

Der Bachblüten Leitfaden



Tom Vermeersch

Inhalt

Bachblüten und ihre Geschichte	4
Was sind Bachblüten?.....	4
Wer war Dr. Bach?.....	5
Wie können Bachblüten Ihnen helfen?	7
Bachblüten heilen auf Basis Ihrer Persönlichkeit.....	7
Wie Bachblüten funktionieren: Gefühle und Empfindungen.....	8
Bachblüten für Kinder.....	9
Bachblüten für Tiere.....	10
Die Wirkungsweise der Bachblüten	12
Die 38 Bachblüten	12
Ängste.....	12
Unsicherheit.....	13
Aufmerksamkeitsdefizit und Realitätsferne.....	14
Einsamkeit.....	16
Hohe Anfälligkeit für Beeinflussung durch andere.....	17
Niedergeschlagenheit und Verzweiflung.....	18
Übertriebenes Mitgefühl und Sorge um andere.....	20
Notfalltropfen - Rescue Remedy	21
Situationen, in denen Bachblüten helfen können	22
Hyperaktivität und Konzentrationsstörungen	22
Pubertät	23
Prüfungstress	24
Probleme mit sozialen Kontakten	26
Kinder durch eine Scheidung begleiten	27
Niedergeschlagenheit bei Jugendlichen	29
Mobben oder gemobbt werden	32
Wenn Bettnässen zu einem Problem wird	34
Wenn der Stress die Überhand gewinnt	36
Erschöpfung: Überarbeitet sein	38
Atemnot - Wenn man keine Luft mehr kriegt	39
Scheidung und damit verbundene negative Gefühle	41
Kopfschmerzen	43
Konzentrationsschwierigkeiten	44
Wie wichtig es ist, nachts gut schlafen zu können	46
Übermüdung: Ein bekanntes Phänomen	48
Persönlichkeitsstörung – wenn die Impulsivität zur Last wird	50
Hypersensibilität	51
Wenn die Libido zu wünschen übrig lässt	53
Essstörungen	54
Ängste	56
Flugangst	58
Panikattacken	59
Versagensangst	61
Bindungsangst	63
Verlustangst	65
Niedergeschlagenheit	66
Stimmungsschwankungen	68
Tod eines Nahestehenden	69

Baby Blues	71
Winter Blues.....	72
Abnehmen und Gewicht verlieren	73
Menopause: Kämpfen mit den Wechseljahren	75
Menstruationsbeschwerden	76
Schwanger werden: Wenn wunderbare Dinge nach Plan verlaufen	78
Die Gefühle während der Schwangerschaft.....	79
Das Rauchen aufgeben.....	81
Mit dem Trinken aufhören.....	83
Problematisches Verhalten bei Tieren	85
Bachblüten für Hunde	86
Bachblüten für Katzen.....	88
Bachblüten für Pferde	89
Wie wendet man Bachblüten an?	91
Die Bachblüten-Therapie.....	91
Wie verwendet man Bachblüten?	92
Professionelle Beratung	93
Der Mann hinter diesem Buch.....	93

Bachblüten und ihre Geschichte

Was sind Bachblüten?

Die Verwendung von Bachblüten ist nicht etwa ein neuer Trend. Vielmehr gibt es die Bachblüten-Therapie schon seit fast einhundert Jahren. In dieser Zeit konnte sie ihre Wirksamkeit unzählige Male unter Beweis stellen.

Bei Bachblüten handelt es sich um ein sicheres und natürliches Produkt, das seine Heilkraft aus flüssigen Pflanzenextrakten bezieht. Die in ihnen enthaltenen Stoffe sind in der Lage, negative Gefühle und Gemütszustände auszubalancieren.

Bachblüten stellen das natürliche Gleichgewicht des Körpers wieder her, indem sie negative Gefühle in ihr positives Gegenstück umwandeln. Das ist ein wesentlicher Unterschied gegenüber der herkömmlichen westlichen Schulmedizin, da diese die negativen Gefühle zu unterdrücken versucht, anstatt sie positiv zu beeinflussen.

Ein anderer wichtiger Unterschied ist, dass Bachblüten absolut sicher sind und ohne Nebenwirkungen auskommen. Doch auch wenn wir an dieser Stelle Bachblüten und Schulmedizin miteinander vergleichen, können Bachblüten nicht die klassische Medizin ersetzen. Sie nehmen vielmehr eine mittlere Position zwischen der klassischen Schulmedizin und der Homöopathie ein.

Weil Bachblüten vollkommen sicher sind, können sie auch von jedem eingenommen werden, ob Neugeborenes oder Greis. Die absolute Unbedenklichkeit aller Bachblüten-Essenzen sowie das Nichtvorhandensein von Nebenwirkungen sind zwei herausragende Eigenschaften von Bachblüten. Dennoch werden gerade die fehlenden Nebenwirkungen von Skeptikern häufig als Argument gegen Bachblüten genannt.

Dabei wird argumentiert, dass ein Mittel ohne Nebenwirkungen auch keinerlei heilende Funktion haben kann. Die Kritiker behaupten deshalb, dass viele Menschen Bachblüten nicht wegen der Abwesenheit von Nebenwirkungen einnehmen würden, sondern weil Bachblüten überhaupt keine Wirkung hätten. Die Patienten bildeten sich nur ein, dass sie geheilt worden seien - durch den so genannten Placebo-Effekt.

Dieser Einwand kann jedoch schon alleine durch die Tatsache widerlegt werden, dass Bachblüten auch bei Tieren wirken. Keiner wird ernsthaft einen Placebo-Effekt bei Tieren unterstellen, denn schließlich können Tiere sich nicht einbilden, dass es ihnen durch die Einnahme eines bestimmten Mittels besser geht. Dabei wurden bei Hunden, Katzen und Pferden bemerkenswert gute Behandlungsergebnisse mit der Verwendung von Bachblüten erzielt.

Spricht man im Zusammenhang mit Bachblüten von negativen Gemütszuständen, so sind nicht nur Gefühle wie Ängste, Niedergeschlagenheit, Unsicherheit, Traurigkeit und Schuldgefühle gemeint. Bachblüten wirken auch bei vielen anderen emotionalen Problemen wie Konzentrationsstörungen, Stress und Schlafproblemen. Es gibt eine ganze Reihe von Situationen, in denen die Gabe von Bachblüten sinnvoll sein kann.

Wer war Dr. Bach?

Die Philosophie und die Idee der Bachblüten-Therapie stammen vom englischen Arzt Dr. Edward Bach. Geboren 1886 in der Nähe von Birmingham, studierte Bach zunächst Medizin. Später spezialisierte er sich auf Bakteriologie, Immunologie und Chirurgie.

Schon während seines Studiums stellte sich heraus, dass Bach mehr an seinen Patienten interessiert war als an den Krankheiten, unter denen sie litten. Das führte ihn zu der Erkenntnis, dass die Persönlichkeit des Patienten wichtiger sei als die Symptome seiner Krankheit.



Auch wenn er ein herausragender Student war, Edward Bach litt unter einer schlechten körperlichen Verfassung. Oft war er krank, doch konzentrierte er sich meistens nur auf das Heilen anderer Menschen. Durch sein Leiden wurde der Glaube in ihm gestärkt, dass es seine Bestimmung sei, Heilkräfte in der Natur zu finden. Bach war ein ausgesprochener Naturliebhaber, wenn er nicht gerade krank war.

Seine Karriere setzte Bach an der Londoner Universitätsklinik fort, wo er durch seinen leidenschaftlichen Arbeitseifer auffiel. Trotzdem konnte die klassische Medizin Bach auf Dauer nicht befriedigen. Er hatte das Gefühl, dass er sich zu viel Zeit des Tages mit der Behandlung von Krankheitssymptomen beschäftigte, anstatt mit den Persönlichkeiten seiner Patienten.

Es machte ihn unzufrieden, sich auf die Symptome der Patienten konzentrieren zu müssen und nicht auf das Leiden der Betroffenen. Dadurch beschäftigte sich Bach immer mehr mit der Homöopathie. Diese bot Bach mehr Möglichkeiten des Trostes, als es die klassische Medizin vermag, die ihm als zu restriktiv erschien. Bach vertrat die Ansicht, dass die medizinische Sichtweise häufig zu komplex sei. Medizin müsse einfach sein, um zu wirken.

Im Jahr 1917 wurde Dr. Edward Bach schwer krank. Man diagnostizierte bei ihm Krebs und sagte ihm, er hätte nur noch wenige Monate zu leben.

Entgegen der Empfehlung seiner Kollegen ließ sich Bach nicht in den Ruhestand versetzen, sondern konzentrierte sich vollends auf die Bakteriologie. Zur großen Überraschung aller kehrte Bach nach einigen Monaten vollkommen gesund und geheilt zurück. Aus dieser persönlichen Erfahrung nahm Bach die Erkenntnis mit, die Gesundheit eines Menschen hänge eng mit dessen mentaler Verfassung zusammen. Er folgerte aus seinen Beobachtungen, dass sich Menschen in sieben verschiedenen Kategorien unterteilen ließen, und zwar jeweils danach, wie eine Person auf Krankheit reagiert.

Durch viele Spaziergänge in der Natur entdeckte Bach die heilende Wirkung, die von den Tautropfen bestimmter Blüten ausgeht. Dabei geriet jeder Tautropfen durch die Wärme der Sonne mit den Eigenschaften der Pflanze in Kontakt, auf die er fiel. Dies inspirierte Bach zu seiner einzigartigen Methode der Gewinnung von Bachblüten-Tropfen. Seine bemerkenswerten Entdeckungen machte er, indem er die Tautropfen von bestimmten Blüten mit der Spitze seiner Zunge berührte. Anfangs benutzte Bach lediglich zwei Pflanzen: Mimulus (Gauklerblume) und Impatiens (Springkraut).

Später experimentierte Bach mit vielen weiteren Pflanzen. Nach Jahren der Forschung konnte er am Ende 38 verschiedene Bachblüten-Essenzen benennen, von denen jede ein bestimmtes negatives Gefühl oder einen bestimmten Gemütszustand behandelt. Danach entwickelte Bach eine alternative Methode zur Erwärmung mit Sonnenstrahlen, nämlich indem er die Lösungen mit kochendem Wasser zubereitete. So konnte er auch während der Wintermonate arbeiten, wenn das Sonnenlicht rar war.

Am 27. November 1936 starb Edward Bach, er wurde nur 50 Jahre alt. Trotz seines kurzen Lebens leben die Bachblüten als sein Erbe weiter. Bis heute werden Bachblüten auf der ganzen Welt verwendet.

Wie können Bachblüten Ihnen helfen?

Bachblüten heilen auf Basis Ihrer Persönlichkeit

Dr. Edward Bach hat 38 Bachblüten entdeckt. Jede von ihnen wandelt ein negatives Gefühl in sein positives Gegenteil um. Häufig kommen mehrere negative Gefühle zusammen. Dadurch fühlt sich die betroffene Person unwohl. Bachblüten kann man miteinander mischen. Auf diese Weise kann man mehrere emotionale Probleme gleichzeitig behandeln.

Ein Bachblüten-Therapeut kann Ihnen dabei helfen, die für Sie optimalen Bachblüten auszuwählen und zusammenzustellen. Dafür benötigt er oder sie detaillierte Informationen über Ihre Persönlichkeit und Ihren Charakter. Die Zusammensetzung der Bachblüten-Mischung basiert nicht nur auf den von Ihnen empfundenen Symptomen, sondern auch auf Ihrer Persönlichkeit. Meistens ist es nicht leicht, seinen eigenen Charakter genau zu beschreiben. Deshalb benutzen wir häufig bestimmte Stereotypen, die eine Einordnung leichter machen.

Wenn man sich für eine persönliche Bachblüten-Mischung entscheidet, ist also eine präzise Beschreibung des eigenen Charakters notwendig. Es hilft in diesen Fällen, sich von einem Bekannten oder Freund beraten zu lassen, der einen gut kennt. Die Beschreibung der eigenen Persönlichkeit kann somit durchaus etwas Mühe machen. Aufgrund dieser Erläuterungen kann dann eine persönliche Bachblüten-Mischung erstellt werden.

Anders als viele glauben, verändern Bachblüten nicht den Charakter eines Menschen oder Tieres. Doch es ist klar, dass sich der Charakter eines Menschen wandeln kann, wenn sich sein seelischer Zustand verändert. So kann beispielsweise ein aggressiver Hund, dessen Aggressivität auf bestimmte Ängste zurückgeht, durch Bachblüten von seinen Ängsten geheilt werden. Ein weniger ängstlicher Hund verhält sich demnach auch weniger aggressiv.

Wie Bachblüten funktionieren: Gefühle und Empfindungen

Im frühen 20. Jahrhundert, als Dr. Edward Bach die Bachblüten entdeckte, versuchte er mit ihnen zu erreichen, dass negative Gefühle oder Emotionen in ihr positives Gegenstück verwandelt werden.

Dr. Bach war ein treuer Anhänger des Mottos: „In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“. Demnach kann ein Mensch körperlich nur gesund sein, wenn es seine Seele auch ist. Sie können das selbst ausprobieren: Egal wie gesund Ihre Lebensweise auch ist, wenn es Ihnen psychisch nicht gut geht, werden Sie sich nie vollständig fit fühlen.

Nach Dr. Bach konzentriert sich die klassische Schulmedizin zu sehr auf den klinischen Zustand des Patienten. So kann man beispielsweise bei Menschen mit Bauchschmerzen durch Meditieren die Schmerzen verschwinden lassen. Aber wenn die Bauchschmerzen durch negative Gefühle (wie Stress, Trauer oder Angstzustände) ausgelöst werden, kehren die Symptome nach einer Weile wieder zurück. Mit Bachblüten kann man diese negativen Gefühle in ihren positiven Gegenpol umwandeln.

Dabei funktioniert die Heilung auf die gleiche Weise, wie ein ängstlicher Mensch mutiger wird. Bachblüten helfen Leuten mit niedrigem Selbstwertgefühl, mehr Vertrauen in sich zu haben. Ein Kind mit Versagensangst wird sich mit den richtigen Bachblüten wieder mehr zutrauen. Andere (negative) Gefühle bzw. Empfindungen können sein: Stress, Niedergeschlagenheit, Stimmungsschwankungen, Traurigkeit, Unsicherheit, Apathie und Einsamkeit. Bachblüten unterdrücken diese Gefühle nicht, sondern sie wandeln diese um. Dadurch ist die Wirkung von Bachblüten nachhaltig.

Negative Gefühle und Empfindungen werden häufig mit bestimmten Störungen in Verbindung gebracht. Zum Beispiel kommen Konzentrationsstörungen oft gemeinsam mit depressiven Gefühlen einher. Bachblüten behandeln die depressiven Gefühle und wirken sich damit positiv auf die Konzentrationsfähigkeit aus. Genauso können Frauen in den Wechseljahren mit entsprechenden Bachblüten die typischen negativen Gefühle wie Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit oder Angstzustände behandeln, die während der Menopause entstehen.

