



Leseprobe

Mechthild Scheffer

Die Original Bachblüentherapie

Das gesamte theoretische und praktische Bachblüten-Wissen

Bestellen Sie mit einem Klick für 45,00 €



Seiten: 400

Erscheinungstermin: 20. Mai 2013

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Das Standardwerk der Bachblütentherapie

In den 30er Jahren wurde die Bach-Blütentherapie von dem englischen Arzt Dr. Edward Bach entwickelt. Heute ist sie weltweit bekannt. Dieses Standardwerk behandelt umfassend das gesamte geistig-spirituelle und psychologisch-praktische Werk des Schöpfers der »Seelentherapie mit Blütenenergie«.

Neben Angaben zum Verlauf eines Bach-Blütengesprächs und 450 Rezeptbausteinen für individuelle Bach-Blütenmischungen erleichtert ein Doppelfragebogen die Auswahl der richtigen Blüte. Die am häufigsten gestellten Fragen beantwortet ein Ratgeber-ABC. Farbfotos und Energiebilder aller 38 Bach-Blüten ergänzen dieses Buch.



Autor

Mechthild Scheffer

Mechthild Scheffer, internationale Fachautorität der Original Bachblütentherapie, führte das Werk von Dr. Edward Bach 1981 im deutschen Sprachraum ein. Seither wird die Original Bachblütentherapie von ihr systematisch in der Anwendung erweitert und ausgebaut. Jahrzehntlang fungierte Mechthild Scheffer als Repräsentantin des englischen Bach Centres in den deutschsprachigen Ländern. Sie gründete die Institute für Bachblütentherapie, Forschung und Lehre in Hamburg, Wien und Zürich. Ihre Ausbildungsseminare werden nach wie vor von Anwendern und Therapeuten rege besucht. Mechthild Scheffers 40-jährige Praxis- und Forschungstätigkeit fand ihren Niederschlag in 15

Das Bachblüten-System

Seelenqualität und Kraftformeln

1. Agrimony

Die Ehrlichkeitsblüte

Ich fühle Frieden. Ich bin ehrlich.
Ich zeige mich.

2. Aspen

Die Ahnungsblüte

Ich bin geschützt. Ich bin zentriert.
Ich bin stark.

3. Beech

Die Toleranzblüte

Ich nehme an. Ich komme entgegen.
Ich sehe die Entwicklungschance.

4. Centaury

Die Blüte des Dienens

Ich stehe gerade. Ich bin, wer ich bin.
Ich will, was ich will.

5. Cerato

Die Intuitionsblüte

Ich traue mir. Ich achte meine ersten Ein-
fälle. Ich entscheide selbst.

6. Cherry Plum

Die Gelassenheitsblüte

Ich habe Mut. Ich öffne mich.
Ich lasse fließen, was fließen möchte.

7. Chestnut Bud

Die Lernblüte

Ich sehe hin. Ich höre hin. Ich lerne.

8. Chicory

Die Mütterlichkeitsblüte

Ich gebe gern. Ich schöpfe aus der Quelle.
Ich bin geliebt.

9. Clematis

Die Realitätsblüte

Ich bin wach. Ich sehe klar. Ich handle.

10. Crab Apple

Die Reinigungsblüte

Ich fühle mich wohl. Ich nehme mich an
wie ich bin. Ich sehe, was wichtig ist.

11. Elm

Die Verantwortungsblüte

Ich tue, was ich kann. Ich bekomme Hilfe.
Ich schaffe es.

12. Gentian

Die Glaubensblüte

Ich bin zuversichtlich. Ich erwarte das
Positive. Ich glaube, daß sich alles fügt.

13. Gorse

Die Hoffnungsblüte

Ich bin aufrecht. Ich bin hoffnungsvoll.
Ich sehe neue Möglichkeiten.

14. Heather

Die Identitätsblüte

Ich fühle mich geborgen. Ich bekomme alles,
was ich brauche. Ich wachse.

15. Holly

Die Herzöffnungsblüte

Ich bin voller Freude. Ich bin heil.
Ich liebe.

16. Honeysuckle

Die Vergangenheitsblüte

Ich lebe heute. Ich blicke nach vorn.
Ich tue den nächsten Schritt.

