2. Auflage 2009, Seite 95
vgl. Röcker & Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, 3. Auflage 2020, Seite 46

3. Mentaltraining

3.1. Gedanken / Bewusstsein / Unterbewusstsein

„Das Glück Deines Lebens hängt von der Beschaffenheit Deiner Gedanken ab.“ (Marc Aurel) ⁶¹

Mit diesem Zitat von Marc Aurel wird deutlich, wie wichtig es ist, sich damit zu beschäftigen, woher Gedanken kommen und wie sie letzten Endes Einfluss auf unsere Identität erlangen.

Ein erwachsener Mensch verfügt in seinem Gehirn über ca. 86 Milliarden Neuronen, die mit ca. 100 Billionen Synapsen miteinander verknüpft sind. Das bedeutet, im Durchschnitt ist eine Gehirnzelle mit ungefähr weiteren 1.000 anderen Gehirnzellen verbunden. Dieses gewaltige Leistungsvermögen nutzen wir Menschen zu ca. 10% bewusst, die restlichen 90% der Ressourcen dösen ungenutzt oder unbewusst vor sich hin.⁶²

Das ist weniger dramatisch, als es sich liest. Unbewusst ist z.B. der Vorgang des Atmens. Für das bewusste Denken wäre die Informationsflut und das damit verbundene Verarbeiten als Aufgabe viel zu groß und würde ein enormes Volumen an Energie verbrauchen. Auch, dass unser Herz schlägt, wir Gänsehaut bekommen oder Hunger verspüren, geschieht „von allein“. Es ist ergo eine große Erleichterung, dass wir nicht jeden Atemzug bewusst nehmen müssen. So können wir die Kapazitäten unseres Bewusstseins nutzen, um beispielsweise Vokabeln zu lernen oder Lösungen für komplexe Sachverhalte zu finden.

Die Synapsen, die unsere Neuronen miteinander verbinden werden jeden Tag geprägt. Gedanken, die wir oft haben, verstärken die Verbindungen zwischen den Neuronen und es fällt uns leicht, auf der Synapsen-Neuronen-Autobahn zu fahren. Etwas schwieriger ist es, wenn wir uns neue Sachverhalte erschließen wollen. Dazu ist es notwendig, aus den Neuronen und Synapsen zunächst einen Trampelpfad anzulegen, der durch häufige Benutzung irgendwann ein Weg und am Ende auch eine Synapsen-Neuronen-Autobahn wird. Alte, ungenutzte Pfade, Wege, Autobahnen lösen sich mit der Zeit auf. Den Vorgang des neuen Verknüpfens und Auflösen von alten Mustern nennt man Neuroplastizität und funktioniert bis ins hohe Alter.⁶³

⁶¹ <https://gutezitate.com/zitat/266398>

⁶² vgl. <https://www.marcelkaffenberger.com/unterbewusstsein/abgerufen> am 29.10.2022

⁶³ Interview Doris Pargfrieder, Modul 01 Einführung, Vitalakademie Innsbruck am 05.05.2022

Nehmen wir das Beispiel eines Führerscheineulings. Zu Beginn seiner Fahrkarriere ist er hochkonzentriert, den Gang einzulegen, die Kupplung loszulassen, das Gas zu betätigen, in den Rückspiegel schauen, auf den Verkehr achten, zu bremsen.... Je öfter er das macht, desto sicherer wird er. Und nach einiger Zeit werden durch diese Vorgänge keine bewussten Prozesse mehr angestoßen. Die notwendigen Handlungen des Autofahrens laufen unbewusst ab.

Bleiben wir noch ein bisschen bei unserem Autofahrer. Nach einigen Jahren nimmt er an einem Fahrsicherheitstraining teil und es stellt sich heraus, dass sich in den automatisierten Vorgang des Anfahrens ein Fehler eingeschlichen hat. Nehmen wir an, der Fahrer blinkt nie, wenn er aus der Parklücke fährt. Da ihm der Vorgang nicht im Bewusstsein ist, fällt ihm der Fehler nicht auf. Der Fahrer muss sich von nun an beim Ausparken bewusst darauf konzentrieren, den Blinker zu setzen. Nach einiger Zeit ist in seinem Gehirn verankert, dass die Handbewegung hin zum Blinker beim Anfahren dazugehört. Wenn er es noch ein bisschen länger übt, dann wird er automatisch beim Losfahren den Blinker setzen und es nicht mehr vergessen. Er hat sich den unbewussten Vorgang des Vergessens ins Bewusstsein geholt, denkt nun bewusst daran, handelt nach diesem Gedanken und das Ergebnis ist, dass er es ab jetzt und in Zukunft richtig macht.⁶⁴

Wenn wir Bewusstsein und Unterbewusstsein in Länge ausdrücken und vergleichen dann ist das Bewusstsein 1,5 cm lang. Die Länge unseres Unterbewusstseins dagegen 11,5 km.



Abbildung 39 Gedanken / Bewusstsein / Unterbewusstsein⁶⁵

⁶⁴ vgl. <https://www.psychologie-coaching.com/wissen-psychologie/das-unbewusste-das-unterbewusstsein/> abgerufen am 28.10.2022

⁶⁵ <https://pixabay.com/de/illustrations/gesicht-seele-kopf-rauch-licht> abgerufen am 12.10.2022

3.2. **Kreislauf der eigenen Realität / Identity Loop**

„Ob Du denkst, Du kannst es, oder Du kannst es nicht: Du wirst auf jeden Fall recht behalten.“ (Henry Ford)⁶⁶

Im Unterbewusstsein sind unsere Glaubenssätze verankert. Diese können sowohl positiv als auch negativ sein. Um, vor allem die negativen Glaubenssätze vom Unterbewusstsein ins Bewusstsein zu holen, zu verstehen und diese zu bearbeiten, stelle ich hier den **Kreislauf der eigenen Realität / Identity Loop** vor.

*„Um dir zu verdeutlichen, welchen Einfluss dein Selbstbild auf dein gesamtes Leben hat, möchte ich dir das **Modell des Identity Loop** vorstellen. Im Mittelpunkt steht deine Identität, dein Ich bin. Die Antwort, welche du dir – bewusst oder unbewusst – auf die Frage „Wer bin ich?“ gegeben hast. Sie ist das Ergebnis aus deinen inneren Überzeugungen.*

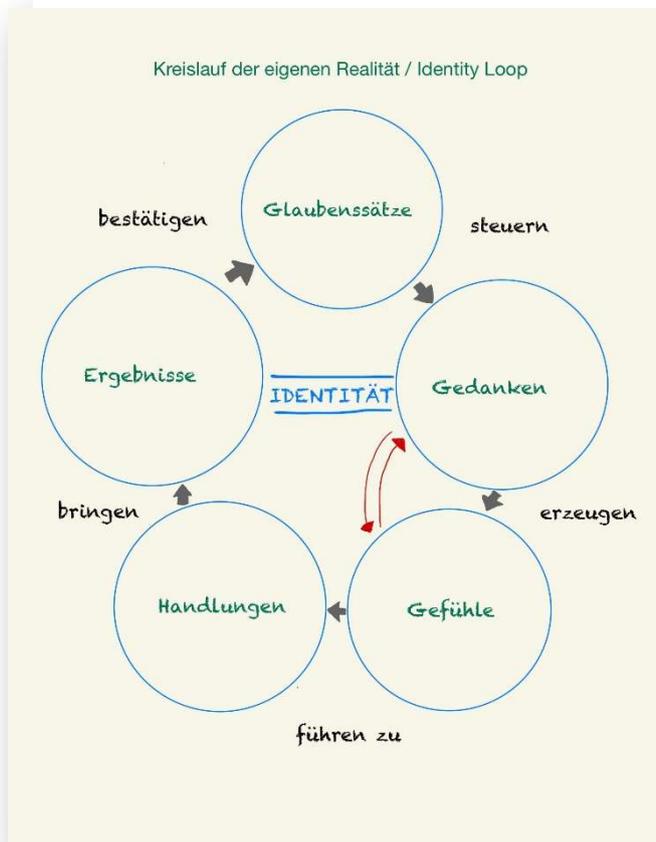
Deine Identität beeinflusst immer deine Gedanken. Deine Gedanken wiederum lösen bestimmte Gefühle in dir aus und versetzen dich in eine bestimmte energetische Schwingung. Alles im Universum ist Schwingung. Und du ziehst genau die Dinge in dein Leben, die in der gleichen Schwingung sind, wie du.

Auf Grundlage deiner Gefühle triffst du auch bestimmte Entscheidungen. Du kannst beispielsweise mutig sein oder nicht. Diese Entscheidungen werden Erfahrungen in deinem Leben hervorrufen, die dich in deiner Identität bzw. deinen Überzeugungen stützen. Die Ursache hierfür liegt in deinem Gehirn.

*Das sogenannte **retikuläre Aktivierungssystem** scannt die Außenwelt nach Eindrücken, die dir wichtig sind. Es agiert damit wie ein Filter, um aus der Flut an Informationen diejenigen herauszuziehen, welche für dich und dein Überleben Priorität haben. Vielleicht kennst du das auch: Entscheidest du dich dazu, einen VW Bus zu kaufen und machst das zu deiner Priorität, wirst du plötzlich überall VW Busse sehen.*

⁶⁶ <https://gutezitate.com/zitate/?q=ob+du+denkst%2C+du+kannst+es+&t=1> abgerufen am 04.10.2022

Das ist gut, solange dein Selbstbild ein positives ist. Hast du aber ein negatives „Ich bin“ definiert, beispielsweise Ich bin nicht genug, wirst du immer wieder Erfahrungen machen, welche mit dieser Überzeugung übereinstimmen.“⁶⁷



Glaubenssatz: Ich bin nicht schlau genug.

Gedanken: Mist, heute schon wieder Mathe.

Gefühl: Ich habe Angst, mir wird schlecht, ich will nicht!

Handlung: Ich mache im Unterricht nicht richtig mit, meine Gedanken schweifen ständig ab, ich kann mich gar nicht richtig konzentrieren.

Ergebnis: Von den neuen Inhalten kann ich nichts anwenden.

Fazit: der Glaubenssatz „ich bin nicht schlau genug“, ist bestätigt.

Abbildung 40 Kreislauf der eigenen Identität / Identity Loop⁶⁸

Die folgenden Beschreibungen zu Glaubenssatz, Gedanken, Gefühlen, Handlungen und Ergebnissen beruhen auf meinen eigenen Überlegungen, Interpretationen und Erfahrungen, aber in Anlehnung an Laura Malina Seiler:

Das Schöne am Identity Loop ist, dass man in jeder Position einsteigen kann, um auf die nachfolgenden Punkte Einfluss zu nehmen und so seinen Glaubenssatz zu ändern. Das Unangenehme ist, dass ein „bisschen positiv denken“ allein nicht reicht. Der Trainee ist gefordert, selbst etwas zu bewirken und am Ball zu bleiben. Er hat sein Leben selbst in der Hand und kann Einfluss darauf nehmen.

⁶⁷ <https://lauraseiler.com/wer-bin-ich/> abgerufen am 28.10.2022

⁶⁸ Abbildung: Kreislauf der eigenen Identität / Identity Loop, eigene Darstellung

3.2.1. Glaubenssatz

Machen wir uns bewusst, dass unsere Glaubenssätze unsere Gedanken steuern. Glaubenssätze sind tief in unserem Unterbewusstsein verankert. Und, der Glaubenssatz, der an die Oberfläche dringt, ist oft das Resultat aus Erfahrungen und Gefühlen, die weit in der Vergangenheit zurückliegen. So kann es beispielsweise sein, dass hinter dem Glaubenssatz: „Ich bin nicht schlau genug“ eigentlich die Erfahrung liegt, dass man als Kind dem Vater nicht gut genug war. Das bedeutet vielleicht, dass man ein schlechtes Gewissen hatte, weil man nicht „ausgereicht“ hat. Es wird an diesem Beispiel deutlich, dass es somit nicht ausreichend ist, „nur“ positiv zu denken und sich wie ein Mantra vorzusagen: „Ich bin schlau!“, da mit diesem Satz die Emotionen nicht erreicht werden, die notwendig sind, um den Glaubenssatz zu ändern.⁶⁹ Hier würde ich mit **the work von Byron Katie** arbeiten.

3.2.2. Gedanken

Die Gedanken, die aus dem Glaubenssatz „Ich bin nicht schlau genug“ resultieren, sind von Natur aus negativ. Wenn man überzeugt ist, nicht schlau zu sein, dann wird es in diesem Zusammenhang schwer sein, einen überzeugenden positiven Gedanken zu entwickeln, der das Gegenteil behauptet. Die Gedanken haben ihre Grundlage in dem Glaubenssatz, die Gedanken transportieren somit ins Bewusstsein, dass der Trainee etwas nicht versteht, nicht kann. Hier würde ich mit **Affirmationen** arbeiten, um die Gedanken des Trainees bewusst in eine positive Richtung zu lenken.⁷⁰

3.2.3. Gefühle

Nun sagen die Gedanken, dass man etwas nicht kann. Die Gefühle werden nun keine euphorischen Purzelbäume schlagen und den Trainee in Hochstimmung versetzen. Eher wird er sich ängstlich, traurig, ärgerlich, gestresst etc. fühlen. Diese negativen Gefühle können weitere Gedanken auslösen, so dass es an dieser Stelle durchaus sein kann, dass der Trainee in einer Schleife feststeckt und er zunächst gar nicht ins Handeln kommt. An dieser Stelle entscheide ich mich für eine **Meditation** oder eine **Entspannungsreise** mit dem Trainee, um die Gefühle zur Ruhe kommen zu lassen und positive Gefühle zu generieren.⁷¹

⁶⁹ vgl. <https://lauraseiler.com/wie-glaubensaetze-dein-leben-bestimmen/> abgerufen am 01.11.2022

⁷⁰ vgl. <https://lauraseiler.com/wie-glaubensaetze-dein-leben-bestimmen/> abgerufen am 01.11.2022

⁷¹ vgl. <https://lauraseiler.com/podcast-gefuehle-richtig-fuehlen-interview-dr-myriam-vorderwuelbecke/> abgerufen am 01.11.2022

3.2.4. Handlungen

Aus dem Gefühl der Angst heraus wird man versuchen, eher in die Vermeidung zu gehen oder eine Situation stoisch über sich ergehen lassen. In diesem Moment verharrt man in der „Weg von Bewegung“ die den Trainee immer wieder an sein Problem bindet, anstatt es loszulassen. Eine Möglichkeit, aus den üblichen Handlungen auszusteigen, ist, in die „Hin zu“ Bewegung zu kommen. Man fokussiert sich nicht mehr auf das Problem, sondern hat eine Lösung oder ein Ziel vor Augen. Mit schon vorhandenen Ressourcen schlägt man den Lösungsweg ein und behält das Ziel vor Augen. Noch fehlende Ressourcen werden gesucht und angeeignet. Und schon geht's weiter auf dem Weg der Zielerreichung.⁷² Als mögliche Technik der Zielerreichung wende ich hier die **Sumpftechnik** an.