Bachblüten für Kinder



Viele Leute fragen sich, ob Bachblüten auch etwas für Kinder sind. Dabei kritisieren einige offen die Gabe an minderjährige Patienten. Doch wenn ein Arzt ein Medikament wie Ritalin verschreibt, dann wird seinem Urteil blind vertraut. Die wenigsten Menschen stellen die Medikation ihres Hausarztes infrage. Es scheint, als sein ein rein natürliches Heilmittel wie Bachblüten, das vollständig ohne Nebenwirkungen auskommt, nach wie vor etwas anrühiges.

Der häufigste Einwand gegen die Verwendung bei Kindern ist der enthaltene Alkohol. Bachblüten enthalten stets etwas Alkohol, um die Inhaltsstoffe besser haltbar zu machen. Dennoch ist der Alkoholgehalt in jedem Fläschchen sehr gering, und die Gabe an Kinder bedenkenlos möglich. Tatsache ist vielmehr, dass selbst Babys (die man gegen ständiges Schreien behandelt) ausgesprochen gut auf Bachblüten reagieren. Zudem ist es etwas scheinheilig, jemanden wegen der Gabe von Bachblüten an Kinder zu kritisieren, während eine ganze Reihe an hochwirksamen Medikamenten wie selbstverständlich jeden Tag an Kinder verschrieben werden.

Kinder kann man mit Bachblüten gut heilen und sie tun ihnen gut. Das ist heutzutage noch zutreffender als früher. In unserer heutigen Gesellschaft erwarten wir immer mehr von unseren Kindern. Schon die Kleinsten haben einen vollen Tagesplan, von Schule über Freizeitaktivitäten bis zu den Hausaufgaben. Nur wenige Kinder haben noch ausreichend Freizeit, um einfach nur rumzutoben oder zu spielen. Und seit auch das Internet im Kinderzimmer Einzug gehalten hat, ist die ganze Welt nur mit einem Fingertipp erreichbar.

In unserem hektischen Computerzeitalter sollte es trotzdem möglich sein, nicht zu vergessen, dass Kinder auch unter seelischen Problemen leiden können.

Unsere Kinder sind so belastbar, wie sie verwundbar sind. Das heißt, man kann sie auch generell schneller von emotionalen oder seelischen Ungleichgewichten befreien. Auf der anderen Seite leiden sie unter emotionalen Problemen in Situationen, die für erwachsene Menschen keinerlei Hürde darstellen. Im Gegensatz zu Kindern sind es Erwachsene gewohnt, ihren Ärger zu minimieren. Die Erfahrung negativer Empfindungen hat merklichen Einfluss auf das Kind. Wie bei Erwachsenen können Bachblüten die negativen Gefühle und Empfindungen bei Kindern in ihren positiven Gegenpol umwandeln. Kinder sind häufig schon kurz nach der Einnahme von ihren emotionalen Problemen erlöst. Anders als die traditionelle Medizin (die sich auf die körperlichen Symptome konzentriert) wirken sich Bachblüten auf die Persönlichkeit aus. Indem das emotionale Gleichgewicht des Kindes wiederhergestellt wird, verschwinden auch die körperlichen Beschwerden.

Bachblüten für Tiere



Seit ihrer Entdeckung zu Beginn des 20. Jahrhunderts sind Bachblüten sehr erfolgreich bei der Behandlung von Menschen. Dieser Erfolg hat stetig immer mehr zugenommen, so dass es keine Überraschung ist, dass man an die Ausweitung der Einsatzmöglichkeiten dachte. Dabei hat man immer auf die Einhaltung der Original-Rezeptur geachtet. Denn unabhängig vom Erfolg der Bachblüten war der Respekt vor der originalen Zusammensetzung zu groß.

Deshalb fing man an, Bachblüten auch bei Tieren auszuprobieren. Das Ergebnis war überwältigend und besser als man jemals geglaubt hatte. Wie Menschen können auch Tiere unter emotionalen Problemen leiden. Diese negativen Empfindungen können beispielsweise durch äußere Veränderungen ausgelöst werden, wie die Geburt eines Kindes in der Familie, ein neues Haustier, der Tod eines Familienmitglieds usw. Bei manchen Haustieren kann sogar eine neue Wohnungseinrichtung Auslöser für emotionale Probleme sein.

Das emotionale Leiden eines Tieres zeigt sich meistens in Veränderungen seines Charakters und seines Verhaltens. Das eine Tier wird vielleicht depressiv und apathisch, ein anderes unrein und ein drittes zeigt plötzlich ein aggressives Verhalten. Manche Tiere neigen sogar zu zerstörerischem Verhalten. Wenn ein Tier solche Verhaltensauffälligkeiten zeigt, dann besteht eine gute Chance, dass Bachblüten dem Tier helfen können.

Es ist ratsam, Tieren nicht sofort Bachblüten zu verabreichen, sondern zunächst einen Tierarzt zu konsultieren. Dieser kann das Tier ausführlich untersuchen und sicherstellen, dass die Verhaltensauffälligkeiten nicht auf eine körperliche Erkrankung zurückgehen. Nur wenn das Tier physisch vollkommen gesund ist, kann eine Behandlung mit Bachblüten infrage kommen. Die Bachblüten helfen dem Tier, sein seelisches und emotionales Gleichgewicht wieder zu finden.

Welche Bachblüten zum Einsatz kommen und wie schnell sich Erfolge in der Behandlung zeigen, das hängt von mehreren Faktoren ab. Diese Faktoren sind: die Schwere des Leidens, wie sehr das Tier auf die Behandlung mit Bachblüten anspricht und der Charakter und die Persönlichkeit des Tieres. All diese Einflussfaktoren müssen berücksichtigt werden, wenn man Tiere mit Bachblüten behandelt.

Aufgrund der komplexen Materie empfehlen wir, sich Rat bei einem Bachblüten-Therapeuten zu holen. Basierend auf dem Leiden und dem Charakter des Tieres kann dieser entscheiden, welche Bachblüten (oder Bachblüten-Mischung) für die Behandlung am besten geeignet sind.

Die Wirkungsweise der Bachblüten

Die 38 Bachblüten

Doktor Bach hat 38 Bachblüten-Essenzen entdeckt. Jede dieser Essenzen wirkt auf ein bestimmtes negatives Gefühl und wandelt dieses in seinen positiven Gegenpart um. Im Folgenden finden Sie eine Übersicht über alle 38 Bachblüten und gegen welche Leiden sie jeweils geeignet sind.

Ängste

Die erste Gruppe der Bachblüten behandelt die verschiedenen Arten von **Ängsten**. Jeder leidet hin und wieder unter Angst. Aber wenn eine bestimmte Angst die Kontrolle über das eigene Leben übernimmt, ist damit nicht zu spaßen.

Bachblüte	Wogegen?	Positive Wirkung
Rock Rose	Alpträume und Panikattacken.	Mut und Überwindung.
Mimulus	Schüchternheit und Nervosität.	Sich sicherer fühlen.
Aspen	Unerklärbare Ängste.	Sicherheitsgefühl.
Red Chestnut	Übertriebene Sorge.	Mehr Vertrauen und Ruhe.
Cherry Plum	Zweifel und Angst vor Kontrollverlust	Innere Ruhe.

Rock Rose (Gelbes Sonnenröschen)

Rock Rose ist hilfreich bei regelmäßigen Alpträumen, ausgelöst durch eine akute Krise oder ein Trauma.

Mimulus (Gefleckte Gauklerblume)

Mimulus wird oft empfohlen, wenn Menschen unter täglichen Ängsten leiden. Das sind beispielsweise Flugangst, Angst vor dem Zahnarzt oder Agoraphobie.

Cherry Plum (Kirschpflaume)

Cherry Plum wird gemeinhin bei Leuten verabreicht, die sich manchmal vor sich selbst fürchten. Diese Personen leiden unter ernstesten Panikattacken, die das Potenzial haben, andere zu verletzen.

Aspen (Espe)

Aspen wird verwendet, wenn jemand unter unerklärlichen Ängsten leidet. Menschen, die in unübersichtlichen Situationen (zum Beispiel in einem überfüllten Bus) Panikattacken erleben, kann man mit der Bachblüte Aspen behandeln.

Red Chestnut (Fleischrote Rosskastanie)

Red Chestnut ist die perfekte Bachblüte für Mütter. Für Menschen, die sich ständig zu viele Sorgen machen (beispielsweise über ihre Kinder), bietet diese Bachblüte Erleichterung.

Unsicherheit

Die zweite Hauptkategorie der Bachblüten ist die Gruppe der **Unsicherheiten**. Es ist einerseits vollkommen normal, dass man ab und zu in seinem Leben Zweifel hat. Solange man nicht das Opfer seiner eigenen Unentschlossenheit wird, gibt es auch keinen Grund zur Sorge.

Bachblüte	Wogegen?	Positive Wirkung
Cerato	Wenn Menschen immer nach Rat und Bestätigung suchen.	Sich seiner selbst sicherer zu sein.
Scleranthus	Für Leute die Schwierigkeiten haben, Entscheidungen zu treffen.	Entschlussfreudiger zu sein.
Gentian	Für Menschen die nach Rückschlägen den Mut verlieren.	Niederlagen besser einstecken können.
Gorse	Wenn man nach einer Niederlage immer pessimistisch wird.	Belastbarer werden und Alternativen finden.
Hornbeam	Ständiges Aufschieben von Vorhaben.	Energischer sein.
Wild Oat	Wenn Leute Schwierigkeiten haben, die Führung zu übernehmen.	Ambitionierter zu sein.

Cerato (Bleiwurz)

Cerato ist die Bachblüte für Leute, die ungern Entscheidungen treffen. Die Betroffenen fragen immer bei anderen nach und wenn sie selbst ihre Meinung kundtun sollen, dann warten sie erstmal ab, was die anderen sagen. Cerato-Typen legen sich ungern fest, und werden von anderen oft als „unbedeutend“ oder „unwichtig“ betrachtet.

Scleranthus (Einjahrs-Knäuelkraut)

Zweifeln Sie auch manchmal, ob Sie den Herd nun ausgemacht haben oder nicht? Lläuft die Waschmaschine noch, ist das Auto auch abgeschlossen? Wenn Menschen ständig unter Zweifeln leiden, kann Scleranthus helfen. Wer

sich anderen gegenüber immer über irgendwas den Kopf zerbricht, wirkt nicht gerade besonders verlässlich.

Gentian (Bitterer Enzian)

Diejenigen, die ständig etwas Neues anpacken wollen, aber schon nach dem geringsten Widerstand aufgeben, können besonders gut von der Bachblüten Gentian profitieren. Außerdem ist sie auch gut für Leute mit Versagensangst geeignet.

Gorse (Stechginster)

Chronisch kranke Menschen verlieren oft ihre Lebensfreude. Obwohl sie alles versuchen, um ihre Krankheit zu besiegen, will sich doch keine Heilung einstellen. In diesen Fällen ist die Bachblüte Gorse ein gutes Mittel, um die Betroffenen in ihrem Kampf gegen die Krankheit zu unterstützen.

Hornbeam (Hainbuche)

Hornbeam ist eine Bachblüte für diejenigen, die unter Erschöpfung leiden. Jeden Tag erleben die Betroffenen wie einen Montag, und sie können keine Herausforderung mehr in ihrer beruflichen Tätigkeit finden.

Wild Oat (Waldtresse)

Wild Oat ist die Bachblüten für Leute, die partout nicht wissen, was sie mit ihrem Leben anfangen sollen. Häufig wechselnde Arbeitsstellen, und jedes Mal folgt nach einer kurzen Euphorie die Erkenntnis, dass es nicht das Richtige war. Diese Unfähigkeit zu Entscheidungen schlägt sich auch im Privatleben nieder und kann sich beispielsweise in Bindungsangst äußern. In solchen Fällen ist Wild Oat das richtige Heilmittel.

Aufmerksamkeitsdefizit und Realitätsferne

Die dritte Kategorie der Bachblüten hilft Menschen mit **Aufmerksamkeitsdefiziten und Realitätsferne**. Dabei müssen die Beschwerden nicht zwangsläufig mit depressiven Gedanken zusammenhängen, aber ohne Behandlung sind Depressionen häufig die Folge.

Bachblüte	Wogegen?	Positive Wirkung
Clematis	Ideal für Tagträumer	Verstärkt die Aufmerksamkeit.
Honeysuckle	Ständig in der Vergangenheit leben.	Die Vergangenheit verstehen lernen und nicht in ihr gefangen sein.
Wild Rose	Bei Apathie, mangelnder Lebenslust und Gleichgültigkeit.	Dynamischer, aktiver und glücklicher sein.
Olive	Müdigkeit oder Erschöpfung, bedingt durch große seelische oder körperliche Anstrengung	Neue Energie.
White Chestnut	Hilft jenen, die ständig nachdenken und grübeln.	Klarer und strukturierter denken.
Mustard	Wenn Menschen ohne Grund niedergeschlagen und melancholisch sind.	Optimistischer und fröhlicher sein.
Chestnut Bud	Wer nicht aus seinen Fehlern lernen kann.	Achtsamer werden.

Clematis (Waldrebe)

Kennen Sie auch einen Studenten oder eine Studentin mit Konzentrationsschwierigkeiten? Die Bachblüte Clematis kann die Aufmerksamkeit erhöhen und hilft, mehr im Hier und Jetzt zu sein.

Honeysuckle (Gartengeißblatt)

Wenn die Nostalgie bei Menschen das Leben zu bestimmen droht, kann diese Essenz dabei helfen, loszulassen. Es hilft ebenfalls bei denen die glauben, ihre schönsten Jahre wären längst vorüber.

Wild Rose (Heckenrose)

Manche Leute fühlen sich in ihrem Leben regelrecht gefangen. Grund kann eine Beziehung oder eine bestimmte Karriereentscheidung sein. Manchmal geraten Leute auch in den Zustand von Wild Rose, wenn sie an einer schlimmen chronischen Krankheit leiden und keine Aussicht auf Heilung haben. In diesen Fällen kann Wild Rose den Betroffenen beim Kampf gegen das Leiden Unterstützung bieten.

Olive (Olivenbaum)

Fühlen Sie sich erschöpft und ausgelaugt? Sind Sie auch eine Mutter, die sich nächtelang um ein schreiendes Baby kümmern muss? Fühlen Sie sich am Ende und außer Atem, möglicherweise ausgelöst durch einen stressigen Umzug? In all diesen Fällen kann Olive dabei helfen, neue Energie zu finden. Diese Bachblüte kann ebenfalls bei Erschöpfung helfen.

White Chestnut (Weiße Rosskastanie)

Manche Leute gehen so sehr an ihre Grenzen, dass die Gesundheit darunter leidet. Sie beginnen mit den Zähnen zu mahlen, schlafen schlecht, leiden unter Kopfschmerzen und neigen gelegentlich sogar zu unkontrollierten Bewegungen. White Chestnut bringt diesen Menschen innere Ruhe und Ausgeglichenheit zurück.