17. Hornbeam

Die Spannkraftblüte

Ich fühle mich frisch. Ich habe Schwung.
Ich arbeite gern.

18. Impatiens

Die Zeitblüte

Ich nehme mir Zeit. Ich habe Geduld.
Ich entspanne mich.

19. Larch

Die Selbstvertrauensblüte

Ich kann es. Ich will es. Ich tue es.

20. Mimulus

Die Tapferkeitsblüte

Ich bin tapfer. Ich wage es. Ich trete vor.

21. Mustard*Die Lichtblüte*

Ich bin leicht. Ich bin heiter. Ich gehe ins Licht.

22. Oak*Die Ausdauerblüte*

Ich lasse locker. Ich schaffe es leicht. Ich fühle mich frei.

23. Olive*Die Regenerationsblüte*

Ich bin in Ruhe. Ich bin gestärkt. Ich erhole mich.

24. Pine*Die Selbstakzeptanzblüte*

Ich darf... Ich verzeihe mir. Ich bin befreit.

25. Red Chestnut*Die Abnabelungsblüte*

Ich bin bei mir. Ich bleibe bei mir. Ich bin ich – du bist du.

26. Rock Rose*Die Eskalationsblüte*

Ich komme durch. Ich weiß, es geht gut. Ich überblicke die Situation.

27. Rock Water*Die Flexibilitätsblüte*

Ich gönne mir... Ich bin beweglich. Ich bin spontan.

28. Scleranthus*Die Balanceblüte*

Ich stehe fest. Ich weiß, was ich will. Ich entscheide mich.

29. Star of Bethlehem*Die Trostblüte*

Ich empfinde. Ich atme. Ich lebe.

30. Sweet Chestnut*Die Erlösungsblüte*

Ich blicke auf. Ich willige ein. Ich lasse geschehen.

31. Vervain*Die Begeisterungsblüte*

Ich lasse los. Ich gebe Raum. Ich erkenne das Maß.

32. Vine*Die Autoritätsblüte*

Ich fühle mich ein. Ich respektiere. Ich würdige und unterstütze.

33. Walnut*Die Verwirklichungsblüte*

Ich bin mir sicher. Ich bleibe mir treu. Ich gehe meinen Weg.

34. Water Violet*Die Kommunikationsblüte*

Ich gehöre dazu. Ich nehme teil. Ich erlaube Nähe.

35. White Chestnut*Die Gedankenblüte*

Ich fühle die Stille. Ich fühle mich klar. Ich lenke mein Denken.

36. Wild Oat*Die Berufsblüte*

Ich sehe den Sinn. Ich verfolge mein Ziel. Ich bin erfüllt.

37. Wild Rose*Die Blüte der Lebenslust*

Ich will Leben. Ich fordere Leben. Ich ergreife meine Lebenschance.

38. Willow*Die Schicksalsblüte*

Ich habe die Macht. Ich habe die Kraft. Ich übernehme die Verantwortung.

Scheffer **Die Original Bachblütentherapie**

Zielsetzung der Bachblütentherapie ist seelische Harmonisierung und damit die größtmögliche Entfaltung und Stabilität der Persönlichkeit. Daraus folgt indirekt eine höhere Widerstandskraft gegen seelische Störungen und seelisch bedingte körperliche Störungen.

Es wäre aber falsch, die Wirkung in *direkten* Zusammenhang mit körperlichen Krankheitssymptomen zu bringen. Die Bachblütentherapie dient vielmehr in erster Linie der *seelischen Gesundheitsvorsorge*.

Die Bachblüten-Konzentrate können deshalb auch zur Vorbeugung gegen körperliche Krankheiten und zur Unterstützung einer fachgerechten medizinischen oder psychologischen Behandlung dienen, diese aber nicht ersetzen.

Hinweis: Wenn in diesem Buch von Diagnose, Patient, Therapie oder Heilung gesprochen wird, so sind diese Begriffe nicht im gesetzlichen Sinne zu verstehen.

Hinweis: Nur aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch darauf verzichtet, bei Personenbezeichnungen jeweils die weibliche und männliche Form zu verwenden.

Danksagung

An der Bearbeitung dieses Buches wirkten mit: meine engsten Mitarbeiterinnen und Ausbildungsleiterinnen des Instituts für Bachblütentherapie, Forschung und Lehre, Beate Wüpper und Ingrid Haring.