3.2.5. Ergebnisse

Wenn man an einem der vorherigen Punkte im Identity Loop gearbeitet hat, dann wird das Ergebnis ein anderes sein. Was passiert, wenn ein anderes, besseres Ergebnis erreicht wurde? Der Glaubenssatz, „ich bin nicht schlau genug“ kann ja nicht mehr aufrecht erhalten bleiben, da er nicht mehr bestätigt wird. Möglicherweise wird er sich verändern in „Ich kann es doch“ oder „Ich bin schlau“. Die positiven Gefühle wie Stolz, Glück, Freude, Frieden etc. sind enorm wichtig und sollen gefühlt werden, denn so ist es möglich, den neuen Glaubenssatz zu verankern. Eine Glaubenssatzänderung ohne Gefühle ist nicht möglich. Positiver Nebeneffekt, wenn wir unsere guten Gefühle wahrnehmen und diese zulassen, reduzieren wir unsere Stresshormone und haben so einen guten Einfluss auf unsere Immunsystem und auf unsere Ausstrahlung.⁷³ Um die positiven Gefühle zu festigen, die zum guten Ergebnis geführt haben, würde ich an dieser Stelle die Methode **Ankern** anwenden.

⁷² vgl. <https://lauraseiler.com/264-podcast-warum-jeder-etwas-auf-der-welt-bewirken-kann-interview-special-mit-cristina-mittermeier/> abgerufen am 01.11.2022

⁷³ vgl. <https://lauraseiler.com/warum-deine-ergebnisse-nichts-ueber-deinen-wert-aussagen/> abgerufen am 01.11.2022

3.3. *Techniken und Methoden im Mentaltraining*

„Das, was Du heute denkst, wirst Du morgen sein.“ (Buddha)⁷⁴

- The work von Byron Katie (Glaubenssatz)
- Affirmationen (Gedanken)
- Meditation / Entspannungsreise (Gefühle)
- Sumpftechnik (Handlungen)
- Anker setzen (Ergebnis)

Es gibt noch unendlich mehr Methoden und Techniken, die hier, im Rahmen der Diplomarbeit, keine Würdigung erfahren, da es sonst den Rahmen dieser Arbeit sprengen würden.

An dieser Stelle werde ich auf die o.g. Techniken eingehen und diese im Ablauf in der Theorie beschreiben.

Bei manchen Techniken habe ich den **Muskeltest** erwähnt. Im Kapitel „Affirmationen“ mache ich den Vorschlag, mit **Magic Words** zu arbeiten und im Kapitel Sumpftechnik gebe ich zum leichteren Verständnis das **Zitronenexperiment** an, außerdem verweise ich auf den **Öko Check**. Um den Lesefluss in den Techniken nicht zu durchbrechen, füge ich die Methoden Muskeltest, Magic Words, Öko Check und das Zitronenexperiment als Anhang ein.

⁷⁴ <https://gutezitate.com/zitate/?q=das+was+du+heute+denkst+wirst+du&t=1> abgerufen am 04.10.2022

3.3.1. The work von Byron Katie (Glaubenssatz)

**„Wir leiden nur dann, wenn wir einen Gedanken glauben. Wir leiden nicht, wenn wir den Gedanken nicht mehr glauben.“
(Katie Byron)⁷⁵**

Nachfolgende, kurze Geschichte von Paul Watzlawick aus dem Jahr 1983 aus dem Buch „Anleitung zum Unglücklichsein“ wird das verdeutlichen:



Abbildung 41 Mädchen im Regen⁷⁶

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar ihm den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er ihn nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen ihn. Und was? Er hat ihm nichts angetan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von ihm ein Werkzeug borgen wollte, er gäbe es ihm sofort. Und warum sein Nachbar nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen ausschlagen? Leute wie der Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet der Nachbar sich noch ein, er sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's ihm aber wirklich. Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch noch bevor er „Guten Morgen“ sagen kann, schreit ihn unser Mann an: „Behalten Sie Ihren Hammer, Sie Rüpel!“⁷⁷

⁷⁵ Heske, 4 Fragen, die alles verändern, Gräfe und Unzer Verlag, 3.Auflage 2021, S 9

⁷⁶ Abbildung: https://pixabay.com/de/images/search/positiv%20denken/?manual_search=1 abgerufen am 14.10.2022

⁷⁷ https://de.wikipedia.org/wiki/Anleitung_zum_Unglücklichsein Download am 14.10.2022

- **Leitfaden Glaubenssatzarbeit⁷⁸ / the work von Byron Katie**

1. Notwendiger Auslöser

Man bemerkt in einer bestimmten Situation, dass man blockiert, gehemmt etc. ist und kommt an dieser Stelle nicht weiter. Beispielsweise, wenn man in einer vorherigen Beziehung betrogen wurde und man nun, im Zusammenhang mit einer neuen Bindung feststellt, dass man nicht vertrauen kann.

2. Einstieg ins Thema

Fehlendes Vertrauen; der Trainee möchte lernen, wie er wieder ins Vertrauen kommt. Hier ist es wichtig, in der Fragestellung destruktiv zu bleiben, denn der Trainee soll mit seinem negativen Glaubenssatz in Verbindung gehen. Es hilft an dieser Stelle nicht, den Trainee mit aufmunternden Worten zu motivieren. Die negative Erfahrung muss akzeptiert und angenommen werden, damit der Veränderungsprozess ausgelöst werden kann.

Die Gefühle wie Misstrauen, Scham, Kränkung, Ärger dürfen an dieser Stelle an die Oberfläche kommen und deutlich gespürt werden. Wenn noch vieles von dem Erlebten unverdaut ist, dann kann man für den 2. Punkt noch weitere Termine vereinbaren. Den Trainee kann man bis zum nächsten Termin folgendermaßen anleiten:

- Du bist jetzt schon ganz nah an Deinem Glaubenssatz, lass das Gefühl zu, aber befeueere es nicht.
- Es hat in Dir geschlummert wie ein Eisblock. Jetzt haben wir ein Feuer entfacht und der Eisblock schmilzt zu Wasser. Das braucht Zeit. Nimm sie Dir.

3. Bereitschaft klären

Der Trainee muss gar nichts bearbeiten, wenn er nicht möchte! Evtl. ist er zu einem späteren Zeitpunkt bereit, denn es ist nicht „vorgeschrieben“ sofort in die Lösung zu gehen. Ist die Bereitschaft zur Lösung vorhanden, geht es weiter mit der Formulierung des ungesunden Glaubenssatzes.

⁷⁸ Leitfaden nach Interview Samuel Hirzer in der Vitalakademie Innsbruck am 06.10.2022 (eigenen Notizen)

4. Formulierung des Glaubenssatzes⁷⁹

Hier wird der ungesunde Glaubenssatz formuliert. Einen Glaubenssatz erkennt man daran, dass er geschlossen und bewertet ist. Evtl. ist die erste Formulierung noch nicht ganz stimmig für den Trainee, das prüft man am besten, indem der Trainee skalieren soll, zu wieviel Prozent der Glaubenssatz zutreffend ist. Es sollten mindestens 85% - 90% sein.

5. Ist das wahr?

Hier wird der Trainee gefragt, ob der Glaubenssatz wahr ist. Wenn die Antwort ja lautet, dann geht's weiter mit

6. Kannst Du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?

Hier wird der Trainee dann zu dem Schluss kommen, dass es vermutlich nicht 100% wahr ist. Es findet ein Perspektivenwechsel statt.

7. Wie reagierst Du oder was passiert, wenn Du diesen Gedanken glaubst?

Hier geht es um Selbstreflexion. Bis hierher haben wir mit the work nur am negativen Glaubenssatz gearbeitet. Dem Trainee auch hier Zeit geben, um zu fühlen und zu erspüren, was in ihm vorgeht, wenn der Gedanke geglaubt wird.

8. Wer wärest Du ohne den Gedanken? (Falls notwendig, können hier noch eine oder mehrere Umkehrungen des negativen Glaubenssatzes gemacht werden) Auch hier braucht der Trainee Zeit, um ins Gefühl zu kommen. An diesem Punkt kann, wie bei Punkt zwei, länger gearbeitet werden, denn in Schritt neun wird aus diesem Ergebnis der neue, positive Glaubenssatz erarbeitet.

9. Neuer, positiver Glaubenssatz

Den neuen, positiven Glaubenssatz skalieren, der Trainee soll zu mindestens 85% - 90% seinem neuen Glaubenssatz zustimmen.⁸⁰⁸¹

⁷⁹ Leitfaden nach Interview Samuel Hirzer in der Vitalakademie Innsbruck am 06.10.2022

⁸⁰ the work von Byron Katie vgl. gl Skriptum 00-Skript Mentaltraining -1 Vitalakademie, S 154 ff.

⁸¹ Heske, 4 Fragen, die alles verändern / Das große Praxisbuch für the work nach Byron Katy, Gräfe und Unzer Verlag 2021 S1 ff

3.3.2. Affirmationen (Gedanken)

„Die Kraft der Gedanken ist unsichtbar wie der Same, aus dem ein riesiger Baum erwächst; sie ist aber der Ursprung für die sichtbaren Veränderungen im Leben des Menschen.“

(Leo Tolstoj)⁸²

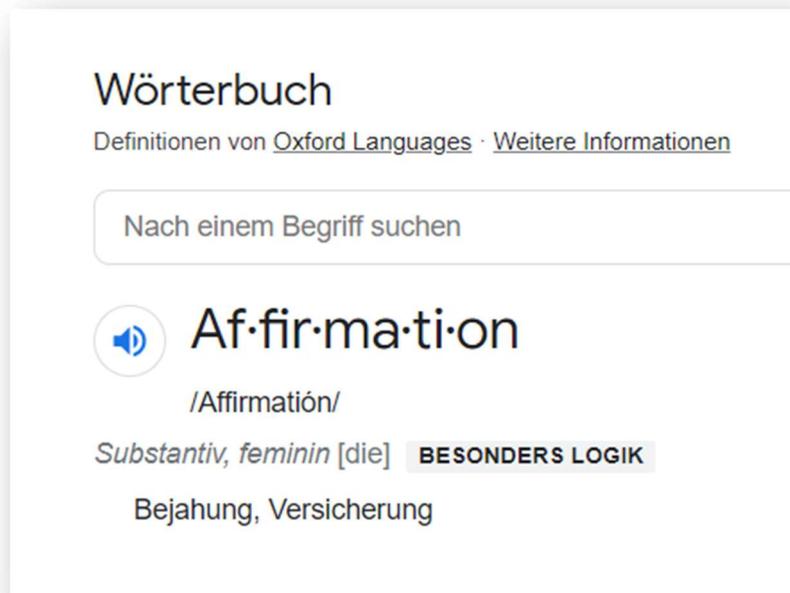


Abbildung 42 Definiton Affirmationen⁸³

„Jeder von uns ist hundertprozentig für all das verantwortlich, was uns passiert

Wir erschaffen alle Erfahrungen selbst durch unsere eigenen Gedanken und Gefühle. Oftmals wählen wir aber den eher einfachen Weg und machen andere für das verantwortlich, was uns geschieht. Dabei können wir uns selbst das Leben schaffen, das wir wirklich verdienen! Dazu müssen wir uns nur entschließen, zwei fundamentale Schritte zu tun:

- 1. Erkennen, dass zu viele unserer Gedanken – aus purer Gewohnheit! – negativ sind.*
- 2. Unsere Gedankenmuster durch positive Selbstbeeinflussung in der gewünschten Weise verändern.“⁸⁴*

⁸² [https://www.aphorismen.de/zitat/74823#:~:text=zum%20Thema%3A%20Gedanken-,Die%20Kraft%20der%20Gedanken%20ist%20unsichtbar%20wie%20der%20Same%2C%20aus,Ver%3A%4nderungen%20im%20Leben%20des%20Menschen.abgerufen am 21.10.2022](https://www.aphorismen.de/zitat/74823#:~:text=zum%20Thema%3A%20Gedanken-,Die%20Kraft%20der%20Gedanken%20ist%20unsichtbar%20wie%20der%20Same%2C%20aus,Ver%3A%4nderungen%20im%20Leben%20des%20Menschen.abgerufen%20am%2021.10.2022)

⁸³ Abbildung: <https://www.google.com/search?q=was+bedeutet+Affirmation> abgerufen am 14.10.2022

⁸⁴ <https://www.evidero.de/positive-affirmationen-nutzen> abgerufen am 24.10.2022

Der Mensch hat im Durchschnitt etwa 70.000 Gedanken pro Tag. Davon sind ca. 70% flüchtige, unbewusste Gedanken. Ungefähr 27% der Gedanken sind negativ, lediglich in etwa 3% sind positiv. Insgesamt sind round about 85% wiederkehrende Gedanken.⁸⁵

Wie wir wissen, beeinflussen Gedanken unsere Stimmung. Jeder Gedanke löst eine kurze Emotion aus, nun wird klar, warum wir eher schlecht gelaunt als vor Freude übersprudelnd durch den Tag gehen. Gedanken beeinflussen unsere Frequenz, die wir aussenden. Und mit allem, was von uns gesendet wird, gehen wir in Resonanz...⁸⁶

Viele unserer unbewussten Gedanken sind bewertende Gedanken, wir bilden also ein Urteil z.B. über andere Menschen. Die Bewertung ist mit hoher Wahrscheinlichkeit negativ geprägt. Bewertungen sind der Tod eines jeden Glücks...⁸⁷

Wir sollten unsere Gedanken nicht an die Vergangenheit verschwenden, denn wir werden eher über Fehler als über Erfolge nachdenken. Somit stellen sich negative Emotionen ein. Auch die Gedanken an die Zukunft kann man sich in weiten Teilen sparen, die sind meistens mit Angst behaftet, weil wir nicht wirklich wissen, was geschehen wird und wir von Natur aus mit dem Schlechtesten rechnen. Vorsicht! Wir ziehen in unser Leben, was wir denken.....⁸⁸

„In der Tat ist unser Leben ein Spiegel unserer Gemütsverfassung: Wenn es in unserem Geist Frieden, Harmonie und Balance gibt, wird auch unser Leben friedlich, harmonisch und ausgeglichen erscheinen. Was wir denken, wird oftmals in unserem Leben manifestiert und erlangt damit eine große Bedeutung tiefer innerer Überzeugungen für alle Heilungsprozesse.