Mustard (Ackersenf)

Mustard ist für Leute, die unter Niedergeschlagenheit leiden oder am Rande einer Depression stehen. Schlafen Sie auch viel, weil es Sie nicht interessiert, was um Sie herum geschieht? Glauben Sie auch, dass Schmerz und Hoffnungslosigkeit niemals wieder verschwinden werden? Unter diesen Umständen kann Mustard Ihnen Heilung geben.

Chestnut Bud (Rosskastanie)

Manche Menschen begehen immer wieder die gleichen Fehler. Sie wissen meist schon vorher, dass es ein schlimmes Ende nehmen wird, und können doch nicht anders als weiterzumachen. Das beste Beispiel für dieses Problem ist ein Spielsüchtiger. Chestnut Bud hilft uns zu erkennen, dass man aus der Vergangenheit lernen muss, bevor man weiter macht.

Einsamkeit

Die vierte Gruppe der Bachblüten behandelt die **Einsamkeit**. Dabei muss Einsamkeit nicht zwangsläufig bedeuten, dass niemand in der Nähe ist. Diese Kategorie der Bachblüten betrifft ebenfalls diejenigen, die sich von ihrer Familie, ihren Freunde und Bekannten abwenden und diese im Stich lassen.

Bachblüte	Wogegen?	Positive Wirkung
Water Violet	Distanziertheit und Unnahbarkeit.	Verbessert das Sozialverhalten, erleichtert die Kontaktaufnahme.
Impatiens	Hilft gegen Ungeduld und Reizbarkeit.	Toleranter werden.
Heather	Wenn man nicht aufhören kann zu reden.	Lernen, anderen zuzuhören.

Water Violet (Sumpfwasserfeder)

Manche Leute halten sich für besser als andere und sehen sich selbst als über den anderen stehend. Dies beeinflusst auch die sozialen Kontakte. Öfter als andere leiden die Betroffenen an einem steifen Nacken, Rücken oder an steifen Gelenken. Water Violet vermindert das Gefühl der Überlegenheit und bringt uns wieder zurück auf den Teppich.

Impatiens (Drüsentragendes Springkraut)

Impatiens-Typen haben oft das Gefühl, sie müssten eine Aufgabe alleine erledigen, damit es auch richtig gemacht wird. Dadurch geraten sie oft an ihre körperlichen Grenzen. Reizbarkeit gegenüber anderen führt zu Schmerzen in den Schultern, am Kiefer oder am Rücken. Die Bachblüte Impatiens war eine der ersten, die Dr. Bach entdeckte. Sie hilft den Betroffenen, geduldiger mit anderen zu sein.

Heather (Heidekraut)

Kennen Sie auch die sprichwörtliche Stiefmutter, die sich immer alleine fühlt? Oder kennen Sie jemanden, der alles für ein bisschen Aufmerksamkeit tun würde? Diese Menschen können einen zu einem Abendessen einladen, nur um dabei ihre eigenen Probleme zu erörtern. Vielleicht haben Sie auch schon einmal erlebt, dass Sie jemand in einem Gespräch unterbrochen hat, nur um zu erzählen, dass er oder sie das gleiche Erlebnis wie Sie hatte? Die Geltungssucht der Betroffenen macht es ihnen unmöglich, auf die Gefühle ihrer Mitmenschen einzugehen. Heather hilft dabei, zugänglicher für andere zu sein und sich nicht nur mit sich selbst zu beschäftigen.

Hohe Anfälligkeit für Beeinflussung durch andere

Die fünfte Kategorie der Bachblüten hilft Menschen, die eine **hohe Anfälligkeit für Beeinflussung durch andere** haben. Dabei geht es um Leute, die sich von anderen vorschreiben lassen, wie sie ihr Leben zu führen haben.

Bachblüte	Wogegen?	Positive Wirkung
Agrimony	Wenn man seine Gefühle hinter einer Maske versteckt.	Ermöglicht, offener mit seinen wahren Gefühlen umzugehen.
Centaury	Hilft Leuten mit Schwierigkeiten, „Nein“ zu sagen	Lernen, hilfsbereit zu sein, aber auch seine Grenzen zu ziehen
Walnut	Bei Problemen, sich an neue Umstände zu gewöhnen.	Sich leichter an Veränderungen zu gewöhnen und offen für Neues zu sein
Holly	Bei Leuten voller Hass, Neid und Eifersucht.	Toleranter gegenüber anderen sein.

Agrimony (Ackermennung)

Agrimony ist die Bachblüte speziell für die Menschen, die immer nur ihren Frieden wollen. Die Betroffenen vermeiden jeden Streit, manche von ihnen trinken und rauchen viel, um fröhlich bleiben zu können. Diese Probleme können mit Agrimony geheilt werden.

Centaury (Tausendgüldenkraut)

Haben Sie auch oft Blasenstörungen? Fühlen Sie sich oft müde, lustlos und schwach? Das kann daher kommen, dass Sie immer für anderen Menschen da sind. Fällt es Ihnen schwer, eine Grenze zu ziehen? Centaury hilft Ihnen, besser mit diesen Problemen und den Folgen wie Stress, Überarbeitung und Müdigkeit umzugehen.

Walnut (Walnuss)

Sind Sie auch an einem Wendepunkt in Ihrem Leben? Das kann während der Pubertät, einer Heirat, einer Schwangerschaft oder einer Scheidung sein. Veränderungen wie die Wechseljahre, ein Umzug oder ein neuer Job können Umstellungen sein, die manchen Leuten Schwierigkeiten bereiten. Walnut mindert die innere Anspannung und hilft, die Veränderungen leichter zu ertragen.

Holly (Stechpalme)

Hatten Sie auch schon einmal den Eindruck, dass Ihre Mitmenschen etwas gegen Sie aushecken? Haben Sie auch eine große Abneigung gegenüber anderen Menschen, die Sie einfach nicht ablegen können? Mit Holly finden Sie mehr Ausgeglichenheit in Ihrem Leben.

Niedergeschlagenheit und Verzweiflung

Die sechste Gruppe der Bachblüten behandelt Gefühle aus der Kategorie **Niedergeschlagenheit und Verzweiflung**. Beide Gefühle können für die Betroffenen eine große Belastung sein.

Bachblüte	Wogegen?	Positive Wirkung
Larch	Hilft Leuten mit einem Minderwertigkeitskomplex.	Frei von Ängsten nach vorne schauen.
Pine	Wenn Menschen immer die Verantwortung für andere übernehmen.	Mit Verantwortung umgehen können, sich nicht immer selbst belasten.
Elm	Wenn man sich von Verantwortung erdrücken lässt	Selbstsicherer werden.
Sweet Chestnut	Bei purer Verzweiflung, wenn man an seinen Grenzen ist.	Gibt neue Hoffnung und Glauben an sich selbst
Star of Bethlehem	Menschen mit großem	Heilt die Trauer und hilft,

	Kummer oder nach einer traumatischen Erfahrung	das Trauma zu verarbeiten
Willow	Wir bei Menschen voller Bitterkeit und Groll eingesetzt	Besser mit Pflichten umgehen zu können, positiver zu denken.
Oak	Für jene, die sich nie eine Verschnaufpause gönnen.	Bewusster mit der eigenen Kraft umgehen.
Crab Apple	Wer sich selbst nicht leiden kann oder schmutzig fühlt.	Seine Frieden mit sich machen, innerlich gereinigt fühlen

Larch (Lärche)

Glauben Sie auch, dass alle Erfolg haben außer Ihnen? Vermeiden Sie Veränderungen in Ihrem Leben, da Sie ohnehin nicht gut ausgehen würden? Solche pessimistischen Gedanken deuten auf ein starkes Minderwertigkeitsgefühl hin. Larch hilft einem, mit der Versagensangst umgehen zu können.

Pine (Gemeine Kiefer)

Entschuldigen Sie sich häufig, obwohl Sie nichts falsch gemacht haben? Übernehmen Sie die Verantwortung für die Fehler der anderen, nur um sich den Groll zu ersparen? Das kann ernste psychische und physische Probleme mit sich bringen. Pine hilft Ihnen, sich nicht selbst zu beschuldigen und diejenigen für die Fehler gerade stehen zu lassen, die sie auch begangen haben.

Elm (Ulme)

Wenn Sie am Ende Ihrer Kräfte sind, ist Elm genau das Richtige für Sie. Elm unterstützt Sie in Situationen, in denen Sie selbst überfordert sind.

Sweet Chestnut (Esskastanie bzw. Marone)

Wer völlig verzweifelt ist und darüber weder reden kann noch will, dem könnte Sweet Chestnut helfen. Diese Bachblüte hilft dabei, sich anderen anzuvertrauen und bietet einem so Entlastung und Befreiung.

Star of Bethlehem (Dolden-Milchstern)

Star of Bethlehem hilft Menschen, die unter großem Kummer leiden. Wenn Sie von jemandem verlassen wurden, selbst einen schlimmen Unfall oder eine schwere Operation hatten, unter großer Trauer leiden oder in einer ähnlichen Lebenssituation sind, kann Star of Bethlehem Ihr Leiden lindern. Manche Menschen verlieren unter solchen Umständen ihre Fähigkeit zu sprechen, andere leiden unter Atemnot. Star of Bethlehem bringt Linderung für all diejenigen, die untröstlich sind.

Willow (Weide)

Wenn bestimmte Dinge in Ihrem Leben dazu geführt haben, dass Sie verbittert sind, dann kann Willow Ihnen helfen. Leute, die sich oft als Opfer der Umstände sehen, können von Willow profitieren. Eine typische Aussage der Betroffenen ist zum Beispiel: „Das konnte ja nur mir passieren.“

Oak (Deutsche Eiche)

Ihr Körper ist angespannt, weil Ihre Umwelt Ihnen zu viel abverlangt? Wenn es Ihre Schulter ist, an der sich alle anlehnen und Ihnen selbst kaum noch Luft zum Atmen bleibt, dann kann Oak Ihnen helfen. Das gilt auch für Leute, die es nicht schaffen, Verantwortung zu delegieren und alles alleine regeln wollen.

Crab Apple (Holzapfel)

Menschen die unter dem krankhaften Drang leiden, ständig sauber machen zu müssen, können mit Crab Apple behandelt werden. Die Bachblüte hilft dabei, entspannter mit sich selbst und dem Leben umzugehen. Die Betroffenen leiden zudem häufig darunter, dass sie ihre Umwelt als schmutzig, unrein und giftig wahrnehmen.

Übertriebenes Mitgefühl und Sorge um andere

Die letzte Kategorie der Bachblüten lautet **übertriebenes Mitgefühl und Sorge um andere**. Es ist einerseits vollkommen normal, sich um seine Angehörige und Mitmenschen zu sorgen. Problematisch wird es dann, wenn diese Sorgen den Alltag bestimmen.

Bachblüte	Wogegen?	Positive Wirkung
Chicory	Gegen das Bevormunden anderer	Zuneigung ohne Bedingungen zeigen.
Vervain	Stur an Überzeugungen festhalten.	Flexibler werden.
Vine	Für Leute, die andere dominieren wollen.	Mehr Nachsicht zeigen
Beech	Wer Menschen mit anderer Meinung ablehnt.	Verständnisvoller gegenüber anderen zu sein.
Rock Water	Wenn Leute zu streng mit sich selbst sind.	Höhere Lebensfreude durch mehr Sanftmut.

Chicory (Gemeine Wegwarte)

Wenn die Sorge und das Mitgefühl für andere so weit gehen, dass Sie das Leben Ihrer Mitmenschen dominieren, dann sollten Sie die Bachblüte Chicory in Erwägung ziehen.

Vervain (Eisenkraut)

Vervain ist für Menschen mit Schlafproblemen sowie Muskel- und Kopfschmerzen. Die Betroffenen haben Probleme, sich zu entspannen. Diese Bachblüte ist auch dann besonders geeignet, wenn das Streben nach einem bestimmten Ziel die Ruhelosigkeit ausgelöst.

Vine (Weinrebe)

Wenn Menschen nach Macht streben und sie scheinbar nichts aufhalten kann, bietet Vine Hilfe. Die Betroffenen umschmeicheln ihre Vorgesetzten und sind rücksichtslos gegenüber Schwächeren. Dieses Verhalten führt oft zu körperlichen Beschwerden, insbesondere in den Gelenken. Auch Menschen mit Stimmungsschwankungen können mit Vine behandelt werden.

Beech (Buche)

Wer sich ständig auf die Fehler anderer konzentriert und seine eigenen nicht wahrhaben will, für den schlägt sich das nicht selten auf die Gesundheit nieder. Die Betroffenen sind oft frustriert und leiden gelegentlich unter Verdauungsstörungen. Die Bachblüte Beech lässt einen offener für das Leben und die Erfahrungen anderer Leute sein.

Rock Water (Quellwasser)

Rock Water ist für Perfektionisten. Die betroffenen Leute steigern sich so sehr in eine Aufgabe hinein, dass sie körperliche Probleme bekommen. Nicht selten kann das zu einem nervösen Tick führen. Diese Menschen fordern von sich und ihren Mitmenschen immer Bestleistungen ab, mit Rock Water kann man ihnen Linderung verschaffen.

Notfalltropfen - Rescue Remedy

Neben den 38 Bachblüten-Essenzen gibt es außerdem noch die bekannten Notfalltropfen. Wie der Name schon sagt, sind sie dafür da, um einem in Notfällen und Krisensituationen neue Kraft zu geben und das emotionale Gleichgewicht wieder herzustellen. Die Notfalltropfen, auch Rescue Remedy genannt, bestehen aus 5 verschiedenen Bachblüten: Rock Rose, Impatiens, Clematis, Star of Bethlehem und Cherry Plum. Diese Bachblüten-Mischung ist für akute Problemsituationen, beispielsweise ein Verkehrsunfall oder ein Notfall mit vielen Verletzten. Auch nach einer schweren medizinischen Operation helfen die Notfalltropfen dabei, wieder emotionale Erleichterung zu erfahren.

Situationen, in denen Bachblüten helfen können

Hyperaktivität und Konzentrationsstörungen



Konzentrationsstörungen und **Hyperaktivität** werden häufig in einem Atemzug genannt, und dafür gibt es gute Gründe.

Kinder und Erwachsene können unter Konzentrationsschwierigkeiten leiden. Beispiele sind Momente großer Müdigkeit, besonders heiße Sommertage oder lautstarker Lärm, der einen ablenkt und die Konzentration schmälert. Sobald diese Belastungen verschwunden sind, kann man sich wieder besser konzentrieren.

Für manche Leute jedoch ist es jeden Tag eine Herausforderung, sich zu konzentrieren. Das zeigt sich häufig schon in der Grundschule. Wenn es einem Kind Schwierigkeiten bereitet, sich länger auf eine knifflige Aufgabe zu konzentrieren, kann dies ein Hinweis auf vorhandene Konzentrationsstörungen sein.

Eine Konzentrationsstörung kommt jedoch nur dann infrage, wenn

- Es sich um eine Pflichtaufgabe handelt (das Kind konnte sie sich nicht aussuchen)
- Das Kind es nicht schafft, die gleiche Zeit lang an der Aufgabe zu arbeiten wie andere Kinder im selben Alter.