Mechthild Scheffer

Die Original Bachblüten- therapie

Das gesamte theoretische
und praktische
Bachblüten-Wissen

The logo for IRISIANA features a thin, black, upward-curving arc above the word "IRISIANA" in a bold, uppercase, sans-serif font.

IRISIANA

Inhalt

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Kapitel 1: Phänomen Bachblüten | 9 |
| Für ein neues Miteinander – Botschaft und Beitrag der Bachblütentherapie | 10 |
| Die Bachblütentherapie – Definition und Standortbestimmung | 13 |
| Das ist neu in diesem Buch | 19 |
| Kapitel 2: Seelentherapie mit Blütenenergie – Medizin der Menschlichkeit | 21 |
| Die Vision von Edward Bach | 22 |
| Die Botschaft der Intuition | 24 |
| Genialität und Nächstenliebe | 26 |
| Kapitel 3: Heal Thyself – »Heile dich selbst« Die geistigen Grundlagen der Bachblütentherapie | 29 |
| Schöpfung und Schicksal | 30 |
| Tugenden und Mängel | 31 |
| Gesundheit und Krankheit | 32 |
| Krankheitsursachen | 32 |
| Die Heilungsstrategie von Edward Bach | 33 |
| Kapitel 4: Zur Wirkungsweise der Bachblüten | 37 |
| Interpretation aus geistiger Sicht | 38 |
| Bachblüten in der Aura, im bioenergetischen Feld | 39 |
| Hypothese aus naturheilkundlicher Sicht | 41 |
| Bachblüten und Immunsystem | 42 |
| Kapitel 5: Die Seelenpflanzen des Edward Bach | 43 |
| Blütenpflanzen und menschliche Entfaltung | 44 |
| Bachs Kriterien für seine Pflanzenwahl | 45 |
| Die neue einfache Potenzierung: Sonnenmethode und Kochmethode | 46 |
| Phasen der Pflanzenentdeckung und Gruppierung | 47 |