Der Moment der Kraft ist immer in der Gegenwart, denn aus ihm entspringt unsere Zukunft. Deswegen ist es nie zu spät, etwas zu ändern.

Das Leben liebt mich und ich liebe das Leben!

Louise Hay arbeitet mit kraftvollen Affirmationen, die über eine bestimmte Zeitperiode hinweg wiederholt gesprochen werden. Falsche Denkmuster verursachen Krankheiten, die sich mit

⁸⁵ vgl. <https://www.manifestation-boost.de/70000-gedanken-pro-tag-wie-wirken-sie-sich-aus/> abgerufen am 29.10.2022

⁸⁶ vgl. <https://www.manifestation-boost.de/70000-gedanken-pro-tag-wie-wirken-sie-sich-aus/> abgerufen am 29.10.2022

⁸⁷ vgl. <https://www.manifestation-boost.de/70000-gedanken-pro-tag-wie-wirken-sie-sich-aus/> abgerufen am 29.10.2022

⁸⁸ vgl. <https://www.manifestation-boost.de/70000-gedanken-pro-tag-wie-wirken-sie-sich-aus/> abgerufen am 29.10.2022

affirmativen Sprüchen ins Positive wandeln lassen. Diese neuen Muster führen zu Gesundheit und Heilung.

Affirmationen sind Texte, die in Gedanken oder auch laut ausgesprochen werden und so bewusst verstärkt werden. Wir verwenden ohnehin den ganzen Tag lang Affirmationen für uns selbst oder auch für andere. Diese sind meist nur leider sehr negativ: "Ich bin gestresst / müde / krank." "Das schaffe ich nicht." "Das ist viel zu schwierig für mich." "Er/Sie liebt mich nicht mehr." Verwenden wir Affirmationen allerdings bewusst positiv und wiederholen sie regelmäßig, können wir damit unsere Gedanken über uns selbst verändern und damit auch unser gesamtes Leben.⁸⁹

- **Beispiele für „meine“ aktuellen Affirmationen**

Ich bin liebenswert

Ich liebe mich selbst

Ich erreiche meine Ziele

Ich glaube fest an meine Ziele

Ich bin achtsam und aufmerksam

Ich bin wertvoll

Ich bin dankbar für Alles, was ich bin und was ich habe

Wichtig ist für Affirmationen, dass jedes Wort im Satz eine positive Wirkung auf den Trainee hat. Mit Hilfe des **Muskeltests** (siehe Anhang Muskeltest) können die Worte geprüft werden. Ist die Affirmation an sich richtig und ein Wort nicht geeignet, hat man die Möglichkeit, mit **Magic Words** (siehe Anhang Magic Words) zu arbeiten und das Wort zu entstressen.

Durch regelmäßiges Wiederholen festigen sich die Affirmationen und haben einen deutlichen Einfluss auf die Gedanken. Die Wiederholungen können in Gedanken stattfinden oder laut ausgesprochen werden. Es ist auch hilfreich, die Affirmationen aufzuschreiben und dort anzubringen, wo man sie regelmäßig sieht und somit lesen kann, beispielsweise am Badezimmerspiegel.⁹⁰

⁸⁹ <https://www.evidero.de/positive-affirmationen-nutzen> abgerufen am 29.10.2022

⁹⁰ vgl. <https://www.manifestation-boost.de/70000-gedanken-pro-tag-wie-wirken-sie-sich-aus/> abgerufen am 29.10.2022

Affirmationen sind ein wichtiger Bestandteil im Mentaltraining und man kann ein Setting auch ausschließlich mit Affirmationsarbeit leiten. Affirmationen können auch in andere Techniken mit eingearbeitet werden, um so den Veränderungsprozess / Lösungsstrategien etc. zu festigen.

Bei der Arbeit mit Affirmationen sollte der Trainee sich für jede einzelne Zeit lassen, nachspüren, was sie in seinen Gefühlen bewirkt und auch darauf achten, dass seine Körperhaltung entsprechend ist. Am besten in aufrechter Position und mit einem Lächeln im Gesicht.

3.3.3. Meditation / Entspannungsreise (Gefühle)

„If you can dream it, you can do it!“ (Walt Disney)⁹¹



Abbildung 43 Meditation ⁹²

Bei der Anleitung einer Meditation oder Bilderreise ist es wichtig, dem Meditierenden/Reisenden zu erklären, wie der Ablauf ist. Besonders, wenn es sich um Teilnehmer handelt, die zum ersten Mal eine solche Erfahrung machen.

Die Teilnehmer dürfen sich aussuchen, ob sie lieber sitzen oder liegen möchten, und auch, ob sie während der Meditation / Entspannungsreise die Augen offen oder geschlossen haben. Für manche Menschen ist es schwierig, insbesondere in einer fremden Gruppe, so viel Vertrauen aufzubauen, dass die gesamte Meditation mit geschlossenen Augen abgehalten werden kann.

Der Mentaltrainer sorgt für eine ruhige und angenehme Atmosphäre, evtl. begleitet ein guter Duft und / oder eine entspannende Musik die Meditation. Decken können bereitgelegt werden, damit der Trainee sich rundum wohlfühlt. Der Trainer selbst geht ruhig und entspannt in die Stunde, wenn der Tag für ihn stressig war, dann nimmt er sich davor die Zeit, die es braucht, damit er selbst einen Zustand erreicht, der es ihm ermöglicht, eine gute Meditation anzuleiten.

⁹¹ https://www.brainyquote.com/quotes/walt_disney_130027 abgerufen am 04.10.2022

⁹² Abbildung: <https://pixabay.com/de/photos/balance-steine-stapel-steinstapel-110850/> abgerufen am 14.10.2022

Angeleitet wird mit ruhiger Stimme und mit genügend Pausen, damit die Teilnehmer sich fallen lassen und die Meditation oder Entspannungsreise genießen können.

„In der Hirnforschung wird Meditation in erster Linie als „mentales Training“ verstanden, das zu verbesserter Selbstwahrnehmung und Selbstregulation führt. Neben der Beeinflussung des vegetativen Nervensystems im Sinne einer Entspannungsreaktion Die Neurowissenschaft der Meditation steht dabei die Ausrichtung der Aufmerksamkeit im Mittelpunkt des Forschungsinteresses: Wie wirkt sich auf Dauer das Bemühen aus, die Aufmerksamkeit auf einem bestimmten Objekt zu halten – zum Beispiel der Empfindung beim Atmen – und nicht in Tagträume abzudriften? Default-mode Network

Ein weiterer Schwerpunkt der Forschung liegt auf der Regulation von Emotionen. Hier interessiert beispielsweise die Frage, wie durch die Einübung von Achtsamkeit der Umgang mit Schmerzen, Ängsten, Depression oder Süchten günstig beeinflusst werden kann. Ein anderer Strang der Forschung untersucht, wie mittels meditativer Schulung positive Emotionen wie Mitgefühl und liebevolle Güte kultiviert werden können Mitgefühl. An dessen Wirkung auf die Befindlichkeit forscht Tania Singer am Max Planck Institut für Kognition und Neurowissenschaft in Leipzig.

Seit im Jahr 2000 die erste Studie mit funktioneller Magnetresonanztomografie erschien, hat sich die Erforschung der Meditation mit bildgebenden Verfahren rasant entwickelt. Inzwischen kann von einem regelrechten Boom gesprochen werden. Ein wichtiger Motor dieser Entwicklung sind die Aktivitäten des Mind and Life Institute, die auf einen Dialog zwischen Vertretern religiöser Traditionen und Wissenschaftlern abzielen. Durch die enge Kooperation des Dalai Lama mit prominenten Hirnforschern – wie beispielsweise Richard Davidson oder Wolf Singer – und jährlichen Konferenzen wurde eine enorme Breitenwirkung erzielt. Mit einer internationalen Konferenz in Berlin 2013 ist dieser Trend inzwischen auch in Europa angekommen. Berichte in Presse und Rundfunk über positive Wirkungen von Meditation sind allgegenwärtig, und große Krankenkassen unterstützen die Teilnahme an entsprechenden Kursen MBSR.⁹³

⁹³ <https://www.dasgehirn.info/handeln/meditation/warum-meditation> abgerufen am 29.10.2022

- **Beispiel Anleitung Meditation**

Die Feder

Schließe bitte die Augen und achte auf deinen Atem. Spüre ihn in deinem Körper nach. Fühle nach, wo du ihn bemerkst. Dein Atem ist wie ein warmer Lufthauch, der sanft durch deinen ganzen Körper strömt. Stelle dir vor, wie dieser warme Luftstrom langsam deinen ganzen Körper füllt und sich überall eine wohlige, entspannte Wärme ausbreitet. Stelle dir dann eine zarte, weiße Feder vor, die von einem leichten, warmen Windhauch getragen wird. Folge der Feder in deinen Gedanken, wie sie über eine grüne Wiese fliegt: Immer wieder sinkt sie langsam nach unten und kurz bevor sie den Boden, das Gras oder eine Blume berührt, wird sie vom warmen Wind wieder hochgehoben und fliegt ein Stück weiter. Nimm dir jetzt die Zeit, um dich auf diese Wiese zu legen und die Feder eine Weile zu beobachten. Beobachte, wie sie sanft und sacht durch die Luft tanzt.

Genieße eine Weile diese meditative Szene. (10 Sekunden Pause) Stelle dir dann vor, dass die Feder zu dir herunterschwebt. Öffne deine Hand und lass sie sanft darin landen. Fange sie behutsam auf. Spüre ihren zarten Flaum in deiner Handinnenfläche. Betrachte sie eine Weile – und übergib sie dann mit einem leichten Pusten wieder dem Sommerwind. Beobachte, wie die Feder sich langsam wieder von dir entfernt. Komme dann mit deiner Aufmerksamkeit wieder zurück, nimm nochmal bewusst deinen Atem wahr. Atme dann einmal tief ein und öffne wieder die Augen.

Übrigens: *Eingeschlafene Teilnehmer sind ein großes Kompliment!*⁹⁴

⁹⁴ <https://www.donbosco-medien.de/die-feder-5-minuten-fantasiereise/b-1/174> Download am 14.10.2022

3.3.4. Sumpftechnik (Handlung)

„I never loose. Either I win or I learn“ (Nelson Mandela)⁹⁵



Abbildung 44 Dream Big and make it happen⁹⁶

Was haben alle erfolgreichen Menschen auf der Welt gemeinsam? Sie können Ziele definieren, setzen und erreichen. Im Mentaltraining wird dafür Future Pace⁹⁷ angewendet, damit geht's leichter.

V=Visuell (Fragen nach dem SEHEN Was siehst Du? Hat es eine Farbe? Welche Form hat es?)

A=Auditiv (Fragen nach dem HÖREN Was hörst Du? Nimmst Du Geräusche wahr?)

K=Kinästhetisch (Fragen nach dem FÜHLEN Wie fühlt es sich an? Wo am Körper fühlst Du es?)

O=Olfaktorisch (Fragen nach dem GERUCH Riechst Du etwas? Nach was riecht es?)

G=Gustatorisch (Fragen nach dem GESCHMACK Welchen Geschmack nimmst Du wahr?)⁹⁸

Mit Hilfe von **VAKOG** wird das Ziel unter dem Einfluss der Sinne als bereits geschehene Erinnerung im Bewusstsein verankert. Unser Gehirn speichert keine Erinnerung ohne Emotion bzw. Gefühl ab. Und Gefühle stehen immer in Verbindung mit einem oder mehreren unserer

⁹⁵<https://mot.global/2019/09/i-never-lose-i-either-win-or-learn/> Download am 04.10.2022

⁹⁶ Abbildung: <https://pixabay.com/de/photos/tafel-schule-tr%c3%a4umen-machen-tun-2433982/> Download 17.10.2022

⁹⁷ vgl. vgl. Mohl, der Zauberlehrling, das NLP Übungsbuch, Junfermann Verlag 2010, S. 135 f

⁹⁸ vgl. VAKOG Skriptum 00-Skript Mentaltraining, Vitalakademie S. 34

fünf Sinne. Deshalb wird der Trainee durch Fragestellungen des Trainers eine Verbindung seines Zieles mit einem Gefühl herstellen, das durch beispielsweise Geruch und Geschmack vertieft wird.