Es fällt manchmal schwer zu akzeptieren, dass das eigene Kind unter Konzentrationsstörungen leidet. Schließlich hat das Kind keine Probleme damit, stundenlang in seinem Zimmer mit Spielsachen zu spielen. Warum hat es dann solche Schwierigkeiten, sich in der Schule zu konzentrieren? Die

Antwort ist einfach: Zu Hause kann das Kind spielen womit es will, in der Schule muss es machen, was man ihm sagt.

Bei Kindern sind Konzentrationsprobleme oft mit einer hyperaktiven Störung verbunden. Die Betroffenen sind unfähig, auch nur einen Moment still zu sitzen. Ständig wirbeln sie irgendwo herum, machen Dinge, die sie nicht dürfen und manche von ihnen sind für ihre Umwelt regelrechte Nervensägen. Das liegt daran, dass sie so hibbelig sind und zudem oft sehr impulsiv reagieren. Nicht selten reden sie sich um Kopf und Kragen und sprechen los, ohne vorher nachzudenken.

Bachblüten helfen Menschen dabei:

- Ruhiger zu bleiben.
- Weniger schnell abgelenkt zu sein.
- Mehr Selbstkontrolle zu haben.
- Weniger impulsiv zu reagieren.
- Bessere Ergebnisse in der Schule und auf der Arbeit zu haben.
- Geduldiger und weniger frustriert zu sein.

Pubertät



Eine der problematischsten Lebensphasen ist die **Pubertät**. Die Schwierigkeiten entstehen dabei meistens im direkten Umfeld der Betroffenen und das Leben kann zur Hölle werden. Die Pubertät bringt viele hormonale Veränderungen mit sich, die das seelische Wohlbefinden beeinflussen können.

Während der Pubertät haben die Heranwachsenden viele Zweifel und sind sich ihrer selbst unsicher, auch wenn sie das niemals zugeben würden. Gleichwohl ist das Erwachsenwerden ein Prozess, der den Jugendlichen Schwierigkeiten bereitet und viele von ihnen kämpfen mit Selbstzweifeln und Unsicherheit.

Nicht selten kommen Unsicherheiten und Selbstzweifel mit Minderwertigkeitsgefühlen zusammen. Die Heranwachsenden ändern ihr Verhalten und manche tun Dinge, die nicht ihrem Wesen entsprechen. Dies wird durch Stress und Druck ausgelöst, die durch das Verlangen nach Akzeptanz entstehen. Während des Erwachsenwerdens suchen die Jugendlichen ständig nach Bestätigung und vergleichen sich immer mit anderen. Dabei sind es bei Mädchen eher körperliche Eigenschaften, die verglichen werden, bei Jungs hingegen das Erzielen bestimmter Taten oder Leistungen.

Ein weiteres typisches Phänomen während der Pubertät ist, dass junge Menschen zu jenen aufschauen, die erfolgreicher zu sein scheinen. Dies führt ebenfalls zu negativen Gefühlen sich selbst gegenüber. Hinzu kommen häufige Stimmungsschwankungen: während in einem Moment noch alles in Ordnung ist, kann es Sekunden später zum Krach und zum Widerstand gegen jegliche Art von Autorität kommen.

All diese Faktoren führen dazu, dass sich die Jugendlichen in ihrer Rolle als Rebell wohl fühlen. Dabei stellen Heranwachsende regelmäßig die Sichtweisen ihrer Eltern und Lehrer infrage. Dieses Verhalten rührt auch aus der Suche nach der eigenen Stellung in der Gesellschaft her.

Eine Menge negativer Gefühle begleiten die Pubertät. Daher ist es keine Überraschung, dass Bachblüten hervorragend geeignet sind dabei zu helfen, die Herausforderungen während der Pubertät zu meistern.

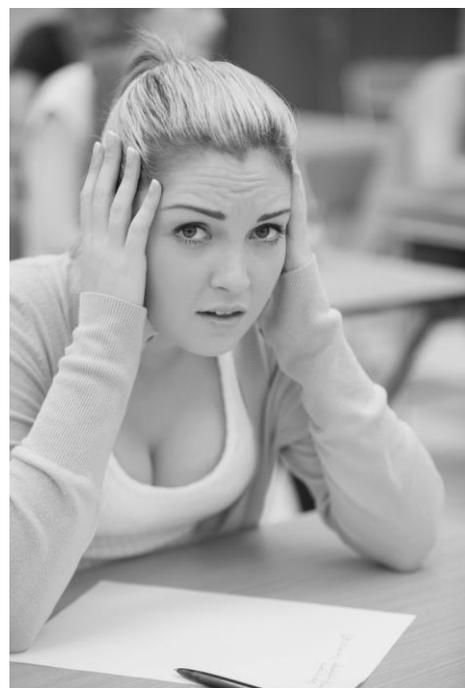
Bachblüten helfen dabei:

- Die Lebensphase der Pubertät leichter zu überstehen.
- Bei der Suche nach dem eigenen Lebensweg gestärkt zu sein.
- Sich ein eigenes Selbstwertgefühl zu schaffen.
- Emotional stabil zu sein.
- Einen ruhigen und ausgeglichenen Gemütszustand zu haben

Prüfungsstress

Die Prüfungszeit bedeutet meistens Stress.

Dabei sind auch alle Mitmenschen und Familienmitglieder vom Stress und der Anspannung betroffen. Manch einer schleicht in dieser Zeit durch das eigene Haus wie ein Dieb, versucht die Türen geräuschlos zu schließen und vermeidet jeden Lärm. Jeder Spaß scheint aus dem Leben verbannt zu sein, solange sich jemand auf die Prüfung vorbereitet.



Typischerweise macht sich derjenige, der vor einer Prüfung steht, Sorgen darüber, ob er sie schaffen wird. Habe ich genug gelernt? Wie war nochmal diese oder jene Definition? Und in welchem Jahr war nochmal.. Solche Fragen können einem schlaflose Nächte bereiten. Am Ende ist man am Tag der Prüfung viel zu übermüdet und erschöpft, um noch Höchstleistungen zu bringen.

Die Prüfungszeit sollte eine Phase der Ruhe sein, noch viel zu häufig ist sie genau das Gegenteil. Schon das kleinste Hindernis kann einen aus dem Konzept bringen und ablenken. Ein ebenfalls häufiges Phänomen während der Prüfungszeit ist das Aufkommen von Versagensangst. Selbst wenn man überzeugt ist, genug gelernt zu haben, hat man Angst davor, dass alles in einem Desaster endet. Das ist keine optimale Voraussetzung, um eine Prüfung gut zu bestehen.

Es ist natürlich absolut menschlich, während der Prüfungszeit reizbarer zu sein als sonst. Wer müde ist und unter großem Druck steht, dessen Leistung wird darunter leiden. Es ist kein Wunder, dass viele junge Menschen sich von ihren Prüfungen so sehr stressen lassen. Immerhin nehmen sie die Prüfungen damit so ernst, wie es notwendig ist.

Egal wie gut man vorbereitet ist, es kann immer passieren, dass man eine Prüfung in den Sand setzt. Dies kann auch die Moral in Mitleidenschaft ziehen. Für manche Menschen besteht dabei die Gefahr, den Mut zu verlieren und aufzugeben. Mit der Hilfe von Bachblüten kann man mit den negativen Gefühlen und dem Stress besser umgehen.

Bachblüten helfen dabei:

- Ruhig und gelassen während der Prüfung zu bleiben.
- Mit positiver Einstellung an eine schwere Prüfung zu gehen.
- Selbstsicher zu bleiben.
- Nicht ständig voller Sorge an die bevorstehende Prüfung zu denken
- Weniger aufgeregt während der Prüfung zu sein.
- Nachts gut zu schlafen, um tagsüber sein Bestes geben zu können.

Probleme mit sozialen Kontakten



Während manche Leute ihre Gefühle sogar offen mit Fremden teilen können, haben andere schon Probleme, Bekannten „Hallo“ zu sagen. Leider kann nicht jeder die Gesellschaft anderen Menschen unbeschwert genießen. **Probleme mit sozialen Kontakten** werden häufig auf eine Tiefgreifende Entwicklungsstörung (TE) zurückgeführt. Ein typisches Zeichen für Menschen mit Schwierigkeiten im Umgang mit anderen ist, wenn jemand immer den Augenkontakt vermeidet.

Die Betroffenen haben oft gemeinsam, dass ihnen plötzliche und unerwartete Veränderungen Probleme bereiten. Deshalb sind sie versucht, ihr Leben möglichst nach einem immergleichen Rhythmus zu führen, da ein Abweichen von der Routine Stress bedeutet. Das kann bis zu einem Zusammenbruch führen. Auch die Schwierigkeiten mit sozialen Kontakten (bzw. diese zu vermeiden) können so viel Stress bedeuten, dass die Betroffenen einen Kollaps erleiden. Nicht selten leiden diese Menschen auch unter Depressionen, was kaum verwunderlich ist.

Viele haben häufig eigene, ganz spezielle negative Gefühle und Empfindungen. Probleme in Gesellschaft von anderen Menschen, der Umgang mit Stress und depressive Gedanken können mit Bachblüten behandelt werden.

Bachblüten helfen dabei:

- Soziale Kontakte herzustellen.
- Leichter von der Routine abweichen können.
- Weniger Probleme mit unvorhergesehenen Situationen zu haben.
- Mit stressigen Momenten besser umgehen zu können.
- Das Risiko von depressiven Gedanken zu verringern.

Kinder durch eine Scheidung begleiten



Eine **Scheidung** ist immer eine schlimme Zeit. Nicht nur für die beiden, die sich scheiden lassen, sondern auch für die Kinder. In Zeiten einer Scheidung kommen eine ganze Reihe an Emotionen und Gefühlen zum Tragen, und diese sind alle negativ. Unabhängig davon, ob das Kind nach der Scheidung bei einem der Partner verbleibt oder man sich gemeinsam um das Kind kümmert - für das Kind bedeutet dies eine Menge Veränderungen im Leben. Die Eltern sollten dabei nicht zu sehr versuchen, das Thema zu vermeiden. Vielmehr sollte man sicherstellen, dass auch das Kind genügend Zeit hat, sich mit den Veränderungen auseinanderzusetzen. Denn selbst wenn die Eltern sich hinterher noch gut verstehen, ist die Umstellung im Leben des Kindes durchaus signifikant. Dies kann einige negative Gefühle und Emotionen hervorrufen. Das sind zum Beispiel:

- Schuldgefühle: Kinder haben oft den Irrglauben, Schuld an der Scheidung ihrer Eltern zu sein. Gerade kleine Kinder haben besonders mit solchen negativen Gefühlen zu kämpfen. Selbst wenn Sie Ihrem Kind keinerlei Grund für diese Annahme geben, können diese Gefühle hervorkommen.
- Eine Scheidung kommt häufig mit einer Menge Ängste einher, besonders wenn es um die eigene unsichere Zukunft geht. Was wird mit ihm passieren? Wie wird es, wenn ein neuer Partner einzieht? Wird das Kind auch weiterhin genügend Aufmerksamkeit bekommen? Kinder haben mit einer ganzen Reihe Fragen und Ängsten zu kämpfen.
- Manche Kinder reagieren mit Wut auf eine Scheidung, das ist jedoch absolut normal. Die Wut kann sich dabei gegen ein Elternteil oder beide Eltern richten, meistens jedoch gegen denjenigen, der das gemeinsame Zuhause verlässt. Wenn es einen neuen Partner oder eine

neue Partnerin gibt, ist zu erwarten, dass das Kind ihm oder ihr mit Wut, teilweise sogar Hass begegnet. Man darf aber den temporären Charakter der Wut nicht vergessen und sollte das Kind nicht dazu drängen, seine Wut zu unterdrücken. Es ist sinnvoller, dem Kind beim Umgang mit der Wut zu helfen. Man kann dies mit einer Gesprächstherapie und Bachblüten erreichen und so dem Kind helfen, sich gegenüber anderen zu öffnen.

- Auch wenn Scheidungen heutzutage in vielen Familien normal sind, muss man davon ausgehen, dass das Kind sich für die Scheidung schämt. Dies trifft besonders auf ältere Kinder zu. Nicht selten hat dieser Scham auch mit konkreten Dingen zu tun, beispielsweise finanziellen Aspekten, die plötzlich unklar sind.
- Zwar ist eine Scheidung immer mit vielen Emotionen verbunden, doch haben viele Kinder Probleme, ihre Gefühle zu zeigen. Sie ziehen sich zurück oder tun so, als ob sie alles nicht betreffen würde. Die Eltern dürfen darauf nicht hereinfallen, denn das Gegenteil ist der Fall und alles andere nur Fassade. Bachblüten sind gerade für junge Menschen gut geeignet, ihnen aus ihrer selbst gewählten Isolation heraus zu helfen.
- Eine Scheidung ist für gewöhnlich eine traurige Angelegenheit. Ist sie die Folge eines lange währenden Streits oder jahrelanger Probleme, dann kommt sie nicht so unerwartet oder plötzlich. Doch wenn es den Eltern erfolgreich gelungen ist, die Konflikte vor dem Kind zu verbergen, dann kann die Scheidung eine unvorhergesehene und damit traumatische Erfahrung sein.

Bachblüten können helfen, mit all diesen negativen Gefühlen und Emotionen, die eine Scheidung hervorruft, besser umgehen zu können.

Bachblüten helfen dem Kind dabei:

- Eine traumatische Scheidung hinter sich zu lassen.
- Die Trauer zu lindern.
- Sich leichter an Veränderungen zu gewöhnen.
- Schuldgefühle zu vermeiden.
- Die Wut auf die Eltern zu verringern.
- Ängste zu reduzieren.
- Sich nicht zu schämen.

Niedergeschlagenheit bei Jugendlichen



Während der Pubertät leiden viele junge Menschen unter **Niedergeschlagenheit**. Viele Heranwachsende haben mit depressiven Gedanken zu kämpfen und jeder von uns hat diese Erfahrung sicher schon einmal gemacht. Es wäre auch ungewöhnlich, wenn ein Jugendlicher immer fröhlich, glücklich und guter Laune wäre. Die Schwierigkeit besteht meistens darin zu erkennen, wann die Niedergeschlagenheit die Überhand gewinnt.

Es gibt ein paar Faktoren die anzeigen, ob aus trüben Gedanken eine Niedergeschlagenheit wird. Darum ist es ratsam, diese Gefühle mit einem Vertrauten oder dem Hausarzt zu besprechen. Ein Warnsignal für eine entstehende Niedergeschlagenheit ist das Aufkommen von Gleichgültigkeit. Sollte jemand das Interesse an allem verlieren und das Gefühl haben, alle Leute um ihn herum reden nur Belangloses, dann kann dies ein Anzeichen für das Entstehen einer Niedergeschlagenheit sein.