| | |
|---------------------------------------------------|-----|
| Kapitel 6: Das Bachblüten-System | 51 |
| Zum Verständnis der Blütenbeschreibungen | 52 |
| 1. AGRIMONY – DIE EHRLICHKEITSBLÜTE | 54 |
| 2. ASPEN – DIE AHNUNGSBLÜTE | 59 |
| 3. BEECH – DIE TOLERANZBLÜTE | 63 |
| 4. CENTAURY – DIE BLÜTE DES DIENENS | 68 |
| 5. CERATO – DIE INTUITIONSBLÜTE | 73 |
| 6. CHERRY PLUM – DIE GELASSENHEITSBLÜTE | 77 |
| 7. CHESTNUT BUD – DIE LERNBLÜTE | 82 |
| 8. CHICORY – DIE MÜTTERLICHKEITSBLÜTE | 87 |
| 9. CLEMATIS – DIE REALITÄTSBLÜTE | 93 |
| 10. CRAB APPLE – DIE REINIGUNGSBLÜTE | 98 |
| 11. ELM – DIE VERANTWORTUNGSBLÜTE | 103 |
| 12. GENTIAN – DIE GLAUBENSBLÜTE | 107 |
| 13. GORSE – DIE HOFFNUNGSBLÜTE | 111 |
| 14. HEATHER – DIE IDENTITÄTSBLÜTE | 115 |
| 15. HOLLY – DIE HERZÖFFNUNGSBLÜTE | 120 |
| 16. HONEYSUCKLE – DIE VERGANGENHEITSBLÜTE | 125 |
| 17. HORNBEAM – DIE SPANNKRAFTBLÜTE | 130 |
| 18. IMPATIENS – DIE ZEITBLÜTE | 134 |
| 19. LARCH – DIE SELBSTVERTRAUENSBLÜTE | 139 |
| 20. MIMULUS – DIE TAPFERKEITSBLÜTE | 143 |
| 21. MUSTARD – DIE LICHTBLÜTE | 148 |
| 22. OAK – DIE AUSDAUERBLÜTE | 153 |
| 23. OLIVE – DIE REGENERATIONSBLÜTE | 158 |
| 24. PINE – DIE SELBSTAKZEPTANZBLÜTE | 162 |
| 25. RED CHESTNUT – DIE ABNABELUNGSBLÜTE | 167 |
| 26. ROCK ROSE – DIE ESKALATIONSBLÜTE | 171 |
| 27. ROCK WATER – DIE FLEXIBILITÄTSBLÜTE | 175 |
| 28. SCLERANTHUS – DIE BALANCEBLÜTE | 180 |
| 29. STAR OF BETHLEHEM – DIE TROSTBLÜTE | 185 |
| 30. SWEET CHESTNUT – DIE FLEXIBILITÄTSBLÜTE | 190 |
| 31. VERVAIN – DIE BEGEISTERUNGSBLÜTE | 194 |
| 32. VINE – DIE AUTORITÄTSBLÜTE | 199 |
| 33. WALNUT – DIE VERWIRKLICHUNGSBLÜTE | 204 |
| 34. WATER VIOLET – DIE KOMMUNIKATIONSBLÜTE | 209 |
| 35. WHITE CHESTNUT – DIE GEDANKENBLÜTE | 213 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 36. WILD OAT – DIE BERUFUNGSBLÜTE | 218 |
| 37. WILD ROSE – DIE BLÜTE DER LEBENSLUST | 222 |
| 38. WILLOW – DIE SCHICKSALSBLÜTE | 226 |
| 39. ERSTE-HILFE- ODER NOTFALLTROPFEN | 231 |
| Kapitel 7: So finden Sie die richtigen Bachblüten für sich selbst | 237 |
| Motivation, Erwartungen, Spielregeln | 240 |
| Schritt für Schritt zur Bachblüten-Mischung für sich selbst | 243 |
| Folgemischungen | 247 |
| Kapitel 8: Anderen Menschen mit Bachblüten helfen | 251 |
| Spielregeln, Motivation, Erwartungen | 252 |
| Schritt für Schritt zur Bachblüten-Mischung für einen anderen | 253 |
| Grenzen der Bachblüten-Begleitung durch »Laien« | 259 |
| Kapitel 9: Bachblüten für Eltern und Kinder | 263 |
| Die Verantwortung von Eltern | 264 |
| Wann braucht mein Kind Bachblüten? | 265 |
| Wie finde ich die richtige Bachblüten-Mischung für mein Kind? | 266 |
| Zubereitung der Mischung und Dosierung | 267 |
| Erfahrungen und Empfehlungen | 267 |
| Kapitel 10: Bachblüten für Haustiere | 273 |
| Wie erkenne ich die richtigen Bachblüten für mein Tier? | 276 |
| Zubereitung, Dosierung und Verabreichung der Bachblüten-Mischung | 276 |
| Kapitel 11: Bachblüten in der praktischen Anwendung | 279 |
| Anzahl und Kombination der Blüten | 280 |
| Zubereitung, Dosierung, Einnahme | 281 |
| Bachblüten in Kombination mit anderen Therapien | 288 |
| Kapitel 12: Reaktionen bei der Einnahme von Bachblüten | 291 |
| Typische Reaktionen | 292 |
| Klassische Verlaufsmuster | 292 |
| Reaktionsprotokoll | 297 |

Kapitel 13: Einfache Vorstufe der Bachblütentherapie:

Reharmonisierung nach Reaktionstyp 301

 Die drei Reaktionstypen 302

 Bachblüten-Kompositionen nach Reaktionstyp 304

Nachwort: Mein Weg mit den Bachblüten 307

Anhang 315

 Anhang 1: Edward Bach: Die zwölf Heiler 316

 Anhang 2: Die Frohnaturen der Pflanzenwelt – Merkmale und Standorte ... 325

 Anhang 3: Ähnlichkeiten und Unterschiede

 zwischen verschiedenen Bachblüten 334

 Referenztafelte 370

 Anhang 4: Der Basisfragebogen 372

 Anhang 5: Eltern-Kind-Fragebogen 376

 Anhang 6: Fragebogen für Tier und Tierhalter 381

 Über die Autorin 387

 Adressen – Das Institut für Bachblütentherapie, Mechthild Scheffer 388

 Literatur zur Original Bachblütentherapie 389

 Register 391

Für ein neues Miteinander – Botschaft und Beitrag der Bachblütentherapie

Neulich fragte mich ein Junge:

Was sind die Bachblüten?