Unser Gehirn kann nicht unterscheiden zwischen dem, was wirklich passiert und dem, was nur mental stattfindet. Ganz einfach zu verstehen ist das mit dem sogenannten Zitronenexperiment. Allein durch die Vorstellung, in eine saure Zitrone zu beißen, erhöht sich der Speichelfluss in unserem Mund (siehe Anhang **Zitronenexperiment**)

Jeder kennt das, wir riechen einen Duft, der uns bekannt vorkommt und assoziieren dabei sofort eine Situation aus unseren Erinnerungen. Vielleicht erinnert uns der Duft von frischem Apfelkuchen mit Zimt an schöne Sonntagsbesuche bei der Großmutter. Oder wir riechen ein Parfum und haben, auch nach Jahren, gleich wieder eine Reise im Kopf, bei der wir den gleichen Duft benutzt haben. Der Geruchssinn ist die Verbindung mit unseren Emotionen und Erinnerungen im Gehirn. Die anderen Sinne haben ebenfalls diese Wirkung.

Für den Future Pace wird der Trainee mit Hilfe von VAKOG in die Situation versetzt, die seinem definierten Ziel entspricht. Durch das Ansprechen mindestens einer der Sinne entstehen Verknüpfungen im Gehirn und positive Gefühle. Somit schafft es der Trainee, sein Ziel mit intrinsischer Motivation zu erreichen.

Ein Ziel sollte SMART definiert sein. SMART ist ein weiteres Akronym und bedeutet:

Spezifisch (klare Zielbeschreibung) = konkret, eindeutig und präzise Formulierung. Ein Ziel ist kein vager Wunsch.

Messbar (klare Vorgabe) = Erfolgskriterien werden so formuliert, dass sie zweifelsfrei überprüft werden können. Woran genau kann man feststellen, dass das Ziel erreicht wurde?

Attraktiv (aktionsorientiert) = ein attraktives Ziel motiviert den Trainee. Zudem soll es selbst erreichbar sein und nicht abhängig sein von anderen Personen

Realistisch (umsetzbar) = Ziele dürfen fordern und hochgesteckt sein. Sie dürfen aber nicht überfordern und können gegebenenfalls in Teilziele untergliedert werden.

Terminierbar (klares Zeitlimit) = klarer Termin, bis wann das Ziel erreicht werden soll.⁹⁹

⁹⁹ vgl. SMART Skriptum 00-Skript Mentaltraining, Vitalakademie S. 16 f

Um nun festzustellen, ob alle Ressourcen zur Zielerreichung vorhanden sind, oder ob noch etwas fehlt, das auf dem Weg zum Ziel benötigt wird, kann man mit dem Trainee die Sumpftechnik anwenden.

- **Ablauf Sumpftechnik**

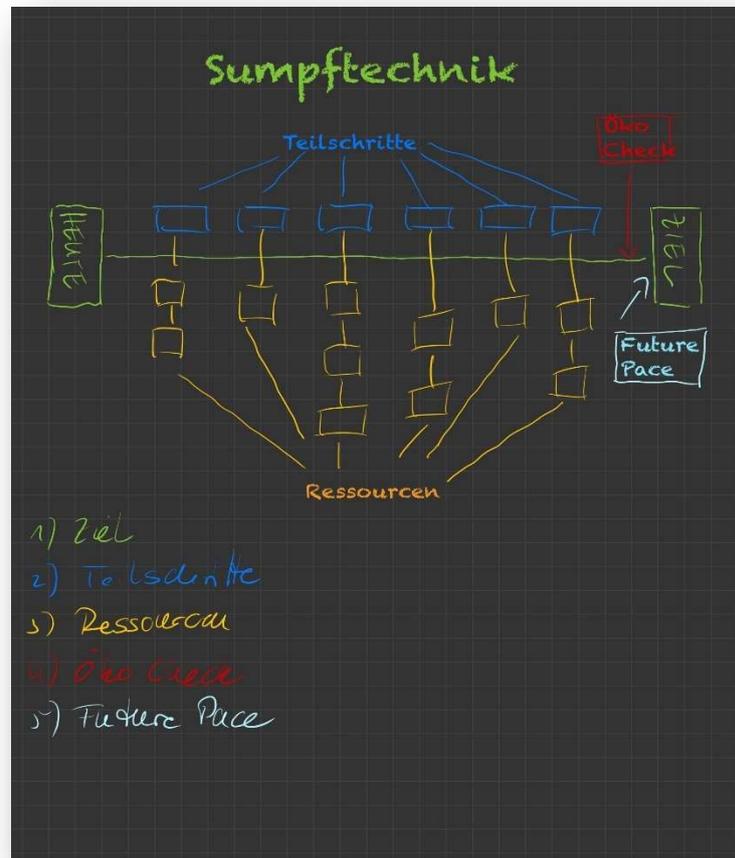


Abbildung 45 Sumpftechnik, eigene Darstellung

Der Trainee definiert ein Ziel, welches durch Anleitung des Mentaltrainers mit Hilfe von VAKOG positive Gefühle im Trainee auslöst. Evtl. stellt man dem Trainee noch verschiedene Fotos / Bilder zur Verfügung, von denen er intuitiv eines auswählt, welches er in diesem Moment mit seinem Ziel in Verbindung bringt. Alternativ kann auch eine Moderationskarte verwendet werden, auf welche der Trainee sein Ziel schreibt. Oder man kombiniert beides. Nun wird ein Datum festgelegt, bis wann das Ziel erreicht werden soll und die Karte /das Bild wird als Bodenanker ausgelegt.

Im nächsten Schritt nimmt der Trainee eine weitere Moderationskarte und schreibt das heutige Datum drauf. Diese Karte wird ebenfalls am Boden platziert, in einem vom Trainee gewünschte Abstand. Der Trainee muss übrigens nicht sofort die für ihn richtige Position der

beiden Bodenanker finden. Er darf selbstverständlich noch Veränderungen vornehmen. So lange, bis es sich für ihn richtig anfühlt.

Nun stellt sich der Trainee auf den Bodenanker mit dem Startdatum und richtet den Blick zu seinem (mit positiven Gefühlen aufgeladenen) Ziel. Mit nur einem Schritt wird er es nicht erreichen, der Abstand ist mit Sicherheit zu groß.

Jetzt beginnt die Ressourcen – Suche. Welches ist der nächste Schritt, den der Trainee gehen muss, um seinem Ziel näher zu kommen? Dieser wird ebenfalls aufgeschrieben und als Bodenanker auslegt; zwischen dem Startdatum und dem Ziel. Nun wird geprüft, ob die Fähigkeit, das Equipment etc. die der nächste Schritt beinhaltet, bereits vorhanden ist. Fall ja, darf der Trainee sich neben diesen Bodenanker stellen. Von dort aus wird festgestellt, was der nächste Schritt ist. Das wird so lange wiederholt, bis der Trainee alle Teilschritte und erforderlichen Ressourcen auf dem Weg zur Zielerreichung definiert hat.

Nun geht der Trainee wieder zurück auf Anfang und schaut sich seinen Weg an. Er darf nun, Schritt für Schritt, seinen Weg zum Ziel aufnehmen. Wird auf einer Zwischenstation festgestellt, dass es noch nicht stimmig ist, dann kann hier nochmal mit der Ressourcenarbeit fortgefahren werden.

Ist dieser Punkt perfekt, geht der Trainee wieder auf Anfang. Dieses Prozedere wird so lange wiederholt, bis der Trainee in einem Rutsch seinen Weg zum Ziel gehen kann. Kurz vor dem Ziel wird mit dem **Öko-Check** (siehe Anhang Öko Check) nochmal abgefragt, ob der Zielerreichung noch etwas im Weg steht.

Steht der Trainee dann auf dem Zielpunkt, wird das Ziel nochmal mit VAKOG verstärkt und der Future Pace ist aktiviert.

In den folgenden Sitzungen mit dem Trainee kann man immer wieder herausarbeiten, wie weit der Trainee auf seinem Weg ist, ihn bestärken, am Ball zu bleiben und bei Hindernissen mit dem **Öko Check** (siehe Anhang Öko Check) prüfen, ob der Zielerreichung etwas im Weg steht. Ist das der Fall, kann das in der Sitzung angeschaut und aufgelöst werden.

So steht der Zielerreichung des Trainees nichts mehr im Wege!¹⁰⁰

¹⁰⁰Vgl. Skriptum 00-Skript Mentaltraining -1 Vitalakademie, S 26 ff.

3.3.5. Ankern (Ergebnis)

„Man soll die Dinge so nehmen, wie sie kommen, Aber man sollte auch dafür sorgen, dass die Dinge so kommen, wie man sie nehmen möchte.“ (Curt Goetz)¹⁰¹

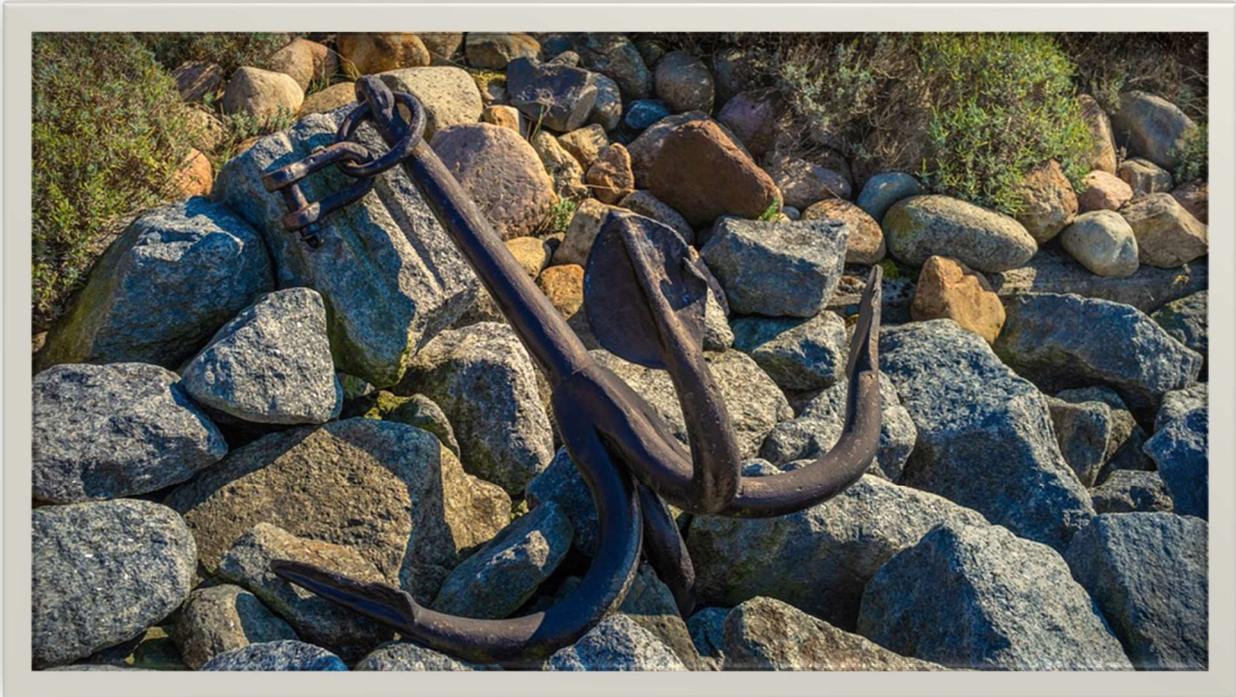


Abbildung 46 Ankern¹⁰²

Wie schön wäre es, sich in bestimmten Situationen seiner Ressourcen bewusst zu sein und diese auf Knopfdruck aktivieren zu können?

Wer kennt das nicht: Man liegt im Bett, ist kurz davor, einzuschlafen und plötzlich schießt einem ein Gedanke durch den Kopf, der sich festsetzt und sofort ein beklemmendes Gefühl der Nervosität, Angst oder Stress... auslöst. An Schlaf ist nun nicht mehr zu denken, denn man ist hellwach und begibt sich (unfreiwillig) ins Gedankenkarussell.

Oder, man bekommt plötzlich eine Aufgabe gestellt, wie beispielsweise eine Präsentation beim nächsten Meeting vor allen Kolleginnen und Kollegen und Geschäftskunden. Das Herz rast, die Handflächen sind feucht, der Mund ist trocken und der Bauch ist flau.

¹⁰¹ <https://www.spruch-des-tages.de/sprueche/man-soll-die-dinge-so-nehmen-wie-sie-kommen-aber-man-sollte-auch-dafuer-sorgen-dass-die-dinge-so-kommen-wie-man-sie-nehmen-moechte> abgerufen am 21.10.2022

¹⁰² Abbildung: <https://pixabay.com/de/photos/anker-steine-natur-k%c3%bcste-nautik-3936632/> Download am 17.10.2022

Prüfungsangst ist hier auch ein häufiges Thema und sehr gut zu mit der Ankermethode zu bearbeiten.

Den Eingangssatz zu diesem Thema brauchen wir in Zukunft nicht mehr im Konjunktiv. **Es ist herrlich, sich in einer bestimmten Situation seiner Ressourcen bewusst zu sein und diese mit einem „Knopfdruck“ zu aktivieren!** Dazu wird im Mentaltraining die Technik Ankern verwendet, auch bekannt unter dem Namen Moment of excellence.