Gleichgültigkeit kommt meistens mit Lustlosigkeit und Apathie zusammen. Hängt ein Jugendlicher den ganzen Tag nur herum, ist das ein Anzeichen für Lustlosigkeit. Gleichgültigkeit führt zudem fast immer zu Launenhaftigkeit. Gerade Jugendliche mit depressiven Gefühlen neigen dazu, in unerwarteten Momenten auszurasen. Jeder kann die Anspannung spüren und die Wutanfälle richten sich dabei meistens gegen Eltern, Lehrer oder Geschwister.

Wer sich mit einem Jugendlichen länger unterhält, wird schnell merken, ob er unter depressiven Gefühlen leidet. Oft sind die Jugendlichen unzufrieden mit ihren Möglichkeiten oder sich ihrer selbst unsicher. Viele Heranwachsende mit Niedergeschlagenheit leiden zudem auch unter Ängsten.

Heranwachsende können das Gefühl bekommen, andere seien viel talentierter, erfolgreicher und hübscher als sie es selbst jemals sein werden. Dies zeugt von einem geringen Selbstbewusstsein gepaart mit sozialen Ängsten und Versagensangst. Jungen und Mädchen machen sich überdies

viel Sorgen um ihr Aussehen. Besonders bei Mädchen kann dies zu Essstörungen führen. In diesen Fällen sollte man sich psychologische Unterstützung holen.

Unzufriedenheit, gepaart mit schlechter Laune und einem negativen Gemütszustand macht Menschen anfällig für fremde Einflussnahme und falsche Heilsversprechen, zum Beispiel Drogen und Alkohol. Gerade Heranwachsende greifen in ihrer Verzweiflung oft zu Substanzen wie Designerdrogen, Tabak und Alkohol. In dieser Lebensphase ist es daher besonders wichtig, eine Bezugsperson zu haben, der man vertraut.

Während des Erwachsenwerdens kennt man seine Grenzen noch nicht. Das macht die Betroffenen verwundbar für soziale oder chemische Einflussnahme. Durch Experimentieren lernt jeder dazu, und Erfahrungen gewinnt man durch Ausprobieren. Viele Jugendliche erproben in diesem Lebensabschnitt neue Freundschaften, von denen manche länger halten und andere nicht. Gelegentlich fallen sie jedoch auf die falschen Freunde herein.

Im Leben gibt es immer Enttäuschungen. Weil junge Menschen besonders unter emotionaler Unausgeglichenheit leiden, brauchen sie in dieser schwierigen Zeit Hilfe und Unterstützung. Nicht wenige Heranwachsende unternehmen Selbstmordversuche, gerade dann, wenn eine ihnen nahe stehende Person verstirbt. Dabei müssen depressive Gedanken nicht automatisch zu einer Niedergeschlagenheit führen, aber für jene, die ohnehin dazu tendieren, ist es während dieser Lebensphase nicht sehr unwahrscheinlich.

Für gewöhnlich behandelt man Niedergeschlagenheit mit Antidepressiva vom Arzt. Aber es gibt auch alternative Methoden wie Gesprächstherapie oder natürliche Heilmittel, die verhindern, dass sich trübe und dunkle Gedanken in Niedergeschlagenheit verfestigen. Psychopharmaka sind nicht bei jeder Niedergeschlagenheit gut geeignet, deshalb ist es gut, über alternative Behandlungsmethoden Bescheid zu wissen. Bachblüten sind sehr effektiv darin, junge Menschen mit depressiven Gedanken davor zu bewahren, in eine schwere Niedergeschlagenheit zu verfallen.

Bachblüten helfen Heranwachsenden dabei:

- Ihren Platz im Leben zu finden.
- Depressive und düstere Gefühle besser kontrollieren zu können.
- Ruhig zu bleiben und die Wut im Zaum zu halten.
- Eine positive Einstellung zu entwickeln.
- Negative Gedanken zu vertreiben.
- Kontakte aufrecht zu erhalten und soziale Isolation zu vermeiden.

Schreibaby - Exzessives Schreien im Säuglingsalter



Es gibt Babys, die nimmt man kaum wahr und andere schreien die ganze Zeit herum. Dies kann sehr anstrengend sein und die Eltern zur Verzweiflung treiben. Jedes Baby schreit hin und wieder mal. Doch wenn das Neugeborene nur noch schreit, dann kann es etwas Ernstes sein.

Wenn ein Kind unter **exzessivem Schreien im Säuglingsalter (Schreibaby)** leidet, kann das Baby in einen Teufelskreis geraten. Aus bestimmten Gründen kann das Kind nicht einschlafen und dies führt dazu, dass es unter extremer Müdigkeit leidet. Dadurch fällt es ihm möglicherweise immer schwerer, einschlafen zu können. Doch wie kann es sein, dass ein Baby problemlos einschlafen kann und das andere nicht? Das entsteht, weil manche Babys sich mehr Sorgen machen als andere. Das führt natürlich zu der Frage, wie ein so kleines Kind überhaupt Sorgen haben kann, schließlich muss es sich doch um nichts kümmern und bekommt alles, was es braucht?

Es wirkt zwar etwas merkwürdig, aber der Prozess der Geburt stellt für das Baby ein traumatisches Erlebnis dar. Plötzlich muss es die vertraute Umgebung (in der es mehrere Monate lebte) verlassen und gerät in eine kalte und laute Welt. Innerhalb weniger Stunden verändert sich der Blick des Babys auf seine Mutter dramatisch. Auch wenn sich niemand später mehr daran erinnern kann, ist dies doch eine prägende Erfahrung. Der Stress und die Erfahrung der Geburt können Gründe dafür sein, warum manche Babys Probleme mit dem Einschlafen haben und mehr schreien als andere.

Erwachsene können sich an neue Situationen anpassen, Babys haben diese Fähigkeit nicht. Plötzlich finden sie sich in einer neuen Umgebung wieder, die ihnen vollkommen unbekannt ist. Sie müssen sich plötzlich ganz anders ernähren und nehmen Dinge wahr, die sie nie vorher gesehen oder gehört haben. Das kann dazu führen, dass man erstmal anfängt zu schreien - wer würde das nicht tun?

Diese Stressfaktoren können beim Baby Ängste hervorrufen, zumal es dafür keine andere Ausdrucksweise kennt, als zu schreien. Man versucht das Kind um jeden Preis zu beruhigen und gleichzeitig andere beängstigende Faktoren auszuschließen. Das ist leichter gesagt als getan. Für jene, die sich nachts um ein schreiendes Baby kümmern müssen, ist ruhig zu bleiben gar nicht so leicht. Angst ist eines der dominierenden Gefühle bei einem Schreibaby. Bachblüten können in diesen Fällen natürliche Heilung geben.

Bachblüten helfen dabei:

- Das Baby zu beruhigen.
- Das Trauma der Geburt besser zu verarbeiten.
- Das Baby nachts besser schlafen zu lassen.
- Die Überempfindlichkeit zu mindern.

Mobben oder gemobbt werden



Häufiger als früher beklagen sich Jugendliche heutzutage über **Mobbing**. Auch wenn das Wort „Mobbing“ oft in einem falschen Zusammenhang gebraucht wird, sollten Eltern bei seiner Erwähnung dennoch hellhörig werden. Oft sprechen Kinder von „Mobbing“, wenn sie von anderen gelegentlich ausgeschlossen oder gehänselt werden. Doch ist echtes Mobbing viel schlimmer, da eine Person wiederholt vorsätzlich gehänselt wird und regelmäßig sozial isoliert ist. Wenn jemand gemobbt wird, dann ist das nicht von einem Tag auf den anderen vorüber. Vielmehr bedeutet Mobbing für die Betroffenen permanente Minderwertigkeitsgefühle und Ausschluss von sozialen Kontakten.

Vor einigen Jahren wurde Mobbing in den Medien durch ein Computerspiel populär. Das Ziel des Spieles war es, so viel wie möglich zu mobben. Zu den beliebtesten Methoden in dem Spiel gehörte das Untertauchen des Kopfes des Gegners in einer Toilette. In Wirklichkeit hat Mobbing häufig dramatische Konsequenzen für die Opfer. Dabei leiden diese unter einem Verlust des

Selbstwertgefühls und unter starken Minderwertigkeitskomplexen. Zudem klagen die Opfer von Mobbing oft über körperliche Beschwerden, die entweder aus Misshandlungen resultieren oder durch die psychische Qual bedingt werden.

Klagt ein Kind beispielsweise über Bauchschmerzen ohne ersichtlichen Grund, dann können diese Bauchschmerzen Folge von Angstgefühlen sein. Das gemobbte Kind fürchtet sich möglicherweise, wieder in die Schule gehen zu müssen, wo es wieder auf seine Peiniger trifft. Glücklicherweise kann man alle Ängste gut mit Bachblüten behandeln.

Soziale Isolation kann die Folge von Mobbing im Kindesalter sein. Die Betroffenen isolieren sich vom Rest der Welt und glauben nicht daran, jemals echte Freunde zu finden. Es ist nicht selten, dass die Opfer von Mobbing introvertiert und depressiv werden. Sie sind ängstlich und misstrauisch im Umgang mit anderen Menschen und weisen selbst diejenigen ab, die es gut mit ihnen meinen. In besonders depressiven Phasen kann es dann sogar zu Selbstmordgedanken kommen.

Zusätzlich darf man nicht vergessen, dass die Opfer von Mobbing sich ihrer negativen Gefühle schämen. Meistens sehen die Betroffenen die Schuld bei sich selbst, auch weil es ihnen ihre mobbenden Peiniger einreden. Deshalb ist es wichtig, dass sich die Betroffenen mit jemandem austauschen können. Nur so erkennen sie, dass das Mobbing vollkommen willkürlich und ungerecht ist und die Opfer keine Schuld tragen. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für den Heilungsprozess.

Die Opfer von Mobbing brauchen psychologische Unterstützung. Außerdem müssen sie lernen, belastbarer zu werden. Bachblüten können den Betroffenen helfen, ein positives Selbstbild zu entwickeln. So können diese sich in den Situationen, in denen es zu Mobbing kommen kann, adäquater verhalten und zur Wehr setzen.

Bachblüten helfen Opfern von Mobbing dabei:

- Ihr Selbstwertgefühl zu steigern.
- Sich nicht zu schämen.
- Freundschaften zu erhalten.
- Sich wieder zur Schule zu trauen.
- Eine positive Einstellung zu bewahren.

Wenn Bettnässen zu einem Problem wird



Wenn ein älteres Kind immer noch ins Bett macht, dann kann das eine Reihe von Ursachen haben. Einerseits kann eine urologische Erkrankung vorliegen, andererseits ist es nicht ungewöhnlich, wenn psychologische Faktoren ursächlich für das **Bettnässen** sind. Um dies herauszufinden, sollte man einen Arzt konsultieren. Liegt keine ernsthafte Erkrankung vor, so sollte man den Blick auf die seelische Verfassung des Kindes richten. Welche psychologischen Probleme können die Gründe für das Bettnässen sein?

- *Ängste.* Wenn ein Kind eine traumatische Erfahrung gemacht hat, dann kann das dazu führen, dass es wieder ins Bett macht. Selbst wenn Kinder die Phase des Bettnässens bereits hinter sich haben, kann eine schlimme Erfahrung es wiederkommen lassen
- *Die Empfindlichkeit des Kindes.* Ist das Kind eher schüchtern? Hat es Probleme, Erlebtes hinter sich zu lassen? Vielleicht ist das Kind überempfindlich. In diesem Fall erlebt es Geräusche, Lichter und Schmerzen intensiver als andere. Bei überempfindlichen Kindern entladen sich die starken Empfindungen oft in nächtlichem Bettnässen.
- *Kinder können überfordert sein, wie Erwachsene auch.* Ob wir es wollen oder nicht, es besteht immer die Gefahr, dass wir von unseren Kindern zu viel erwarten. Manche Kinder verlangen sich jedoch auch selbst zu viel ab. Das ist beispielsweise der Fall, wenn ein Kind um jeden Preis die Zulassung für eine Ballettschule erreichen möchte. Ohne die Anforderungen richtig einschätzen zu können, überfordert das Kind sich selbst. Wenn nachts dann die Anspannung entweicht, entleert sich auch die Blase.

- *Kinder schämen sich, wenn sie ins Bett machen.* Genau diese Scham kann jedoch die Ursache für weiteres Bettnässen sein. Der Druck, nicht ins Bett machen zu dürfen, wirkt dabei kontraproduktiv und das Kind gerät in einen Teufelkreis, aus dem es nicht herausfindet.
- *Bettnässen kommt häufig mit besonderen Ereignissen bzw. Veränderungen einher.* Ein Umzug, eine Scheidung oder ein neues Geschwisterkind können das Kind so sehr mitnehmen, dass es wieder ins Bett macht.
- Nicht die Ursache, aber die Folge von Bettnässen ist ein geringes Selbstwertgefühl. Ein Kind von 7 oder 8 Jahren wird sich seines Bettnässens so sehr schämen, dass es dies mit größter Anstrengung vermeiden möchte. Diese innere Anspannung führt jedoch zu weiterem Bettnässen.

In den Fällen, in denen psychologische Probleme die Ursache für Bettnässen sind, kann man dem Kind mit Bachblüten helfen.

Bachblüten helfen dem Kind dabei:

- Nicht mehr ins Bett zu machen.
- Ängste zu verringern.
- Inneren Frieden zu finden.
- Traumata zu verarbeiten.
- Neues Selbstbewusstsein zu finden.

Wenn der Stress die Überhand gewinnt



Erkrankungen, die auf **Stress** zurückzuführen sind, nehmen in unserer modernen Gesellschaft dramatisch zu. Doch es kann schwer sein zu erkennen, wenn der Stress zuviel wird. Stressbedingte Erkrankungen sollten nicht unterschätzt werden. Jeder ist irgendwann einmal gestresst. Doch muss der Stress abgebaut werden (auf welche Weise auch immer), bevor er ernste gesundheitliche Probleme verursacht. Dabei kann der Stress sowohl am Arbeitsplatz, als auch im Privatleben entstehen.

Ob jung oder alt - Stress kann jeden betreffen, in allen Lebenslagen. Niemand ist dagegen gefeit. Jedes Schulkind erlebt Stress in der Schule, bei den Hausaufgaben oder bei Freizeitaktivitäten. Noch nie konnten Kinder zwischen so vielen Freizeitangeboten wählen wie heute. Allein das Überangebot an Möglichkeiten der Freizeitgestaltung kann schon Stress verursachen, auch wenn es von niemandem, der die Angebote bereitstellt, beabsichtigt ist.

Stress ist oft mit dem Arbeitsumfeld verbunden, und viele leiden unter schlecht organisierten Arbeitsbedingungen. In diesen Fällen sind die Anforderungen an die Beschäftigten derart hoch, dass dies bei den Betroffenen Stress verursacht. Der Satz „Zeit ist Geld“ war noch nie so bedeutend wie in wirtschaftlich schwierigen Zeiten. Oft sparen Unternehmen in Krisenzeiten so viel Personal ein, dass die Verbliebenen umso mehr schuftet müssen. Es ist nicht verwunderlich, dass gerade in chronisch unterbesetzten Abteilungen Stress ein großes Problem darstellt.