Es sind Seelenhelfer – Kuriere aus einer anderen Welt.

(begeistert):

Außerirdische??

(in Gedanken):

Gar nicht so verkehrt, schließlich enthalten die Essenzen nichts Materielles, sondern lediglich Botschaften, Informationen aus der Pflanzenwelt.

Und wobei helfen die mir?

Wenn die Eingangstür zu deiner anderen Welt zugefallen ist, helfen sie dir, diese Tür wieder zu öffnen.

Was ist das für eine andere Welt?

Es ist die schöne Welt, in die man manchmal nachts verreist. Das Land der Sehnsucht, wo man Unbekanntes, Neues sucht, aber auch Ruhe und Frieden finden möchte.

(aufgeregt):

Da war ich schon!

Natürlich warst du da. Wir alle leben auch in jener Welt – zusätzlich zu unserer normalen Alltagswelt. Aus jener Welt bekommen wir unsere »persönlich wichtigen Informationen«, wenn wir in unserer Alltagswelt Probleme haben oder nicht mehr weiterwissen.

Und was sind meine »persönlich wichtigen Informationen«?

Zum Beispiel die Antwort auf die Frage: »Was will ich wirklich?« oder »Wie entscheide ich mich jetzt, damit ich nichts falsch mache?«

Das weiß ich sowieso.

Immer? – Wie fühlst du dich, wenn du es mal nicht weißt?

Schlecht. Dann habe ich zu nichts mehr Lust. Oder ich werde so wütend, dass ich alles kurz und klein schlagen könnte ...

Und was machst du dann, damit es wieder besser wird?

Ich frage jemanden ... oder ich klinke mich einfach aus und frage meine innere Stimme.

Deine innere Stimme hat deine »persönlich wichtigen Informationen«.

Tatsache?!?

Und wenn du die Antwort gefunden hast, wie geht es dir dann?

Dann fällt mir ein Stein vom Herzen ... ich kriege unheimlich viel Energie.

Hörst du deine innere Stimme immer?

(schüttelt den Kopf):

Manchmal ist sie ganz weit weg.

Genau, und dann helfen dir die Bachblüten. Sie stellen sozusagen einen Funkkontakt zu deiner inneren Stimme her, wenn sie mal so leise ist, dass du sie nicht mehr hörst.

Und warum ist sie manchmal so leise??

Weil du deine andere Welt vergessen hast.

... wo meine »persönlich wichtigen Informationen« sind?!?

... die die Bachblüten anfunken können.

Auf den ersten Blick wirkt die Botschaft von Bach vielleicht utopisch, wie das ferne Ideal von einer heilen Welt. Doch diese Welt existiert tatsächlich. Die materielle Welt (Persönlichkeitsebene mit Kämpfen und Krisen) und die geistige Welt (Seele, Höheres Selbst) durchdringen einander ständig, ja, sie bedingen einander wie Einatmen und Ausatmen, Tag und Nacht. Beide Welten müssen immer wieder ins richtige Verhältnis zueinander gebracht werden. Jedes Zuviel in einer Welt erzeugt ein Zuwenig in der anderen Welt. Eine zu schwache Aufmerksamkeit für die materielle Welt der Persönlichkeitsebene (Clematis) – z. B. zu wenig Schlaf, zu wenig Essen, Unterkühlung – verzerrt nach Bach die Verbindung zum Höheren Selbst genauso wie eine zu starke Konzentration auf diese materielle Alltagsebene (Crab Apple).

Wo ein wie auch immer geartetes Ungleichgewicht zu lange bestehen bleibt, ruft es eine Krise oder Krankheit hervor. Diese schafft dann das notwendige Chaos, aus dem wieder Bewegung und neues Leben entstehen können und das einen nächsten Schritt auf der Lebensreise ermöglicht. Die ordnenden, harmonisierenden Impulse aus der Pflanzenwelt enthalten die frohe Botschaft: »Es geht auch anders!« und erzeugen bei der Einnahme die entsprechende Erfahrung: Sie weiten unser Blickfeld für eine größere Perspektive oder sie fokussieren es auf das eigentliche Ziel – je nachdem, auf welcher Seite das Ungleichgewicht bestanden hat.