Wichtig ist beim Ankern **T I G E R!**

Timing (Ankern vor dem Maximum, da Steigerung mitgeankert wird)

Intensität (Moment of Excellence, je mehr Sinne aktiviert werden, desto stärker der Anker)

Genauigkeit (Im richtigen Zeitpunkt Anker setzen)

Einzigartigkeit (je Gefühl ein Anker)

Reinheit (Trainee soll keine abweichenden Gefühle mitankern)¹⁰³

- **Ablauf Ankern**

Fürs Ankern wird zuerst das Gefühl bestimmt, welches der Trainee in einer bestimmten Situation braucht. Das kann bei Prüfungsangst das Gefühl Ruhe sein. Oder für Präsentationen das Gefühl Mut.¹⁰⁴

Dann wird festgelegt, was als Anker verwendet werden soll. Das kann eine Geste sein, ein Talisman, ein Wort, Musik etc. Wichtig ist, dass der Trainee gut mit dem gewählten Anker zurechtkommt und er ihn problemlos in der gewünschten Situation anwenden kann. Als Anker für Ruhe, der in einer Prüfungssituation gebraucht wird, ist wohl eine Geste oder ein Talisman besser geeignet als in voller Lautstärke sein Lieblingslied zu hören. Nach der Entscheidung der „Ankerart“ wird mit Hilfe des Muskeltests überprüft, ob der Anker richtig platziert ist.¹⁰⁵

Ist der Gefühlszustand, welches mit einem Anker abrufbar gemacht werden soll, und die Platzierung des Ankers festgelegt, beschreibt der Trainee 3 Situationen aus seinem Leben, in denen das gewünschte Gefühl von ihm ganz stark gespürt wurde. Die Situation, in der der Trainee die stärkste positive Emotion hatte, wird nochmal vom Trainee erzählt. Der Trainer

¹⁰³ vgl. TIGER Skriptum 00-Skript Mentaltraining, Vitalakademie

¹⁰⁴ vgl. Mohl, der Zauberlehrling, das NLP Übungsbuch, Junfermann Verlag 2010, S. 153 ff

¹⁰⁵ vgl. Mohl, der Zauberlehrling, das NLP Übungsbuch, Junfermann Verlag 2010, S. 153 ff

schafft durch Fragen zur Geschichte unter Einbeziehung von VAKOG, dass der der Trainee in dieses Gefühl hineingeführt wird er dieses sehr intensiv fühlt.¹⁰⁶

Der Trainee stellt sich vor, an einem Mischpult zu sitzen. Der Regler steht auf null, das Maximum ist zehn. In Gedanken berührt der Trainee den Schieberegler und lässt sich vom Trainer in eine tiefe Entspannung führen, in welcher der Trainee in engen Kontakt zu seinem „Ankergefühl“ geht.

Nun beschreibt der Trainee, wo im Körper er dieses Gefühl besonders intensiv wahrnimmt und welche Farbe es hat. Die meisten Trainees spüren das Gefühl im oberen Bauch / unteren Brustbereich. Meistens fühlt er warme Farben wie orange, rot, gelb.

Wir leiten den Trainee an, das Gefühl und die Farbe von dem gefühlten Punkt, an dem es sich befindet, bis zum Bauchnabel und bis zu den Schlüsselbeinknochen auszudehnen. Dabei soll der Trainee den Regler des Mischpultes auf eins schieben. Das Gefühl und die Farbe breiten sich weiter aus über die Schultern bis zum unteren Bauch. Der Regler erreicht die Stufe zwei.

In kleinen Schritten wird der Trainee angeleitet, Gefühl und Farbe immer weiter in seinem Körper auszudehnen und den Regler dabei immer weiter nach oben zu bewegen.

Bei Stufe neun sind Gefühl und Farbe nun im ganzen Körper des Trainees spürbar, außer im kleinen Zeh. Nun aktiviert der Trainee seinen Anker, überflutet zeitgleich seinen ganzen Körper inklusive kleinem Zeh mit dem Gefühl und der Farbe und setzt den Regler auf zehn. Das ist der Moment of Excellence und somit ist der Anker mit dem Gefühl verbunden.

Nach kurzer Zeit wird der Trainee ins Hier und Jetzt zurückgeholt und es wird ein wenig Smalltalk mit ihm gehalten, damit er ganz herauskommt ist aus dem geankerten Gefühl. Nach einigen Minuten feuert der Trainee zum ersten Mal seinen Anker, in dem er die Geste ausübt, das Wort ausspricht, die Musik hört etc. Mit Hilfe des Muskeltests wird geprüft, ob der Anker sitzt. Ist das der Fall, dann darf der Trainee seinen Anker die nächsten Tage einige Male aktivieren, um den Prozess zu verinnerlichen.

In der nächsten Situation, wegen der wir den Anker gesetzt haben, ist dieser so stark, dass er bei Aktivierung die unangenehme Emotion mildert und das verankerte Gefühl die Oberhand gewinnt.

¹⁰⁶ vgl. Mohl, der Zauberlehrling, das NLP Übungsbuch, Junfermann Verlag 2010, S. 153 ff

Durch das Ankern werden neue, neuronale Pfade angelegt, die durch regelmäßiges Training stärker und ausgeprägter werden. Das gewünschte Gefühl wird zusammen mit dem Anker gespeichert und kann bei Bedarf abgerufen werden.¹⁰⁷

¹⁰⁷ vgl. „Mischpult“ Interview Doris Pargfieder, 30.06.2022, Vitalakademie Innsbruck (eigene Notizen)

4. Wechselseitige Unterstützung von Bachblüten und verschiedenen Techniken aus dem Mentaltraining

„Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Deine Worte. Achte auf Deine Worte, denn sie werden Deine Taten. Achte auf Deine Taten, denn sie werden Deine Gewohnheit. Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter. Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal“ (Aus dem Talmud)¹⁰⁸

In diesem Kapitel zeige ich, wie ich die beiden Lehrgänge Dipl. Kräuterpädagoge und Dipl. Mentaltrainer verknüpfe. Wie in der Einleitung bereits erwähnt, sehe ich eine Symbiose aus der Feinstofflichkeit der Bachblüten und dem Mentaltraining. Ich habe für meine Arbeit mit den Trainees überlegt, wie ich ihnen den Zugang zu den Bachblüten verschaffen kann und habe mir zu diesem Zweck ein Kartenset (Anna Röcker & Raffaella Sirtoli, Heilen mit Bachblüten, Mankau Verlag) gekauft. Außerdem habe ich eine Power Point Präsentation erstellt mit den Daten und Bildern von Scheffer (Scheffer Homepage <https://www.bachbluetentherapie.de>). Die Karten verwende ich bei Settings in Präsenz, die Power Point Präsentation kommt bei Onlineterminen zum Einsatz. Ich werde in dieser Arbeit auf die Präsenztermine eingehen, online ist beinahe gleichlautend.

In diesem Kapitel beschreibe ich, wie die Trainees „ihre“ Bachblüten auswählen, wie ich prüfe, ob sie wirklich die Passenden sind (was bisher immer der Fall war) und wie ich Methoden aus dem Mentaltraining auswähle und die Bachblüten in die Techniken einbette. Ich erkläre hier einen allgemeinen Ablauf eines Folgetermins.

4.1. Allgemeiner Ablauf:

Joining: der Trainee darf in Ruhe ankommen, sich einen Platz aussuchen und sich ein paar Minuten auf die kommende Stunde einstellen. Wenn es sich um ein Folgegespräch handelt, dann fasse ich nochmal zusammen, was in der letzten Stunde bearbeitet wurde und frage, ob noch etwas offen ist.

Clearing: hier beziehe ich mich auf die letzte Stunde. Im vorherigen Termin haben wir Bachblüten bereits in eine Methode aus dem Mentaltraining integriert. Der Trainee hat „Hausaufgaben“ bekommen, z.B. sich täglich Notizen zu machen über Veränderungen, die er

¹⁰⁸ vgl. <https://www.pfarre-st-hubertus.at/wp-content/uploads/2020/04/Achte-auf-deine-Gedanken.pdf>
Download am 04.10.2022

wahrgenommen hat auf Grunde der Aufgabenstellung bzw. Lösung der letzten Stunde. Evtl. hat der Trainee auch mit den Affirmationen der Bachblüten gearbeitet, oder die Bachblüten eingenommen. Veränderungen finden im Prozess oft kaum wahrnehmbar statt, so dass es wichtig ist, dass der Trainee diese so oft wie möglich reflektiert. Das geht am besten, wenn der Trainee eine Art Tagebuch führt über einen Zeitraum von bis zu 3 Wochen, um auch Nuancen zu erkennen.

Auftragsklärung: An dieser Stelle klären wir das konkrete Thema der heutigen Stunde.

Problem - / Zieldefinition: Wir führen eine IST-Analyse der Problemsituation durch.

Intervention: Nun entscheide ich mich für eine Methode aus dem Mentaltraining und ob wir erneut Bachblüten einbinden oder ob der Trainee mit den Ergebnissen der Bachblüten aus dem letzten Setting weiterarbeiten kann / soll.¹⁰⁹

Geht es in der Stunde mit dem Trainee um **Gedanken**, arbeite ich gerne mit Affirmationen. Der Trainee sucht intuitiv „seine“ Bachblüten aus dem Kartenset aus. und bekommt von mir die Erläuterungen dazu, also die seelische Negativhaltung und die positive Entwicklungschance. Oft hilft es im Training auch, wenn ich die Zitate von Dr. Edward Bach vorlese, damit eröffnen sich häufig neue Denkanstöße. Der Trainee hat manchmal eigene Ideen für Affirmationen, ein Mix aus diesen und den Bachblütenaffirmationen ist dann sehr sinnvoll. Mit dem Muskeltest (siehe Anhang Muskeltest) prüfe ich, ob eine richtige Wahl getroffen wurde. Unter Umständen ist ein Wort negativ behaftet, dieses kann durch ein anderes, positiv behaftetes Wort ausgetauscht werden. Oder das Wort wird mit Magic Words (siehe Anhang Magic Words) entstresst. Erst, wenn alle Affirmationen zu 100% richtig für den Trainee sind, schreibt er diese auf und er darf nachspüren, wie seine Gedanken und Gefühle dazu sind. Er bekommt die Hausaufgabe, diese mehrmals am Tag zu wiederholen. Ich lege dem Trainee nahe, die Bachblüten zu besorgen und als Unterstützung einzunehmen und ein Tagebuch zu schreiben mit den Erkenntnissen, Veränderungen, Stillstand, Verbesserungen. Alles ist möglich und alles erlaubt. Durch das Notieren fördert der Trainee seine Aufmerksamkeit auf Veränderungen, die im Alltag gerne mal untergehen. Die Wahrnehmung für den Veränderungsprozess wird gestärkt und deutlicher sichtbar.

¹⁰⁹ Joining bis Intervention: Interview Doris Pargfieder in der Vitalakademie Innsbruck 08.09.2022 (eigene Notizen)

Sind die **Gefühle** in Aufruhr, arbeite ich gerne mit Meditationen oder Entspannungsreisen. Auch hier wählt der Trainee intuitiv zwischen einer und sechs Karten aus dem Bachblütenset aus. Das weitere Vorgehen handhabe ich wie bei den Affirmationen. (seelische Negativhaltung, positive Entwicklungschance, Zitat Dr. Edward Bach).

Sind die Bachblüten gewählt und erklärt, wird auch hier wieder mit dem Muskeltest gearbeitet, um sicher zu sein, dass die Affirmationen stimmig für den Trainee sind. Manchmal stelle ich auch Skalierungsfragen, wie stimmig ist das Wort auf einer Skala von -5 (%) bis +5 (100%) ist. Dann leite ich eine Meditation oder Entspannungsreise an, in die ich die Affirmationen der Bachblüten einbette.

Hausübungen werden, gleichlautend zu Affirmationen, aufgegeben.

Das Kartenset mit den Bachblüten verwende ich unter anderem bei der **Sumpftechnik** zur Visualisierung des Ziels. Das bedeutet, dass der Trainee sich eine Karte auswählt, die als Symbol für sein Ziel dient. Zudem wird der Trainee durch Fragen unter Einbeziehung von VAKOG in seinen Future Pace geführt. In diesem Moment fühlt sich der Trainee, als hätte er sein Ziel erreicht und fühlt alle positiven Emotionen dazu. Damit „trickst“ er sein Gehirn aus, das ja nicht unterscheiden kann, ob eine Sache „nur“ gedacht oder tatsächlich passiert ist und schafft damit eine Erinnerung. Außerdem geben wir dem Unterbewusstsein den Reiz, uns Lösungen zu präsentieren, die vorhanden sein müssen, da das Ziel laut Bewusstsein bereits erreicht ist.

Durch die Bachblütenkarte und die gedankliche und gefühlte Visualisierung der Zielerreichung kann sich der Trainee von nun an immer wieder in die Situation der Zielerreichung hineinversetzen und befeuert mit den positiven Gefühlen sein Unterbewusstsein, weiterhin Lösungswege aufzuzeigen. In seinem Gehirn wird, in Kombination mit den Gefühlen, die Erinnerung an die Zielerreichung verankert.

Selbstverständlich kann auch hier zur Unterstützung die Einnahme der Bachblüten erfolgen und als Hausübung die Erkenntnisse schriftlich festgehalten werden.

In die Technik des **Ankerns** arbeite ich keine Affirmationen ein. Aber zur Unterstützung bzw. als Befuerungstool sind diese sehr wertvoll. Meist wende ich zuerst die Methode Ankern an und im Anschluss darf der Trainee sich eine bis sechs Karten auswählen. Auch hier führe ich das gleiche Prozedere durch, seelische Negativhaltung, positive Entwicklungschance, Zitat Dr.

Edward Bach, Affirmationen. Manchmal ist es den Trainees lieber, sich das Zitat mitzunehmen und nicht mit den Affirmationen zu arbeiten, was selbstverständlich genauso in Ordnung ist.

Abschluss: Der Trainee darf nun die Stunde aus seiner Sicht zusammenfassen und ich kläre, was der Trainee für sich mitnimmt, ob alles geklärt ist oder noch etwas offengeblieben ist. Auch die neuen Hausaufgaben werden geklärt wie Meditation, Übungen, Tagebuch etc. Falls ein neuer Termin notwendig / gewünscht ist, dann wird dieser vereinbart.

4.2. Praxisbeispiel

Ein Trainee hat mich angesprochen, dass sie öfter eine innere Unruhe verspürt und ob ich eine Möglichkeit sehe, ihr mit Mentaltraining zu helfen, dass sich der Zustand löst. Sie weiß aus vorherigen Unterhaltungen, dass ich die Ausbildung zur Dipl. Mentaltrainerin und zur Dipl. Kräuterpädagogin mache. Wir haben einen Termin vereinbart.