Selbst unser Privatleben kann eine Menge Stress beinhalten. Dabei geht es nicht um die Zuwendung zu unseren Nächsten, sondern dass immer mehr Menschen ihre Arbeit mit nach Hause nehmen. Dies in Verbindung mit einem ausgefüllten Familienleben kann ebenfalls hohen Stress verursachen.

Gestresste Menschen sind oft reizbar. Wer ständig an seinen Grenzen ist, wird früher oder später in Streit mit anderen geraten. Haben Sie schon einmal

gemerkt, wie ungeduldig Menschen sind, die unter Stress stehen? Alles muss wie am Schnürchen laufen, und sobald es irgendwo hakt, kommt es zum Knall. Die Ungeduld und die Nervosität der Betroffenen können sich dabei bis hin zu Atemnot steigern.

In Moment großen Stresses kann es auch zu Panikattacken kommen. Für gewöhnlich können Panikattacken dann entstehen, wenn man sich bewusst wird, dass ein Vorhaben nicht nach Plan verläuft. Beispielsweise kann man in Panik geraten wenn man merkt, einen bestimmten Termin nicht einhalten zu können. Dabei entsteht Angst, die einen für eine Weile unfähig macht, normal zu funktionieren. So wird die Angst verstärkt und die Möglichkeit, den Termin doch noch einhalten zu können, rückt in weite Ferne.

Menschen, die unter starkem Stress leiden, haben häufig Konzentrationsprobleme. Es gehen ihnen so viele Sachen durch den Kopf, dass es unmöglich wird, sich auf eines zu konzentrieren. So wird der Stress weiter gesteigert und die Arbeit zusätzlich erschwert. Setzt sich diese Entwicklung über Tage und Wochen fort, kann der ständige Druck schädlich für die Gesundheit sein. Irgendwann kommt es dann zum Zusammenbruch.

Ist es erst soweit gekommen, werden die Betroffenen depressiv und haben Probleme, die wichtigsten Dinge erledigen zu können. Depressive Phasen könne so das tägliche Funktionieren für einen längeren Zeitraum unmöglich machen. Bachblüten können eine gute Hilfe dabei sein, die aus dem Alltagstress resultierenden Gefühle zu vertreiben.

Bachblüten helfen Menschen unter Stress dabei:

- Ruhiger zu werden.
- Weniger leicht reizbar zu sein.
- Ängste zu reduzieren.
- Die Konzentrationsfähigkeit zu steigern.
- Niedergeschlagenheit zu vermeiden.

Erschöpfung: Überarbeitet sein



Als Arbeitgeber wollen Sie garantiert keine Mitarbeiter, die überfordert und ausgelaugt sind. Ein typisches Phänomen der Globalisierung ist, dass die Menschen immer öfter **überarbeitet** sind. Der Grund liegt auf der Hand: viele haben Angst, ihren Job zu verlieren. Dadurch entsteht ein hoher Druck durch die Arbeitswelt, der auch vor der eigenen Haustür nicht halt macht. Dennoch wird derjenige, der trotzdem weiter arbeitet obwohl er erschöpft ist, seine Gesundheit ruinieren. Irgendwann geht es nicht mehr weiter und im schlimmsten Fall schickt Sie dann jemand wirklich nach Hause, ob aus gesundheitlichen Gründen oder weil Sie die Sicherheit anderer Mitarbeiter gefährden.

Überarbeitet zu sein fühlt sich oft an, als sein man ausgebrannt. Wenn man morgens das Haus verlässt und keine Lust auf die Arbeit hat, unter Konzentrationsproblemen leidet und keinerlei Motivation mehr besitzt, dann leidet man möglicherweise unter Erschöpfung. Den Betroffenen fällt es unglaublich schwer, noch vorwärts zu kommen und sie haben jegliches Interesse an ihrer Arbeit verloren.

Wer ausgebrannt ist, steht schon morgens mit negativen Gefühlen auf und manche haben keine Ahnung, wie sie den kommenden Tag überhaupt überstehen sollen. Allein der Gedanke an die Arbeit macht ihnen zu schaffen.

Ist jemand überarbeitet, dann hat er keine Lust zu frühstücken. Schon der Gedanke an die Arbeit bereitet ihm Übelkeit. Und nicht wenige leiden bereits auf dem Weg zu Arbeit unter Herzrasen.

Leute, die unter Erschöpfung leiden sehen sich außerstande, die ihnen gestellten Aufgaben noch zu erfüllen. Was vorher alltäglich war, wird plötzliche zur ungeahnten Herausforderung und es scheint einem fraglich, ob man den Tag durchhalten kann. Diese Gefühle können auch das Selbstbewusstsein in Mitleidenschaft ziehen. Ist es erstmal soweit gekommen,

trauen sich die Betroffenen kaum noch etwas zu und halten andere für weitaus geeigneter, bestimmte Herausforderungen zu meistern. Eine direkte Konsequenz von Überarbeitung ist, dass man auf Arbeit nicht auffallen will und Engagement vermeidet, um nicht auf sich aufmerksam zu machen.

Wer ausgebrannt ist, der wirkt lustlos und antriebslos, und dessen Arbeitsleistung leidet ebenfalls darunter. Die Tage scheinen endlos, und es machen sich Widerwille und Überdross bemerkbar. Dadurch werden die Betroffenen depressiv und je länger der Zustand anhält, desto schwerer wird es, wieder an die alte Leistungsfähigkeit anzuknüpfen. Erschöpfung kommt immer mit vielen negativen Gefühlen und Empfindungen einher. Bachblüten können helfen, den Heilungsprozess zu fördern.

Bachblüten helfen bei Erschöpfung:

- Negative Gemütszustände zu überwinden.
- Lebensfreude und Lebenslust wiederherzustellen.
- Jeden Tag frisch und ausgeruht zu beginnen.
- Das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein zu bewahren.
- Die Konzentrationsfähigkeit und die Motivation zu steigern.
- Besser mit der Arbeit fertig zu werden.

Atemnot - Wenn man keine Luft mehr kriegt

Viele Gründe können ursächlich für Atemprobleme sein, aber Stress ist einer der häufigsten. Manchmal ist man so sehr gestresst, dass normales und ruhiges Atmen schwer fällt. Anspannung und Stress, ob auf der Arbeit oder zu Hause, können **Atemnot** auslösen.

Selbst Momente großer Trauer können zu Schwierigkeiten beim Atmen führen. Erfährt jemand eine unerwartete schlechte Nachricht, so ist es nicht ungewöhnlich, danach erstmal ein paar Mal Luft zu holen. Ähnlich verhält es sich auch bei starken Angstausschüben, die einen für eine Weile davon abhalten, ruhig und normal zu atmen. Angst ist somit ein weiterer Faktor, der Probleme mit dem Luftholen



auslösen kann. In Momenten großer Angst kann einem schon mal die Luft abgeschnürt sein. Diese Erfahrung der Unfähigkeit zum Atmen kann selbst sogar so angsteinflößend sein, dass einem dadurch die Luft wegbleibt.

Unterbewusste negative Gefühle (die unser Bewusstsein noch nicht vollständig verarbeiten konnte) können ebenfalls Atemprobleme verursachen. Zum Beispiel kann Liebeskummer einen sehr stark mitnehmen und der Verarbeitungsprozess eine ganze Weile dauern. Die Trauer kann so stark werden, dass man Probleme mit dem Atmen bekommt. Auch unverarbeitete Frustrationen, Schuldgefühle und andere negative Gefühle können zu Atemnot führen.

Atemprobleme können zudem durch Stress ausgelöst werden. Das passiert besonders häufig, wenn jemand über lange Zeit unter einer großen Verantwortung leidet. Ist jemand dauerhaft beruflich und privat überlastet, wehrt sich der Körper mit physischen Symptomen. Dazu können auch Atemprobleme und Atemnot gehören. Ist das freie Durchatmen gestört, und man ist körperlich gesund, kann die Ursache in negativen Gefühlen liegen. Bachblüten bieten die Lösung, damit man wieder ohne Probleme atmen kann.

Bachblüten helfen uns dabei:

- Anspannungen zu lösen.
- Besser mit ungelösten Problemen umgehen zu können.
- Den Energiehaushalt zu stabilisieren.
- Ängste zu bekämpfen.
- Ruhiger zu werden und mit Ängsten besser umgehen zu können.
- Anhaltende Schmerzen und Trauer zu lindern.

Scheidung und damit verbundene negative Gefühle



Eine **Scheidung** bedeutet immer ein ganzes Bündel negativer Gefühle für die betroffene Familie. Es gelingt nicht über Nacht, sie alle zu verarbeiten. Für beide Partner (und evtl. betroffene Kinder) können Momente der Hoffnungslosigkeit entstehen. Fast immer bleiben eine Menge Fragen unbeantwortet. Wut und Trauer bahnen sich ihren Weg an die Oberfläche.

Der Kummer, der mit der Trennung verbunden ist, kann sehr schmerzvoll sein. Nicht umsonst sprechen von einem „gebrochenen Herzen“. Wer die Trennung nur widerwillig akzeptiert, fühlt sich nicht selten, als ob das Herz in Stücke gerissen wird.

Zu all der Trauer kommt zudem immer dieselbe Frage hinzu, die einen quält: Was hab ich nur falsch gemacht? Obwohl jeder um uns herum sagt, an einer Scheidung wären immer zwei beteiligt, sehen wir doch den Fehler meist bei uns selbst. Doch wer die gesamte Verantwortung für eine Scheidung alleine übernimmt, wird von so vielen negativen Gefühlen überwältigt, dass die Gefahr von Niedergeschlagenheit besteht.

Als ob das alles nicht schon schwer genug wäre, muss man sich auch mit ganz praktischen Dingen beschäftigen, wie beispielsweise die Veränderungen im Alltag: Umzug, neuer Tagesablauf, neue Möbel und nicht zuletzt sich um die ganzen Dinge kümmern müssen, die vorher der Partner übernommen hatte. Durch diese Veränderungen entstehen erneut negative Empfindungen und Gefühle.

Einerseits ist die Erfahrung von Veränderungen ein Zeichen für einen neuen Lebensabschnitt. Andererseits können derart dramatische Änderungen Gefühle von Verzweiflung auslösen. Zukunftsängste kommen oft zusammen mit den neuen Lebensumständen. Werde ich mich finanziell über Wasser halten können? Schaffe ich all die Aufgaben alleine, die früher gemeinsam erledigt wurden?

Lassen sich die Eltern scheiden, haben auch die Kinder viele Zweifel und eine Menge Fragen. Es ist nicht immer vorteilhaft, seine eigenen Zweifel vor den Kindern zu verstecken. Lieber sollte man sich ihnen öffnen und gemeinsam über die Gefühle und Probleme reden. Nicht selten sind Kinder traurig über die Scheidung ihrer Eltern. Das kann zu Schuldgefühlen bei den Eltern führen, gleichzeitig werden die Kinder häufig als „Faustpfand“ während des Scheidungsprozesses missbraucht. Dadurch entstehen weitere emotionale Unwägbarkeiten und Probleme. Selbst wenn es gelingt, die Kinder aus der Auseinandersetzung heraus zu halten, bleiben trotzdem eine Menge Fragen und Zweifel hinsichtlich der Zukunft offen.

Selbst wenn man soweit geht zu sagen, eine Scheidung sei normal, wenn die Beziehung keinen anderen Ausweg mehr hat, so können die damit verbundenen negativen Gefühle, wenn sie denn lange anhalten, Niedergeschlagenheit nach sich ziehen. Der beste Rat in solchen Fällen ist es, nach Vorne zu schauen und das Vergangene hinter sich zu lassen. Das ist meistens sicher leichter gesagt als getan. Viele Menschen glauben vielmehr, das Gegenteil sei richtig. Sie können sich nicht von der Vergangenheit lösen und trauern ihr ständig nach. In Wirklichkeit können wir das Vergangene erst hinter uns lassen, wenn wir den nächsten Lebensabschnitt begonnen haben.

Eine Scheidung verlangt von jedem einen Tribut ab, unabhängig von der individuellen Schuldfrage. Wer sich vorher darüber im Klaren ist, wird besser darauf vorbereitet sein. Bachblüten helfen dabei, mit den schwierigen Gefühlen, die eine Scheidung mit sich bringt, besser umgehen zu können.

Bachblüten helfen dabei:

- Das Trauma der Scheidung hinter sich zu lassen.
- Den Kummer zu verarbeiten.
- Keine Schuldgefühle zu haben.
- Weniger Ängste zu haben.
- Zukunftsängste zu verringern.
- Schamgefühle zu vertreiben.

Kopfschmerzen



Es ist durchaus beachtlich, wie sehr einen **Kopfschmerzen** außer Gefecht setzen können. Besonders Spannungskopfschmerzen können sehr unangenehm sein. Frauen sind häufiger betroffen als Männer, und es gibt verschiedene Ausprägungen und Arten von Kopfschmerzen. Eine der häufigsten Ursachen für spannungsbedingte Kopfschmerzen ist Stress. Weil Menschen heutzutage eine große Menge von Aufgaben (ob beruflich oder privat) zu erledigen haben, fördert Stress die Kopfschmerzen zusätzlich. Man kann daher feststellen, dass Menschen in Stresssituationen häufiger unter Kopfschmerzen leiden als sonst.

Wenn wir uns über etwas Sorgen machen, so kann das auch unsere Gesundheit angreifen. Je mehr wir uns sorgen, desto stärker werden die Symptome. Wer ständig besorgt ist, erhöht das Risiko von Kopfschmerzen.

Kopfschmerzen kommen ebenfalls oft mit Niedergeschlagenheit einher. Es spricht für sich selbst, dass manche Menschen nur allein durch die Schmerzen der Kopfschmerzen sogar an Depressionen erkranken können. Dennoch ist bisher ungeklärt, ob Depressionen Ursache oder Folge von Kopfschmerzen sind. Was man jedoch mit Sicherheit sagen kann ist, dass Kopfschmerzen und Depressionen oft gemeinsam auftauchen.

Es ist nahe liegend, dass man mit depressiven Gedanken nicht gut schlafen kann. Wer nicht ausreichend schläft, ist matt und übermüdet. Übermüdung wiederum kann das Aufkommen von Kopfschmerzen begünstigen. Ständige Übermüdung kann zu einem Teufelskreis aus Kopfschmerzen und Erschöpfung führen.

Viele erkranken an Kopfschmerzen, weil sie überempfindlich sind. Die Betroffenen leiden darunter, dass sie äußere Reize stärker wahrnehmen als andere. Manche Geräusche können so als besonders laut und störend empfunden werden und ein eigentlich mildes Wetter als kalt und eisig. Für

Überempfindliche Menschen kann selbst ein gedämpftes Licht zu grell sein. Es ist also kein Wunder, wenn überempfindliche Menschen besonders häufig von Kopfschmerzen betroffen sind.

Es reicht nicht aus, Kopfschmerzen die aus Überreizung entstehen, nur mit Schmerzmitteln zu behandeln. Werden die Ursachen der Kopfschmerzen nicht beseitigt, kommen sie irgendwann wieder. Weil negative Empfindungen und Gefühle Ursache für Kopfschmerzen sind, können Bachblüten Hilfe bieten.

Bachblüten helfen dabei:

- Stressresistenter zu sein.
- Sich weniger Sorgen zu machen.
- Mehr innere Ruhe zu haben.
- Besser zu schlafen.
- Depressive Gedanken zu vertreiben.
- Weniger sensibel auf äußere Reize zu reagieren.

Konzentrationschwierigkeiten

Viele Menschen haben Probleme, sich zu konzentrieren. Es scheint, als seien heutzutage mehr Menschen von Konzentrationschwierigkeiten betroffen als jemals zuvor.

Heute wissen wir mehr über Konzentrationsstörungen als früher. Vielleicht ist das der Grund, warum immer mehr Menschen offen über diese Probleme reden.

Viel wurde in den letzten Jahren zu diesem Thema geforscht. Deshalb ist es unklar, ob es heute wirklich mehr Fälle gibt als früher. Sicher ist jedoch, dass Konzentrationschwierigkeiten mit unserem heutigen Wissen besser und leichter erkannt werden können. Daher werden sie auch seltener übersehen.

Wenn Ihr Kind Schwierigkeiten hat, sich zu konzentrieren, zeigt sich das meistens schon in der Grundschule. In diesem Lebensabschnitt muss das Kind erstmals Aufgaben erledigen, die ihm auferlegt worden sind. Bis dahin können Kinder die Welt durch Spielen entdecken. Kommen die ersten Pflichten, muss ein Kind sich so verhalten, wie



es von ihm erwartet wird. Dann kann man erkennen, ob ein Kind Probleme mit seiner Konzentration hat.

Jeder von uns hat hin und wieder Probleme, sich zu konzentrieren, ob aus Müdigkeit, emotionaler Anspannung oder großer Hitze, beispielsweise im Sommer. Es ist normal, ab und zu unter Konzentrationsschwierigkeiten zu leiden. Wer jedoch immer von äußeren Einflüssen abgelenkt wird, leidet möglicherweise unter einer Überempfindlichkeit gegenüber äußeren Reizen - was üblicherweise zu einer Konzentrationstörung führt.

Kinder oder Erwachsene mit Konzentrationsschwierigkeiten haben oft Probleme, einer Unterhaltung länger zu folgen. Sie hören die Worte, doch es scheint, als würden sie nicht zu den Betroffenen durchdringen. Bei Kindern führt das gewöhnlich zu Problemen in der Schule. Kinder mit Konzentrationsschwierigkeiten hören dem Lehrer zu, wenn er etwas erklärt, und sind trotzdem hinterher außerstande, ihm eine Frage zu beantworten.

Eine weitere typische Folge von Konzentrationstörungen ist Vergesslichkeit. Die Betroffenen verlieren häufig etwas, Erwachsene suchen beispielsweise oft nach ihrer Brille oder ihrem Schlüssel und vergessen gar wichtige Verabredungen. Kinder wiederum vergessen dann meist ihre Hausaufgaben, verschusseln ihre Lehrbücher oder verlieren Spielsachen. Die geistige Abwesenheit sorgt zudem für ständige Flüchtigkeitsfehler, da das Konzentrieren auf eine bestimmte Aufgabe große Probleme bereitet.

Leuten mit Konzentrationsschwierigkeiten fällt es nicht selten schwer, die ihnen gestellten Aufgaben zu erfüllen. Sobald etwas dazwischen kommt, sind sie abgelenkt und die ursprüngliche Aufgabe bleibt unerledigt. Dabei ist es fast unmöglich, diese zu einem späteren Zeitpunkt wieder aufzunehmen. Deshalb rät man Studenten mit Konzentrationsschwierigkeiten dazu, ihren Schreibtisch immer aufgeräumt zu haben, um möglichst wenig abgelenkt zu sein.

Es hilft Kindern und Erwachsenen mit Konzentrationsschwierigkeiten, sich an einen regelmäßigen Tagesablauf zu halten. Sobald es zu Abweichungen von der Regel kommt, führt das zu Problemen. Die Betroffenen planen aus diesem Grund alles weit im Voraus und es hilft ihnen sehr, wenn man sie beim Erfüllen ihres Tagesablaufs unterstützt. Denn nichts liegt einem Menschen mit Konzentrationsschwierigkeiten näher, als sich von irgendetwas ablenken zu lassen - und der ganze Plan gerät durcheinander. Eine sinnvolle Hilfe für Leute mit Konzentrationsschwierigkeiten können zudem Bachblüten sein.

Bachblüten können uns dabei helfen:

- Sich weniger leicht ablenken zu lassen.
- Die Konzentrationsfähigkeit zu steigern.
- Weniger vergesslich zu sein.
- Effizienter zu arbeiten.

Wie wichtig es ist, nachts gut schlafen zu können



Nachts ausreichend zu schlafen ist essentiell für eine gute Gesundheit. Erholen wir uns nicht genügend, kann das eine Reihe negativer Konsequenzen haben. Man kann durchaus sagen, dass genügend Schlaf genauso wichtig ist wie eine ausreichende und abwechslungsreiche Ernährung. Es kann viele Gründe geben, warum Menschen nachts nicht gut schlafen. Leider rühren auch viele körperliche Beschwerden aus Problemen damit, **nachts gut schlafen zu können**.

Nachts wach zu bleiben und zu grübeln, nicht abschalten zu können und innere Dialoge zu führen: so sieht Schlaflosigkeit aus. Wer sich mit einem Problem herumschlägt und deswegen nachts keine Ruhe findet, gefährdet seine Gesundheit. Andererseits ist es normal keinen Schlaf zu finden, wenn man sich mit Problemen herumschlägt. Dennoch sollte man sich im Klaren darüber sein, dass stundenlanges nächtliches Grübeln noch kein Problem gelöst hat. Darum ist es so wichtig, sich erst einmal gut auszuschlafen, bevor man sich einer Sache stellt.

Die einen müssen sich den ganzen Tag um ihre Familie kümmern, die anderen haben einen anstrengenden Arbeitsalltag. Liegt ein stressiger Tag hinter uns, dann gibt es zwei Möglichkeiten: wir fallen todmüde ins Bett und schlafen wie ein Murmeltier - oder wir spulen den vergangenen Tag immer und immer wieder in unserem Kopf ab, und finden keine Nachtruhe.

Das gleiche gilt für Sorgen, Stress, äußeren Druck oder Ängste. Wer sich um etwas Sorgen macht, der hat auch Angst vor etwas Bestimmtem, das ihn wach hält. Angst und übertriebenes Mitgefühl hängen eng miteinander zusammen. Jeder kennt das Beispiel von Müttern, die nachts kein Auge zu tun können, solange ihre Kinder nicht nach Hause gekommen sind. Sie befürchten, dass ihnen etwas Schlimmes passieren könnte. Allein die Angst

reicht aus, um jemanden unruhig und besorgt sein zu lassen. Es ist klar, dass man dann nicht einschlafen kann.

Nicht ausreichend zu schlafen führt zu einem Schneeball-Effekt. Zum Beispiel wenn jemand nicht schlafen kann, weil er sich Sorgen macht. Das kann zu einer starken Übermüdung führen, die es wiederum erschwert, einschlafen zu können. Wer übermüdet ist, leidet zudem unter vielen anderen Beschwerden und es wird am Ende fast unmöglich, noch ausreichend Schlaf zu finden.

Es ist selbstverständlich, dass ausreichend Schlaf für eine gute Gesundheit unerlässlich ist. Die folgenden Tipps sollte man beachten, wenn man Probleme mit dem Einschlafen hat:

- Kein Fernsehen kurz vor dem Schlafengehen.
- Vorm Schlafengehen möglichst nicht mehr am Computer sitzen, keine E-Mails mehr schreiben oder sich mit Freunden unterhalten.
- In einen ausreichend gelüfteten Raum schlafen
- Sich ein gutes Bett besorgen.

Bachblüten können uns helfen:

- Weniger zu grübeln und schneller einschlafen zu können.
- Ruhiger und weniger angespannt zu sein.
- Weniger ängstlich zu sein.
- Seine Grenzen zu kennen (um zukünftige Übermüdung zu vermeiden).
- Mehr in andere vertrauen und sich weniger Sorgen zu machen.
- Gut einzuschlafen und besser durchzuschlafen zu können.

Übermüdung: Ein bekanntes Phänomen



Erzählen Sie mal in Gesellschaft, dass Sie müde sind, und gähnen Sie am besten noch dazu. Sie werden überrascht sein, wie vielen Ihrer Gesprächspartner es genauso geht. Es ist bemerkenswert, wie viele von uns sich gelegentlich übermüdet fühlen. Wer unter **Übermüdung** leidet, kommt nur mit Mühe durch den Tag. Manche sind sogar vollkommen ausgelaugt. Doch warum ergeht es derart vielen Menschen so? Hat Übermüdung vielleicht etwas mit der Jahreszeit zu tun? Oder entsteht die sie einfach so im Alltag? Vielleicht ist Übermüdung ja ein typisches Phänomen unserer anspruchsvollen und hektischen Gesellschaft?

Ein wichtiger Grund, warum Menschen übermüdet sind ist der, weil so viel von ihnen erwartet wird. Dabei fordert einen nicht nur das Arbeitsleben, auch andere Faktoren können zu Übermüdung führen. Wer zum Beispiel nach einem langen Bürotag nach Hause kommt und feststellt, dass kaum Zeit zum Entspannen bleibt, weil möglicherweise die Kinder gleich irgendwohin gebracht werden müssen - und später wieder von dort abgeholt. Kommen dann noch der Haushalt, die Kontrolle der Hausaufgaben und das Kochen hinzu, dann ist man ununterbrochen beschäftigt und ständiger Stress ist vorprogrammiert. Das führt oft dazu, dass man sich übermüdet fühlt.

Wer zu viel arbeitet und sich möglicherweise viel Sorgen macht, der hat Probleme mit dem Einschlafen. Stress ist dabei einer der wichtigsten Faktoren. So entsteht ein Teufelskreis: obwohl man übermüdet ist, grübelt man ständig nach anstatt zu schlafen. Daraus entsteht noch mehr Schlafmangel, wodurch die Übermüdung immer schlimmer wird.

Mütter sind häufig übermüdet, da sie sich zu sehr um ihre Kinder sorgen. Ständiges Sorgen führt zwangsläufig zu Anspannung und Stress. Die meisten Sorgen machen sich Mütter von heranwachsenden Kindern, zum Beispiel ob das Kind auch gut gelernt hat, die richtigen Schulfächer belegt oder sich

immer verantwortungsvoll im Straßenverkehr verhält. Sich über diese Dinge regelmäßig den Kopf zu zerbrechen zieht meistens nach sich, übermüdet zu sein.

Übermüdung führt zu einer Reihe ernster Konsequenzen. Wer übermüdet ist hat Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Dies kann zu schlimmen Fehlern am Arbeitsplatz oder im Straßenverkehr führen. Wichtige Entscheidungen sollte man möglichst nicht treffen, wenn man übermüdet ist, da so das Risiko einer Fehlentscheidung steigt. Übermüdung begünstigt zudem körperliche Erkrankungen, beispielsweise am Herzen oder in den Arterien.

Es ist schwer, Übermüdung zu lindern, ohne sein anspruchsvolles Tagespensum entsprechend zu verändern. Mit Bachblüten können Sie den ersten Schritt in die richtige Richtung tun.

Bachblüten können dabei helfen:

- Neue Energie zu finden.
- Belastbarer zu sein.
- Besser mit Stress umgehen zu können.
- Weniger zu grübeln und sich weniger Sorgen machen.
- Gut zu schlafen.

Persönlichkeitsstörung – wenn die Impulsivität zur Last wird



Es gibt impulsive Verhaltensweisen, die durchaus ihren Charme haben. Zum Beispiel wenn jemand seiner Freundin spontan einen Blumenstrauß schenkt oder eine Last-Minute-Reise zu einem exotischen Ziel. Das ist Romantik pur und gefällt vielen Leuten. Doch für manche ist impulsives Verhalten etwas, das sie meistens danach bereuen.

Menschen, die unter einer **Persönlichkeitsstörung** leiden, treffen häufig impulsive Entscheidungen. Diese Schnellschüsse haben nicht selten weitreichende Konsequenzen. Wer unter einer Persönlichkeitsstörung leidet, kann morgens noch voller Elan seinen Job überraschend kündigen und abends genau deswegen deprimiert sein. Die Betroffenen leiden unter ihrer eigenen Impulsivität und treffen regelmäßig unüberlegte Entscheidungen, ob sie plötzlich ihr ganzes Geld für irgendwas ausgeben oder in einem schwachen Moment den Drogen verfallen - ständig kann etwas Unvorhergesehenes passieren.

Manche Leute mit Persönlichkeitsstörung können grundlos wütend und aggressiv werden, was die meisten von ihnen hinterher bereuen. Leider ist es dann meistens zu spät und der Schaden angerichtet. Darunter leiden manche Betroffene so stark, dass sie ihnen ein Selbstmord als einziger Ausweg erscheint. Nicht wenige unternehmen sogar wirklich den Versuch, sich das Leben zu nehmen.

Wegen ihrer Impulsivität und ihrem instabilen Wesen haben viele Menschen mit Persönlichkeitsstörung ein geringes Selbstwertgefühl. Sie zweifeln an sich selbst und haben Probleme, ihre Ziele zu erreichen. Dadurch leiden viele von ihnen unter Stimmungsschwankungen.

Die Stimmungsschwankungen wirken sich ebenfalls auf das Selbstwertgefühl aus. Eben fühlt man sich noch großartig, und im nächsten Moment beginnt man an sich zu zweifeln. Freude verwandelt sich in Trauer und Sicherheit in

Angst. Wo eben noch Enthusiasmus war, ist plötzlich Niedergeschlagenheit. Solche Stimmungsschwankungen sind für die Persönlichkeit nur schwer zu verarbeiten. Wer jemandem mit Persönlichkeitsstörung nahe steht, gerät schnell selbst in ein Chaos der Gefühle.

Viele Betroffene haben große Angst davor, verlassen zu werden. Deshalb sind sie oft sehr besitzergreifend bei Freunden und Familie und leiden unter Verlustangst. Um diese zu vermeiden, klammern sich die Betroffenen an ihre Mitmenschen, was nicht selten dazu führt, dass diese sich von ihnen abwenden. Menschen mit einer Persönlichkeitsstörung benötigen nicht zuletzt deswegen psychologische Unterstützung. Mit einer Persönlichkeitsstörung zu leben ruft eine Menge negativer Gefühle und Empfindungen hervor, die mit Bachblüten gelindert werden können.

Bachblüten können uns helfen:

- Sich ausgeglichener zu verhalten.
- Ruhig zu bleiben und weniger sprunghaft zu sein.
- Wut besser zu kontrollieren.
- Das Selbstvertrauen zu steigern.
- Weniger Stimmungsschwankungen zu haben.
- Ein destruktives Denken zu vermeiden.
- Verlustängste zu reduzieren.