Zunächst haben wir uns unterhalten, wie sie die innere Unruhe verspürt und wann diese auftritt. Ihre innere Unruhe hat meist mit Gedanken aus der Vergangenheit und mit Gedanken, die in der Zukunft liegen, zu tun, die plötzlich auftauchen und ihr ein Gefühl von Unzulänglichkeit und Unsicherheit geben. Sie hat sich selbst die Trennung von ihrem Exfreund noch nicht verziehen und dazu kommen Sorgen um ihre finanzielle Sicherheit in der Zukunft.

Ihre innere Unruhe setzt sie unter Druck, was sie stresst. Sie hat manchmal das Gefühl, in einer Gedankenspirale zu sein und wünscht sich einen Zustand der inneren Ruhe. Eine Pause von den Gedanken und Erholung.

Ich habe mich für eine Entspannungsreise mit ihr entschieden, in die ich die Affirmationen von Bachblüten einbette.

Nachdem mit der Skalierungsfrage geklärt war, dass sich die Methode für sie stimmig anfühlt, habe ich das mit dem Muskeltest geprüft. Sodann habe ich die 38 Bachblütenkarten auf dem Tisch ausgebreitet und den Trainee gebeten, sich eine bis sechs Karten intuitiv auszusuchen. Die Karten stellen lediglich die Bilder der Bachblüten dar, zu den Bedeutungen und der Symbolik kann der Trainee hier nichts erkennen. Sie hat sich für folgende Bachblüten entschieden:

4 Centaury, die Blüte des Dienens

19 Larch, die Selbstvertrauensblüte

20 Mimulus, die Tapferkeitsblüte

37 Wild Rose, die Blüte der Lebenslust.

Zunächst habe ich ihr die seelische Negativhaltung und die positive Entwicklungschance der Bachblüten erzählt. Mimulus, die Tapferkeitsblüte, hat sie dann sofort kategorisch abgelehnt. Hier habe ich weder mit einer Skalierungsfrage noch mit dem Muskeltest versucht, rauszufinden, warum die Ablehnung erfolgt, denn dass die Bachblüte an diesem Tag nicht förderlich war, hat der Trainee mit seiner Reaktion deutlich gezeigt. In der aktuellen Sitzung habe ich die Bachblüte Mimulus wieder rausgenommen. Die Affirmationen der 3 übrigen Bachblüten habe ich mit dem Muskeltest überprüft und sie haben sich alle als richtig erwiesen. Somit waren Skalierungsfragen und Magic Words nicht notwendig. Sodann habe ich in die Entspannungsreise „Ein Tag am Meer“ die Affirmationen integriert.

Nun habe ich den Trainee gebeten, sich einen Platz auszusuchen, der gut für sie ist, um die Entspannungsreise anzutreten. Ich habe dem Trainee erklärt, dass ich sie durch die Phantasiereise anleite und die Affirmationen in den Ablauf integriere. Ich habe sie gebeten, die Affirmationen in Gedanken nachzusprechen, sobald ich sie dazu auffordere.

Phantasiereise „ein Tag am Meer“

Lege dich in einer angenehmen Position auf die Unterlage. Die Beine sollten hüftbreit ausgestreckt sein. Die Arme legst du locker entlang deines Körpers, ohne ihn zu berühren. Die Hände sind geöffnet, sie sind ganz locker und entspannt. Die Fußspitzen fallen locker nach außen. Schließe bitte deine Augen.

Spüre jetzt ganz bewusst den Boden unter dir. Gib dich voll und ganz diesem Gefühl hin.

Du liegst ganz schwer und entspannt auf dem Boden. Fühle deinen Körper ganz bewusst und intensiv. Du fühlst dich schwer, gelöst und ruhig. Die Hände und Arme sind ganz schwer. Der Nacken und die Schultern sind ganz schwer. Die Füße und Beine sind ganz schwer. Der Körper ist schwer. Das Gesicht ist ganz entspannt und gelöst. Du lässt los. Lass dich einfach fallen. Spür, wie sich die Bauchdecke mit jedem Atemzug hebt und wieder senkt. Atme langsam und tief. Fühle, wie der Körper beim Ausatmen loslässt und entspannt. Spannung weicht jedem Atemzug. Du bist ruhig und entspannt.

Stelle dir einen wunderschönen Strand vor. Weißer, warmer Sand. Das Meer liegt blau und weit vor dir. Dein Blick verliert sich in der Ferne, wo das Meer in den wolkenlosen weiten Himmel übergeht. Die Sonne scheint warm.

Es ist ein Platz, der dir vertraut ist und an dem du dich wohl fühlst. Du hörst das Rauschen der Wellen, die eine nach der anderen am Strand auslaufen:

Welle für Welle.

Du riechst die Meeresluft, die du tief in deine Lungen aufnimmst. Vom Meer streicht eine Brise sanft über deinen Körper.

Du schmeckst den leicht salzigen Geschmack auf deinen Lippen. Du fühlst dich wohl wie schon lange nicht mehr und genießt diesen wunderschönen Tag.

Du liegst im warmen weißen Sand und während du dich dort entspannst, spürst du die Wärme auf deinem Körper.

Die Wärme, die dich einhüllt und angenehm durchströmt. Es ist schön, nichts zu tun, an nichts denken zu müssen, einfach loslassen zu können.

Und mit jedem Atemzug, den du tust, nimmt dieses Wohlgefühl zu. Ruhe und Wärme laufen wie eine Welle durch deinen Körper. Vom Kopf bis hinunter zu den Zehen.

Du fühlst die Wärme der Sonne auf deinem Gesicht. Alles entspannt sich: die Stirn, die Muskeln um deine Augen herum, der Kiefer, der Mund und der Hals. Die Welle zieht weiter und breitet sich über deine Schultern aus: warm, angenehm, wie eine sanfte Massage. Über die Oberarme, die Unterarme und die Hände. Mit jedem Atemzug läuft die Welle weiter: über deinen Brustkorb, den Bauch, der sich hebt und senkt. Eine heilende Wärme breitet sich in deinen Organen aus. Eine Wärme, die du aufnimmst, während du loslässt, dich treiben lässt, mehr und mehr. Die Welle durchströmt die Oberschenkel, Unterschenkel und die Füße, bis hinunter zu den Zehen. Ein Zustand voller Wohlbehagen und Harmonie.

Während dein Körper tiefer und tiefer sinkt, nimmst du deine Gedanken wahr, die dir durch den Kopf gehen. Was immer es ist – Fragen, Erinnerungen – lass die Gedanken kommen. Werde dir ihrer bewusst, um sie dann ziehen zu lassen.

Folgende Affirmationen sprichst du bitte in Gedanken nach:

Ich stehe gerade

Ich bin, wer ich bin

Ich will, was ich will

Ich kann es

Ich will es

Ich tue es

Ich will leben

Ich fordere Leben

Ich ergreife meine Lebenschance

Ab jetzt gibt nichts zu tun. Alles geschieht von allein. Alles ist gut und du lässt los. Der Atem kommt und geht – kommt und geht. Du fühlst, wie du dich bei jedem Atemzug mehr und mehr entspannst. Du sinkst tiefer und tiefer.

Langsam wachst du auf, wie aus einem tiefen Schlaf. Die Sonne steht hoch am Horizont. Ein wunderschöner Tag. Lenk deine Aufmerksamkeit wieder auf das Meer. Du schaust auf das Meer. Es ist fast still. Möwen ziehen weit draußen über den klaren Himmel. Sanft umstreicht dich ein erfrischender Wind.

Es ist nun an der Zeit, langsam zurückzukommen. Lenke deine Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt. Atme tief ein und aus.

Spüre deine Finger und bewege sie langsam. Spüre deine Arme und deine Beine. Strecke und räkle dich wie eine Katze. Spanne alle Muskeln deines Körpers an und fühle dabei die Kraft und Energie in dir. Strecke und räkle dich wie eine Katze. Ich zähle gleich langsam rückwärts von 5 bis 0. Bei 0 erlaubst du deinen Augen, sich zu öffnen. Du wirst erfrischt und wach sein und dich angenehm und wohl fühlen. 5-4-3-2-1 und 0¹¹⁰.

Der Trainee ist erfrischt und ausgeruht aus der Entspannungsreise ins hier und jetzt zurückgekehrt.

¹¹⁰ Text aus Skript 00-Mentaltraining / Lehrgang zum / zur Dipl. MentaltrainerIn VITALAKADEMIE 20Seite 81 ff

Als „Hausaufgabe“ hat sie für 3 Wochen notiert, wann sie Ruhe verspürt. Außerdem hat sie täglich die Affirmationen wiederholt und sich diese auch aufgeschrieben und im Badezimmer an den Spiegel geheftet, so dass sie diese zusätzlich mehrfach am Tag lesen konnte.

Im Folgetermin hat der Trainee mir erzählt, dass die Unruhezustände sich deutlich verbessert haben und dass sie durch das Notieren festgestellt hat, dass die Unruhezustände gar nicht so häufig auftreten, wie es in ihrer vorherigen Wahrnehmung der Fall war. In diesem Termin war der Trainee bereit, den Glaubenssatz, der hinter „ich verzeihe mir das selbst nicht“ steht, mit the work zu bearbeiten und einen neuen, positiven Glaubenssatz zu finden.

Die Bachblüten unterstützen, egal, ob nun als Bild, Affirmation oder Zitat von Dr. Edward Bach, den Prozess, der durch das Mentaltraining angestoßen wird. Andersherum haben die Techniken aus dem Mentaltraining eine unterstützende Wirkung für die Erreichung der positiven Entwicklung lt. Bachblüten. Es entsteht eine Redundanz aus beiden Bereichen und somit eine dienende Wechselwirkung.

5. Resümee

Ich habe zwischenzeitlich mit unterschiedlichen Trainees gearbeitet und die Kombination aus Bachblüten und Mentaltraining mit verschiedenen Methoden erprobt. In den meisten Fällen ist die Resonanz sehr gut, in einigen, wenigen finden die Trainees keinen Zugang zu den Bachblüten. Wenn das der Fall ist, akzeptiere ich die Haltung des Trainees. Denn für den Trainer ist, neben Veränderungs- Beziehungs- Eigen- und Konstruktneutralität die Methodenneutralität sehr wichtig. In Settings, in denen Bachblüten in unterschiedlicher Form zum Einsatz gekommen sind, ist die Akzeptanz spätestens nach 3 Woche intensiver Beschäftigung mit den Veränderungen nochmal deutlich gestiegen. Diese Erkenntnisse bestärken mich, dass ich auf dem richtigen Weg bin.

Für mich ist die Kräuterpädagogik eine Offenbarung. Die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der Kräuter in der Küche in den unterschiedlichsten Gerichten, als Heilkraut und deren Zubereitung als Tinktur, Tee, Salbe, die Düfte, kurz, alles, was mit Kräutern zu tun hat, hat mich von Anfang an begeistert. Es ist mir nicht mehr möglich, spazieren zu gehen, es ist eher spazieren stehen oder spazieren hocken, denn für mich hat sich ein neues Universum eröffnet, das ich hier sehe. Die Artenvielfalt vor unserer Haustür ist enorm und es ist mir schier unbegreiflich, wie ich so lange so blind sein konnte und das nicht erkannt habe. Meine Freude und Dankbarkeit, diesen Schatz nun entdecken, lernen, kosten, riechen, schmecken, betrachten zu dürfen ist riesig. Übrigens haben wir noch nie so köstliche Salate gegessen wie diesen Sommer! Danke Christina, danke Ronald.

Die Ausbildung zur Dipl. Mentaltrainerin habe ich begonnen, weil ich Trainerin der Auszubildenden der Volks- und Raiffeisenbanken bin und ich diese in Rechnungswesen schule. Während den Lockdowns war auch für uns nur online Unterricht möglich und ich habe nach Möglichkeiten gesucht, wie ich die jungen Menschen motivieren kann. Wie ich ihnen helfen kann, dass der trockene Stoff Rechnungswesen ein bisschen flüssiger wird. Wie ich den online Unterricht so gestalten kann, damit es nicht so ermüdend ist. Durch die Ausbildung habe ich so viele Methoden kennengelernt, von denen ich inzwischen jedes Mal ein paar im Unterricht mit einbaue. Der Fundus ist mittlerweile groß, so dass ich den Schülern viele verschiedene Methoden zeigen kann. Wir haben jedes Mal Spaß und das Leistungsniveau ist deutlich gestiegen. Aktuell arbeite ich ein Konzept für LehrerInnen aus, z.B. mit Energizern im Unterricht zu arbeiten, da die Hirnaktivität im Anschluss erhöht ist und die Schüler durch

Lachen und Spaß einfach motivierter im Unterricht mitmachen. Neben der Erhöhung des Spaßfaktors im Unterricht kann ich nun auch wirklich gute Tipps und Techniken weitergeben, wenn es um Prüfungsangst geht. Oder Schulstress allgemein. Die Qualität meiner Arbeit hat sich nicht nur für die Schüler verbessert, sondern gibt mir viel Energie zurück, allein durch das positive Feedback von allen Seiten.

Durch das Mentaltraining habe ich mich auch selbst weiterentwickelt und einige meiner seelischen Verletzungen sind geheilt oder befinden sich in einem Heilungsprozess. Zu Beginn der Ausbildung wurden wir gefragt, was wir aus der Zeit gerne mitnehmen möchten. Ich sagte damals, dass ich manchmal, für bestimmte Situationen, mehr Mut bräuchte. Es war während der Ausbildung Raum und Zeit, dass ich das Thema anschauen und lösen konnte. Danke Doris, danke Samuel.

Den Ansatz der Kombination von Kräuterpädagogik und Mentaltraining werde ich weiterverfolgen, denn ich habe viele Ideen im Kopf.

Sei es nun eine achtsame Kräuterwanderung, die Zubereitung von einem Wildkräutermenü, das wir in Dankbarkeit und Wertschätzung gemeinsam essen, die Kombination aus Aromatherapie und Meditation.... Die Liste lässt sich hier gar nicht abschließen und im Laufe meiner Tätigkeit werde ich noch viele weitere Verbindungen finden und in die Tat umsetzen.

Kürzlich habe ich einen Artikel gelesen, der aus medizinischer Sicht sowohl Mentales als auch Heilpflanzen zur Unterstützung in Heilungsprozessen anspricht. Es geht unter anderem um die Geschichte von Dr. Joe Dispenza, der am 12.04.1986 bei der Teilnahme an einem Triathlon während dem Radrennen von einem Auto erfasst wurde und mit mehreren gebrochenen Brustwirbeln auf dem Asphalt liegen blieb. Nur 10 Wochen nach dem Unfall konnte Dr. Joe Dispenza wieder laufen und seinen Beruf ausüben. Er ließ sich nicht etwa einer Operation unterziehen, in der die Wirbelsäule versteift werden sollte, sondern er visualisierte täglich, dass seine Wirbelsäule intakt ist und alle Bewegungsabläufe reibungslos funktionieren. Außerdem wird in dem Artikel die feinstoffliche Wirkung der Phytotherapie und Homöopathie beschrieben, der ganzheitliche Ansatz von Körper, Geist und Seele, dem Glauben an die Selbstheilungskräfte, von der Kraft der Hoffnung. Durch Resonanz werde die Lebenskraft

wieder geordnet und gestärkt. Körper, Geist und Seele werden im Einklang gesehen und körperliche Gesundheit ist nur dann gegeben, wenn Geist und Seele auch gesund sind. ¹¹¹

Mein Weg geht in die richtige Richtung und ich werde ihn weitergehen. Denn ein Leben ohne Kräuter und ohne Mentaltraining ist möglich, aber nicht so bereichernd.

Vielen Dank für Deine Aufmerksamkeit!

¹¹¹ vgl. Natur und Heilen, die Monatszeitschrift für gesundes Leben, Ausgabe 10/2022 S13 ff

6. Literaturnachweis

6.1. Bücher

SCHMIDT Siegrid, GU Kompass, *Bachblüten* - Ganske Verlagsgruppe, 2009

RÖCKER Anna & SIRTOLI Raffaella, *Heilen mit Bachblüten* – Mankau, 2020

HESKE, Ralf, *4 Fragen, die alles verändern / Das große Praxisbuch für the work von Byron Katie*
Gräfe und Unzer Verlag, 2021

MOHL Alexa, *Der Zauberlehrling, Das NLP Lern- und Übungsbuch*, , Junfermann Verlag 2010

6.2. Internet

https://de.wikipedia.org/wiki/Anleitung_zum_Unglücklichsein abgerufen am 13.10.2022

<https://www.bach-bluetentherapie.de/startseite/> abgerufen im September und Oktober 2022

<https://www.donbosco-medien.de/die-feder-5-minuten-fantasiereise/b-1/174> abgerufen am
14.10.2022

<https://www.mental4you.de/mentales-training-mentaltraining/> abgerufen am 20.09.2022

<https://www.evidero.de/positive-affirmationen-nutzen> abgerufen am 24.10.2022 und
29.10.2022

<https://commons.wikimedia.org> Download September und Oktober 2022

<https://pixabay.com/de/illustrations/> Download am 12.10.2022

<https://mot.global/2019/09/> Download am 17.10.2022

<https://qutezitate.com> abgerufen am 04.10.2022

<https://www.brainyquote.com/> abgerufen am 04.10.2022

<https://www.aphorismen.de/> abgerufen am 21.10.2022

<https://mot.global/> abgerufen am 04.10.2022

<https://www.spruch-des-tages.de/> abgerufen am 21.10.2022

<https://www.pfarre-st-hubertus.at> abgerufen am 04.10.2022

<https://einfachachtsam.de/achtsamkeit-sprueche-und-zitate/> abgerufen am 21.10.2022

<https://www.marcelkaffenberger.com/unterbewusstsein/> abgerufen am 29.10.2022

<https://www.psychologie-coaching.com/wissen-psychologie/das-unbewusste-das-unterbewusstsein/> abgerufen am 28.10.2022

<https://lauraseiler.com/wer-bin-ich/> abgerufen am 28.10.2022

<https://www.manifestation-boost.de/70000-gedanken-pro-tag-wie-wirken-sie-sich-aus/> abgerufen am 29.10.2022

<https://www.dasgehirn.info/handeln/meditation/warum-meditation> abgerufen am 29.10.2022

<https://lauraseiler.com/wie-glaubenssaetze-dein-leben-bestimmen/> abgerufen am 01.11.2022

<https://lauraseiler.com/podcast-gefuehle-richtig-fuehlen-interview-dr-myriam-vorderwuelbecke/> abgerufen am 01.11.2022

<https://lauraseiler.com/264-podcast-warum-jeder-etwas-auf-der-welt-bewirken-kann-interview-special-mit-cristina-mittermeier/> abgerufen am 01.11.2022

<https://lauraseiler.com/warum-deine-ergebnisse-nichts-ueber-deinen-wert-aussagen/> abgerufen am 01.11.2022

6.3. Lehrgangsskripten

Skriptum „Bachblüten“: Verlag Vitalakademie

Skriptum „Dipl. Mentaltrainer“: Verlag Vitalakademie

Power Point Präsentation Dipl. Mentaltrainer 03 Modul Zielfindung Doris Pargfrieder

6.4. Zeitschriften

Natur und Heilen, die Monatszeitschrift für gesundes Leben, Ausgabe 10/2022

7. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Agrimony, die Ehrlichkeitsblüte.....	14
Abbildung 2 Aspen, die Ahnungsblüte	15
Abbildung 3 Beech, die Toleranzblüte	16
Abbildung 4 Centaury, die Blüte des Dienens.....	17
Abbildung 5 Cerato, die Intuitionsblüte	18
Abbildung 6 Cherry Plum, die Gelassenheitsblüte.....	19
Abbildung 7 Chestnut Bud, die Lernblüte	20
Abbildung 8 Chicory, die Beziehungsblüte.....	21
Abbildung 9 Clematis, die Realitätsblüte	22
Abbildung 10 Crab Apple, die Reinigungsblüte.....	23
Abbildung 11 Elm, die Verantwortungsblüte.....	24
Abbildung 12 Gentian, die Glaubensblüte	25
Abbildung 13 Gorse, die Hoffnungsblüte	26
Abbildung 14 Heather, die Identitätsblüte	27
Abbildung 15 Holly, die Herzöffnungsblüte	28
Abbildung 16 Honeysuckle, die Vergangenheitsblüte	29
Abbildung 17 Hornbeam, die Spannkraftblüte	30
Abbildung 18 Impatiens, die Zeitblüte	31
Abbildung 19 Larch, die Selbstvertrauensblüte	32
Abbildung 20 Mimulus, die Tapferkeitsblüte.....	33
Abbildung 21 Mustard, die Lichtblüte.....	34
Abbildung 22 Oak, die Ausdauerblüte	35
Abbildung 23 Olea, die Regenerationsblüte	36
Abbildung 24 Pine, die Blüte der Selbstakzeptanz.....	37
Abbildung 25 Red Chestnut, die Abnabelungsblüte	38
Abbildung 26 Rock Rose, die Eskalationsblüte.....	39
Abbildung 27 Rock Water, die Flexibilitätsblüte.....	40
Abbildung 28 Scleranthus, die Balanceblüte.....	41
Abbildung 29 Star of Bethlehem, die Trostblüte	42
Abbildung 30 Sweet Chestnut, die Erlösungsblüte	43
Abbildung 31 Vervain, die Begeisterungsblüte	44
Abbildung 32 Vine, die Autoritätsblüte.....	45
Abbildung 33 Walnut, die Verwirklichungsblüte	46
Abbildung 34 Water Violet, die Kommunikationsblüte	47
Abbildung 35 White Chestnut, die Gedankenblüte	48
Abbildung 36 Wild Oat, die Berufungsblüte	49
Abbildung 37 Wild Rose, die Blüte der Lebenslust	50
Abbildung 38 Willow, die Schicksalsblüte	51
Abbildung 39 Gedanken / Bewusstsein / Unterbewusstsein.....	53
Abbildung 40 Kreislauf der eigenen Identität / Identity Loop	55
Abbildung 41 Mädchen im Regen	59
Abbildung 42 Definiton Affirmationen.....	62
Abbildung 43 Meditation	66

Abbildung 44 Dream Big and make it happen	69
Abbildung 45 Sumpftechnik, eigene Darstellung.....	71
Abbildung 46 Ankern.....	73
Abbildung 47 Muskeltest	94
Abbildung 48 Magic Words	95
Abbildung 49 Zitronenexperiment	96
Abbildung 50 Öko Check	97

8. Tabellenverzeichnis

Tabelle 1 Gruppe 1: Angst.....	11
Tabelle 2 Gruppe 2: Unsicherheit	11
Tabelle 3 Gruppe 3: Realität.....	11
Tabelle 4 Gruppe 4: Einsamkeit	11
Tabelle 5 Gruppe 5: Überempfindlichkeit.....	12
Tabelle 6 Gruppe 6: Mutlosigkeit und Verzweiflung	12
Tabelle 7 Gruppe 7: Besorgtheit	12

9. Anhang

Muskeltest

Magic Words

Zitronenexperiment

Öko Check

Praxisnachweise Dipl. Kräuterpädagogin

Praxisnachweise Dipl. Mentaltrainerin

9.1. Muskeltest

Muskeltest

3.8.1. Einschub: Der Muskeltest

In vereinfachter Weise können Sie als Unterstützung bzw. Überprüfung für verschiedene Techniken den kinesiologischen Muskeltest verwenden. Der Muskeltest zeigt den Unterschied zwischen fließender und blockierter Energie an und gibt damit Aufschluss über den energetischen Zustand im Moment des Muskel-Monitorings. Damit kann aufgezeigt werden, ob momentan Stress im System des Menschen vorliegt. Dieses Biofeedback wird durch den Spindelzellenmechanismus der Muskeln möglich, der dem Gehirn laufend die Längenausdehnung des Muskels meldet. Ursprünglich sollen dadurch bei Gefahr Verletzungen des Muskels durch „Abschalten“ vermieden werden. Stressoren verschiedener Art können eine elektromagnetische Verwirrung im Gehirn verursachen und dieses veranlassen ebenfalls den Testmuskel abzuschalten.

(Unter dem Begriff Stressor versteht die Kinesiologie Auslöser einer Blockade, die im Körper entsteht oder von außen einwirkt) vgl. Krebs/McGowan, 2015, S.85ff

Ablauf:

Am Beispiel des Deltoideus anterior (es gibt viele verschiedene Richtungen der Kinesiologie, die unterschiedliche Muskeln zum Testen verwenden).

Der Deltoideus anterior eignet sich sehr gut zum Erlernen und hat den Vorteil, dass er im Stehen, Sitzen und Liegen getestet werden kann.

Mentaltechniken

1. Arm in die Testposition bringen
2. Dem Trainee die Testrichtung zeigen (in diesem Fall in Richtung Tisch)
3. Der Tester platziert die Hand am Unterarm nahe dem Handgelenk
4. Der Tester sagt „halten“, und die Testperson versucht, den Arm in dieser Position zu halten.
5. Der Tester übt langsam und gleichmäßig 1-2 Sekunden leichten Druck in die Testrichtung aus und spürt, ob der Muskel „einrastet“

☑ Muskel hält: Funktionskreislauf ist intakt, stressfrei ☐ Muskel hält nicht: Zeichen von Stress, Disharmonie

Getestet wird nicht die Kraft des Muskels, sondern die Reaktion auf einen Reiz (das kann sein: ein Gedanke, eine Aussage, die Erinnerung an eine Situation, eine Substanz, ein Bild, die Berührung einer Körperstelle usw.).

Um den Muskeltest als verlässliches Feedbacksystem verwenden zu können, müssen Sie an sehr vielen verschiedenen Personen üben, um ein Gefühl für die verschiedenen Spannungszustände und damit eine klare Aussage zu bekommen

Abbildung 47 Muskeltest¹¹²

¹¹² eigene Abbildung, Text aus 00-Skript Mentaltraining / Lehrgang zum / zur Dipl. MentaltrainerIn
VITALAKADEMIE Seite 104

9.2. Magic Words

3.8. Begriffe entstressen

Es gibt Wörter, Begriffe, Namen, die allein schon durch den Gedanken daran einen negativen Einfluss auf unser Energiesystem ausüben können. Da Wörter für uns keine abstrakten Begriffe sind, sondern mit Bildern, Vorstellungen, Gefühlen und Emotionen verbunden sind, lösen sie reale Körpergefühle und -reaktionen in uns aus.

Wenn diese Reaktionen negative Auswirkungen auf uns haben, z.B. Angst, Nervosität, Ärger, Wut, etc., kann man die Wirkung der Wörter mit einer sehr einfachen Methode verändern, damit entstressen und die negativen Reaktionen ausschalten. 126

126 vgl. Besser-Siegmund Cora: Magic Words. Der minutenschnelle Abbau von Blockaden. 3. Auflage, Paderborn 2008

Vorgehensweise:

- Zuerst wird das zu bearbeitende Thema vom Trainee formuliert und die dazu gehörigen Stresswörter gefunden.
 - Nun findet man das Schlüsselwort durch Befragen oder durch den kinesiologischen Muskeltest heraus.
 - In einer leichten Trance findet man heraus: Wie sieht der Trainee das Wort? (Farbe, Schrift, Größe, Hintergrund, wo im Bild? ... eventuell akustische Besonderheiten, Geruch, Geschmack, der damit verbunden ist, ...)
- Durch den Indikator Muskel kann man den Stress mit diesem Wort abtesten.
- Mit dem Trainee gemeinsam wird das Wort zu einer neuen positiven Erfahrung verändert und mit dem Muskeltest nachgetestet.
 - Das veränderte Wortbild könnte als „Hausübung“ gezeichnet/ gemalt werden

Abbildung 48 Magic Words¹¹³

¹¹³ eigene Abbildung, Text aus 00-Skript Mentaltraining / Lehrgang zum / zur Dipl. MentaltrainerIn VITALAKADEMIE Seite 103

9.3. Zitronenexperiment

Zitronen-Experiment

Stelle dir vor, du gehst auf dem Markt spazieren und bleibst an einem Stand mit herrlich duftenden Obst stehen. Besonders der frische, säuerliche Geruch der Zitronen steigt dir in die Nase. Dort liegt ein riesiger Berg dieser herrlich gelben glänzenden Früchte. Du suchst die dir schönste aus und riechst genüsslich daran.

Hm, dieser Duft ist unbeschreiblich. Du drückst die Zitrone etwas und merkst, wie die Zellen in der Zitrone schon etwas Saft frei geben. Der Geruch wird stärker und anziehender. Am Stand liegt auch ein Messer bereit. Mit dem schneidest du die Zitrone auf. Sie ist so saftig, dass der Saft dir über die Hand rinnt. Du riechst noch mal an der Zitrone und nimmst ihren intensiven säuerlichen und frische Geruch auf. Und nun nimmst du die Zitrone und beißt herzhaft hinein.

Was hast Du beobachten können?
Hast du das Gesicht verzogen?
Hat dein Mund mehr Speichel produziert?
Du siehst, allein die Vorstellung in eine Zitrone zu beißen reicht aus, um genauso zu reagieren, als hättest du tatsächlich in eine Zitrone gebissen

Abbildung 49 Zitronenexperiment¹¹⁴

¹¹⁴ eigene Darstellung, Text von Doris Pargfrieder aus den Unterlagen zum/zur Dipl. MentaltrainerIn

9.4. Öko Check

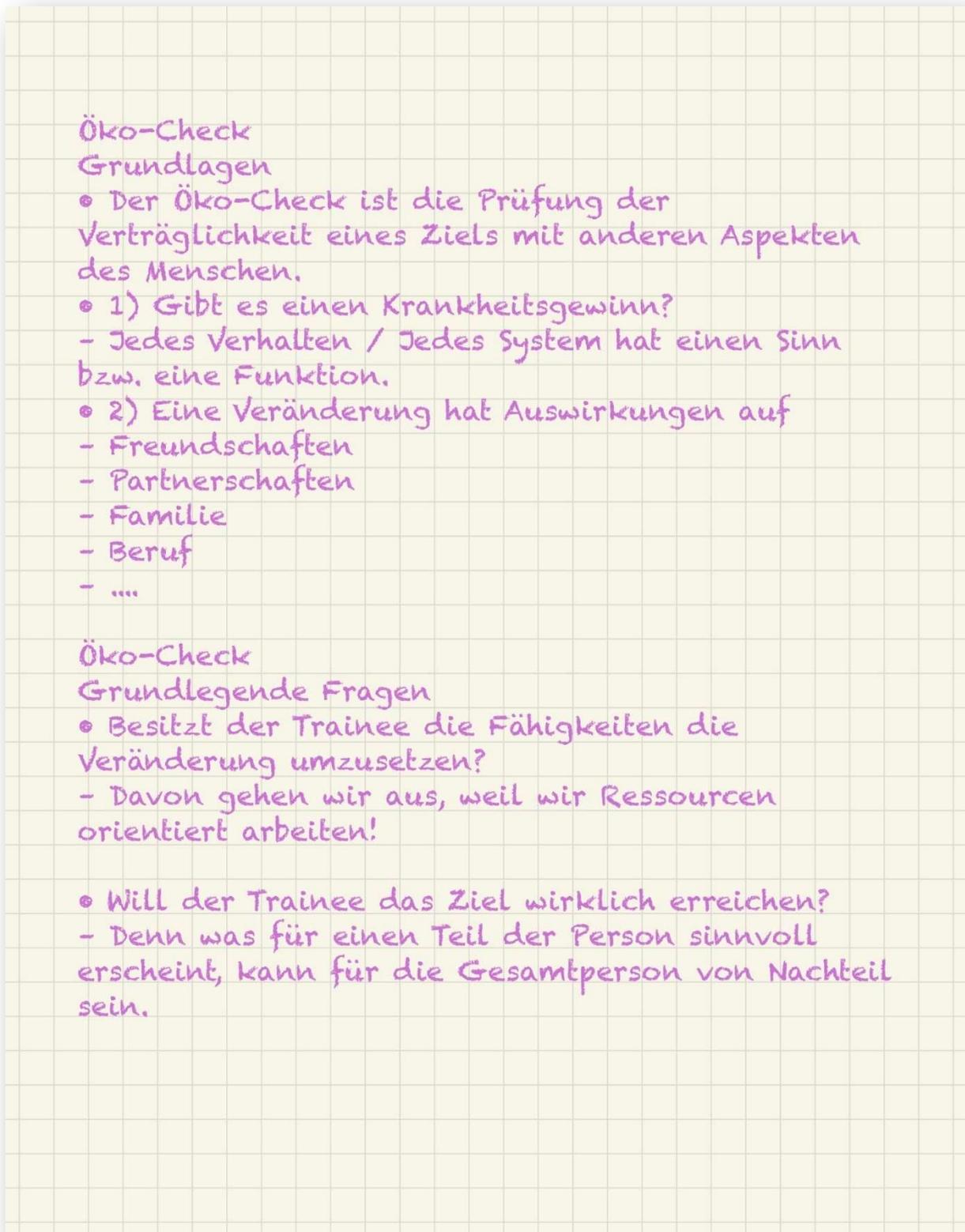


Abbildung 50 Öko Check¹¹⁵¹¹⁶

¹¹⁵ eigene Darstellung, Text von Doris Pargfrieder aus dem Modul 03 Zielfindung, Power Point Präsentation Seite 43 / 44

¹¹⁶ vgl. vgl. Mohl, der Zauberlehrling, das NLP Übungsbuch, Junfermann Verlag 2010, S. 111

9.5. Nachweis über die praktische Umsetzung Kräuterpädagogik

Vor- & Nachname: Andrea Luft		Kursnummer:		LaH Kräuter
Liste¹¹⁷ Nr. <u> 1 </u> (bitte durchnummerieren)				
Datum	EH	Typ₁₁₈	Bemerkungen	
08.06.2022	3	E	Schnittlauchblütensalz und Basilikumsalz, hergestellt mit Björn S.	
11.06.2022	4	E	Holunderblütengelee hergestellt mit Björn S.	
10.+11.06.22	21,33	G	Claudias Kräuterschule, Familie der Rosengewächse und Doldenblütler, Zubereitung Magenbitter und Rosengel	
18.+19.06.22	4	E	Holunderblütengelee hergestellt mir Björn S.	
23.06.2022	2	G	Peergroup Treffen online, Besprechung Herbarium, botanische Grundkenntnisse, Themen Diplomarbeit	
04.07.2022	5	E	Blütenwanderung mit Laura L. Samme	
09.08.2022	7,99	V	Kräuter, die vor unserer Haustür wachsen und Inhaltsstoffe für den Gartenbauverein Engelsberg	
11.08.2022	19,98	K	Ferienprogramm Engelsberg, Organisation und Durchführung eines Tages im Rahmen des Ferienprogrammes mit Kindern Thema Wildkräuter	
20.+21.08.22	21,33	G	Claudias Kräuterschule, Familie der Lippenblütler und Braunwurzgewächse	
22.08.2022	3	V	Claudias Kräuterschule, Vortrag / Referat über die Heilkraft des Spitzwegerich	
24.08.2022	3	E	Zubereitung von Mangold-Brennnesselknödel mit Nussbutter und Blütendekoration mit Björn S.	
29.08.2022	2	E	Ringelblumen in Sonnenblumenöl / Kaltauszug, Basis für Salben	
24.09.2022	10,66	G	Claudias Kräuterschule, Kräuterwanderung, Wildkräutermenü, Zubereitung von Lippenbalsam, Aronia-Balsamico-Essig, Hagebuttenchutney	
25.09.2022	2	E	Wildkräuter und Blüten für Salat gesammelt und zubereitet mit Laura L.	
Summe	109,29	<i>Zählen Sie die Anzahl der Einheiten zusammen und tragen Sie die Summe ein.</i>		

Ich bestätige die Richtigkeit der Angaben.

Datum & Unterschrift Lehrgangs-TeilnehmerIn: 01.11.2022



¹¹⁷ Für jede in sich geschlossene Einheit (z.B.: ein Trainingstermin, ein Vortrag) eine Zeile eintragen

¹¹⁸ Typ eintragen: **E = Einzelsitzung**, **G = Gruppentraining**, **V = Vortrag** (pro VortragsEH können 2 EH Vorbereitungszeit angerechnet werden) **K = Kurs/Seminar/Workshop** (pro gehaltener EH können 2 EH Vorbereitungszeit angerechnet werden), **A = Assistenz**, **P = Projekt**

9.6. Nachweis über die praktische Umsetzung Mentaltraining

Vor- & Nachname: Andrea Luft		Kursnummer:		Mentalitf22
Liste ¹¹⁹ Nr. <u> 2 </u> (bitte durchnummerieren)				
Datum	EH	Typ 120	Bemerkungen	
25.05.2022	2	G	Peergroup online, Besprechung was ist Mentaltraining, VAKOG, Hausübungen	
10.06.2022	2	G	Peergroup online, Besprechung Modul Zielfindung und Modul Werte, theoretische Durchführung verschiedener Techniken	
13.06.2022	2	E	Laura L. Technik innerer Vorstand zur Lösungsfindung Beziehung	
08.07.2022	5	G	Peergroup Seminarhaus Obernberg, allgemeine Themen Mentaltraining und Erstellung Vision Board	
09.07.2022	9,5	G	Peergroup Seminarhaus Obernberg, Glaubenssätze, Meditation, innerer Vorstand, Anker	
13.07.2022	3	G	Azubis VR Banken um Rahmen des Unterrichts Energizer, Meditation und Buchstabenyoga	
15.07.2022	2	E	Laura L. Technik innerer Vorstand zur Lösungsfindung Wohnsituation	
22.07.2022	2	G	Peergroup online, Besprechung Technik Anker und Vorbereitung Hausübungen	
02.08.2022	2	E	Laura L. Technik Magic Words	
10.08.2022	2	E	Melanie M. Technik innerer Vorstand online	
15.08.2022	3,5	E	Laura L. Sumpftechnik	
17.08.2022	3	E	Melanie M. Bachblüten, Affirmationen, Entspannungsmeditation online	
05.09.2022	3	G	Peergroup online, Besprechungen Hausübungen und Ansätze finden für Prüfungsvorbereitung	
12.09.2022	2	E	Elke B. Erstgespräch und Magic Words	
14.09.2022	3	E	Laura L. Magic Words und Bachblütenaffirmationen	
21.09.2022	2	E	Elke B. Bachblüten, Affirmationen und Bilderreise	
24.09.2022	2	E	Melanie M. aktives Zuhören, Vision Board, online	

¹¹⁹ Für jede in sich geschlossene Einheit (z.B.: ein Trainingstermin, ein Vortrag) eine Zeile eintragen

¹²⁰ Typ eintragen: **E = Einzelsitzung**, **G = Gruppentraining**, **V = Vortrag** (pro VortragsEH können 2 EH Vorbereitungszeit angerechnet werden) **K = Kurs/Seminar/Workshop** (pro gehaltener EH können 2 EH Vorbereitungszeit angerechnet werden), **A = Assistenz**, **P = Projekt**

Vor- & Nachname:	Andrea Luft		Kursnummer:	Mentalitf22
Liste¹¹⁹ Nr. __2__ (bitte durchnummerieren)				
Datum	EH	Typ 120	Bemerkungen	
26.09.2022	2	E	Birgit A. Kreislauf der eigenen Realität und Übung zu diesem Thema, Trainee lehnt Bachblüten ab	
29.09.2022	2	G	Azubis VR Banken während des Unterrichts Quiz und Energizer eingebunden zur Aktivierung des Gehirns	
02.10.2022	2	E	Stella E. aktives Zuhören, Glaubenssätze, Gedanken, Gefühle besprochen	
02.10.2022	2	E	Björn S. Dramadreieck, eigene Rolle erkennen und wie man Einladungen erkennt	
	9	E	Gudrun R. Vorbereitung Prüfung	
04.10.2022	2	G	Azubis VR Banken, Prüfungsvorbereitung Rechnungswesen, Energizer, Quiz, Atemtechnik 4/7/8 und Umgang mit Prüfungsangst	
10.10.2022	2	E	Brigit A. Bilderreise „Ein Tag am Meer“, aktives Zuhören	
17.10.2022	2	E	Elke B. the work	
22.10.2022	3	E	Stella E. the work	
23.10.2022	G	10,5	Peer Group Treffen Deluxe	
Summe	86,5	<i>Zählen Sie die Anzahl der Einheiten zusammen und tragen Sie die Summe ein.</i>		

Ich bestätige die Richtigkeit der Angaben.

Datum & Unterschrift Lehrgangs-TeilnehmerIn: 01.11.2022



¹ Für jede in sich geschlossene Einheit (z.B.: ein Trainingstermin, ein Vortrag) eine Zeile eintragen

¹ Typ eintragen: **E = Einzelsitzung**, **G = Gruppentraining**, **V = Vortrag** (pro VortragsEH können 2 EH Vorbereitungszeit angerechnet werden) **K = Kurs/Seminar/Workshop** (pro gehaltener EH können 2 EH Vorbereitungszeit angerechnet werden), **A = Assistenz**, **P = Projekt**