Hypersensibilität



Leidet eine Person unter Hypersensibilität (auch Hochsensibilität oder Überempfindlichkeit genannt), dann ist dieser Mensch sehr sensibel. Zwar bezieht sich die **Hypersensibilität bzw. Überempfindlichkeit** auf die Wahrnehmung von äußeren Reizen, dennoch sind die Betroffenen meist auch in ihren emotionalen Empfindungen sehr empfindlich. Hypersensibilität ist ein verhältnismäßig neues psychologisches Phänomen, das erstmals im Jahr 1996 dokumentiert wurde.

Hochsensible Menschen haben oft eine lange Leidensgeschichte von Ängsten. Vieles um sie herum macht ihnen Angst und bedeutet zusätzlichen Stress. Da die Betroffenen externe Stimuli besonders krass wahrnehmen, kann schon ein Flugzeug am Himmel ohrenbetäubenden Lärm auslösen, der zur akustischen Qual wird. Das gilt für viele Alltagsgeräusche, wie Sirenen, laute Musik oder schreiende Kinder.

Reagiert jemand überempfindlich auf externe Reize, dann betrifft das nicht nur das Gehör. Geschmackssinn und Tastsinn sind davon ebenso betroffen wie die Sehfähigkeit. Weil sie permanent starken Reizen ausgesetzt werden, bedeutet der Alltag häufig ständigen Stress. Das führt zu einem Gefühl endloser innerer Anspannung und es fällt hochsensiblen Menschen unglaublich schwer, abzuschalten und auszuruhen. Schließlich gibt es immer irgendwelche Dinge um sie herum, die sie davon abhalten.

Die emotionale Wahrnehmung hypersensibler Personen ist ebenfalls anders als bei anderen Menschen. Positive wie negative Gefühle werden viel stärker empfunden und Gefühlsausbrüche wie Weinen oder Schreien sind deutlich häufiger. Dadurch können hochsensible Menschen weniger gut mit Bemerkungen oder Kritik anderer Leute umgehen.

Hypersensible Menschen machen sich mehr Sorgen um das Schicksal anderer und haben Schwierigkeiten, „Nein“ zu sagen. Sie fürchten, man könne sie zurückweisen oder jemand anderen fragen. Deshalb willigen sie selbst in Dinge ein, die sie normalerweise nicht tun würden. Haben Leute Probleme „Nein“ zu sagen, können Bachblüten überaus hilfreich sein.

Bachblüten können hypersensiblen Menschen dabei helfen:

- Weniger Angst zu haben.
- Die emotionale Empfindlichkeit zu senken.
- Unempfindlicher gegenüber externen Stimuli zu werden.
- Ängste, Stress und Anspannung hinter sich zu lassen.
- Sich trauen, „Nein“ zu sagen.

Wenn die Libido zu Wünschen übrig lässt



Trotz all unserer technischen Möglichkeiten im Computerzeitalter leiden manche Menschen unter Problemen mit ihrer **Libido**. Die menschliche Libido verändert sich im Laufe des Lebens. Bestimmte Faktoren wie zum Beispiel Stress können unser Sexualleben beeinflussen. Viele Menschen haben irgendwann einmal im Leben Probleme mit ihrer Libido. Wenn die Probleme einem jedoch so peinlich sind, dass er oder sie nicht darüber reden möchte (oder kann), dann ist auch die Suche nach einem Ausweg ungleich schwerer.

Doch mit wem sollte man über seine Libido-Probleme sprechen? Was kann man tun, damit alles wieder normal wird? Ein Ratschlag ist in solchen Situationen besonders wichtig: Niemals aufgeben! Sobald man sein emotionales und körperliches Gleichgewicht wieder gefunden hat, wird auch die Libido zurückkehren. Es gibt mehrere Möglichkeiten, der Libido wieder auf die Sprünge zu helfen, und viele davon sind sehr effektiv. Darum ist es zunächst wichtig, die Ursache des Problems zu finden.

Wer niedergeschlagen ist, fühlt sich auch unwohl in seiner Haut. Zwar haben depressive Menschen nicht automatisch eine gestörte Libido. Dennoch wird man kaum sein Bestes geben können, wenn man innerlich betrübt ist. Trübe Gedanken, innere Anspannung und Stress können dazu führen, dass unser Interesse an Sex erlahmt. Je mehr Dinge uns durch den Kopf schwirren, umso eher kann auch unsere Libido darunter leiden.

Sobald man die Beeinträchtigung seiner sexuellen Leistungsfähigkeit feststellt, kommen negative Gefühle auf. Wir fühlen uns schuldig, kein Begehren mehr zu empfinden und haben Angst, unseren Partner zu enttäuschen. Auf diese Weise kann schließlich auch Versagensangst entstehen, was letztlich zu einem Teufelskreis führt. Ständiges Grübeln darüber und die Angst davor, wieder zu versagen, führen erst recht dazu, dass wieder etwas schief geht. Die Betroffenen versuchen dann soweit wie möglich, jeden sexuellen Kontakt zu vermeiden, da sie glauben, es würde sowieso nicht klappen.

Der Kreislauf aus negativen Gedanken und Gefühlen kann sich zu einem gefährlichen Cocktail entwickeln, der jede sexuelle Aktivität verhindert. Durch das ständige Sorgen über die Libido leidet diese nachhaltig darunter. Deshalb ist es so wichtig, sich nicht zu grämen, wenn man einmal „versagt“ hat.

Im Leben läuft nicht immer alles nach Plan. Umso wichtiger ist es, Geschehenes hinter sich zu lassen und nach vorne schauen zu können. Wer Probleme mit der Libido hat, plagt sich nicht selten mit Schuldgefühlen. Man glaubt, den Partner oder die Partnerin regelmäßig zu enttäuschen und den Erwartungen nicht zu entsprechen. Dies verschärft die Probleme mit der Libido. Ein weiterer Faktor, der die Libido im Erwachsenenalter beeinträchtigt, können sexuelle Erfahrungen aus der Kindheit sein. Opfer von sexuellem Missbrauch haben später oft Probleme mit sexuellem Begehren. In diesen Fällen ist psychologische Hilfe angebracht, um Traumata zu überwinden und die Persönlichkeit zu stärken.

Falls auch Sie Probleme mit Ihrer Libido haben, dann hilft es bestimmt, mit einer Person des Vertrauens darüber zu reden. Noch besser ist es, die Probleme mit seinem Partner oder seiner Partnerin zu besprechen. Doch manchmal ist das nicht so leicht, wie bereits oben beschrieben wurde. Bachblüten ermutigen uns dabei, sich anderen emotional zu öffnen, damit wir selbst schmerzhaft Erfahrungen einfacher teilen können.

Bachblüten können Ihnen helfen:

- Die Libido wieder auf ein normales Niveau anzuheben.
- Wieder mehr an sich zu glauben.
- Ruhiger und entspannter zu werden.
- Ängste und Gefühle von Niedergeschlagenheit zu bekämpfen.
- Sich leichter einer Person des Vertrauens öffnen zu können.
- Stress zu reduzieren.
- Vergangene besser Traumata zu verarbeiten.

Essstörungen

In unserer modernen Gesellschaft sind **Essstörungen** weit verbreitet. Gerade heranwachsende Mädchen haben oft damit zu kämpfen. Zwar sind auch Jungs nicht davor gefeit, doch sind junge Mädchen deutlich anfälliger dafür, das zeigen Statistiken. Die Gründe dafür liegen auf der Hand. Ein weit verbreiteter Schönheitswahn führt dazu, dass sich viele ausgegrenzt fühlen, die nicht dem propagierten Ideal entsprechen.



Junge Menschen legen großen Wert auf ihr Äußeres und jeder möchte so schlank sein und aussehen wie ein Supermodel. Das Bild der „perfekten“ Schönheit begegnet uns überall, ob in Zeitschriften, im Kino oder im Fernsehen. Für manche Mädchen (und Jungen) ist die Sehnsucht nach einem schlanken Körper so stark, dass sie hungern, um ihre Traummaße zu erreichen.

Wer unter Essstörungen leidet, empfindet sich selbst als unattraktiv und hat ein niedriges Selbstwertgefühl. Selbst wenn die Betroffenen nicht übergewichtig sind, glauben sie attraktiver zu sein, wenn sie abnehmen würden. In fortgeschrittenen Stadien der Appetitlosigkeit fühlen sich die Patienten selbst dann noch zu dick, wenn sie stark untergewichtig sind. Und selbst ein Arzt oder ein Bodymaß-Index kann sie nicht vom Gegenteil überzeugen.

Ein niedriges Selbstwertgefühl führt automatisch zu einer Form von Minderwertigkeitsgefühlen. Wenn es dazu kommt, halten wir alle anderen Menschen für attraktiver und in jeder Hinsicht besser als uns selbst. Indem die Betroffenen abnehmen, hoffen sie darauf, von anderen mehr Bestätigung zu erfahren.

Grundsätzlich ist Menschen mit Essstörungen durchaus bewusst, dass es ihnen nicht gut geht. So verletzen sie mit ihren extremen Diäten ihre Mitmenschen, doch der Wille nach einem besonders schlanken Körper überwiegt. Daraus entstehen Schuldgefühle gegenüber anderen und man beginnt, sich zu schämen. Die Scham entsteht aus dem Bewusstsein, was die Essstörung mit der eigenen Gesundheit antut, während sich die Schuldgefühle auf die Verletzungen beziehen, die man seiner Familie und seinen Freunden zufügt.

Unter Essstörungen leiden heißt, auch sich ständig zu wiegen. Dabei übertreiben es manche sehr, stehen sogar nachts auf und kämpfen um jedes Gramm. Das kann im schlimmsten Fall bis zur Besessenheit führen. Um von einer Essstörung loszukommen, brauchen die Betroffenen im Regelfall psychologische Hilfe. Dabei können Bachblüten zur Unterstützung eingesetzt werden.

Bachblüten können Ihnen dabei helfen:

- Ein positiveres Selbstbild zu entwickeln.
- Sozialen Erwartungen und gesellschaftlichem Druck zu widerstehen.
- Schuld- und Schamgefühle zu vertreiben.
- Ängste zu bekämpfen.
- Weniger besessen zu sein.
- Das Selbstwertgefühl zu steigern.
- Sich selbst akzeptieren zu lernen, wie man ist.

Ängste



Ein psychologisches Phänomen, das viele Menschen betrifft, sind **Ängste**. Einerseits versuchen wir Menschen, uns so wenig wie möglich zu fürchten. Auf der anderen Seite besitzen wir einen natürlichen Instinkt in uns, der uns vor Gefahren bewahren soll. Ohne Angst würden wir uns selbst und andere viel eher gefährden, deshalb ist sie seit jeher für den Menschen lebensnotwendig. Sie aktiviert unsere innere Verteidigungsbereitschaft und versetzt unseren Körper den Alarmzustand.

Alltägliche Ängste betreffen viele von uns, ob es nun die Angst vor Spinnen, vor dem Fliegen oder Höhenangst ist. Die Angst vor dem Verlust immaterieller Dinge wie des Arbeitsplatzes oder des Partners kommt ebenfalls häufig vor. Jedermann hat vor irgendetwas Angst, und manchmal kann sie so stark werden, dass man sich zum Handeln gezwungen sieht.

Steigert sich die Angst in Panik, wird es problematisch. Bei gewöhnlichen Ängsten wissen wir immer, wovor wir uns fürchten. Panikattacken entstehen hingegen unerwartet. Plötzlich auftauchende Panikanfälle lähmen die Betroffenen derart, dass sie kaum noch in der Lage sind, normal zu denken oder zu handeln.

Manche wissen gar nicht genau, wovor sie sich eigentlich fürchten. Sie fühlen sich gelegentlich von einem Gefühl der Unsicherheit übermannt, und manche trauen sich dann nicht mal mehr nachts auf die Straße. Dabei muss es keinen konkreten Anlass dafür geben. Manche haben einfach so große Angst davor, ihnen könne etwas passieren, auch wenn sie keinen Schimmer haben, was das sein könnte.

Studenten sind häufig von Versagensangst betroffen und fürchten sich davor, zu scheitern. Während einer Prüfung kann das ziemlich störend sein und es lenkt einen ab. Dabei reicht es oft schon aus daran zu denken, dass etwas schief gehen könnte - und schon geht es daneben. Selbst wenn man perfekt

vorbereitet in eine Prüfung geht, kann die Angst vor dem Scheitern einem alles verderben.

Leute mit Versagensangst leiden in der Regel unter einem geringen Selbstwertgefühl. Versagensangst kommt oft mit der Angst vor neuen Herausforderungen einher. In diesen Fällen fürchten sich die Betroffenen davor, eine neue Herausforderung nicht meistern zu können und damit andere zu enttäuschen. Solche negativen Gedanken können einen lähmen. Die Angst vor Neuem ist dabei häufig auch mit einem gewissen Misstrauen gegenüber Veränderungen verbunden.

Übertriebenes Sorgen hängt ebenfalls mit Angst zusammen. Ein Beispiel ist jemand, der sich um sein Kind sorgt, das nachts alleine unterwegs ist. Das ist an sich nichts Ungewöhnliches. Doch wenn die Sorgen so weit gehen, dass man andere damit erdrückt, dann führt das zu Problemen. In den wenigsten Fällen beschützt man jemanden mit seinen Sorgen, meistens steigert man damit nur die Angst.

Ängste können sehr störend sein. Meistens lachen wir über unsere Ängste und reden nicht darüber. Wer jedoch in ständiger Angst lebt, der leidet unter großem Stress. In diesen Fällen ist eine Therapie durchaus sinnvoll. Bachblüten helfen dabei, besser mit alltäglichen Ängsten umzugehen.

Bachblüten können Ihnen helfen:

- Ängste zu besiegen.
- Panikattacken zu vermeiden.
- Sich mutig neuen Herausforderungen zu stellen.
- Übertriebene Sorgen hinter sich zu lassen.

Flugangst



Ängste können in verschiedenen Formen auftreten, eine davon ist die **Flugangst**. Schon beim Betreten eines Flugzeugs spüren die Betroffenen, wie die Angst in ihnen hochkommt. Dabei fühlt sich wahrscheinlich jeder etwas mulmig, wenn er in ein Flugzeug steigt. Fliegen ist für uns Menschen immer noch etwas Unnatürliches.

Doch das allein kann nicht die Ursache sein, dass jemand im Flugzeug Todesangst verspürt. Für manche Leute ist die Angst vor dem Fliegen größer als das Bedürfnis, ferne Länder zu entdecken. Dabei kann man von seiner Flugangst erlöst werden. Mit Bachblüten können die negativen Gefühle, die mit der Flugangst assoziiert werden, in ihren positiven Gegenpol umgewandelt werden.

Menschen mit Flugangst werden schön extrem nervös, wenn sie nur ans Fliegen denken. Beim Betreten des Flugzeugs läuft ihnen ein Schauer über den Rücken. Bei manchen beginnt die Angst schon Tage vor dem Abflug. Und selbst wenn auf dem Hinflug alles glatt geht, können die Betroffenen ihren Urlaub nicht genießen, da sie ständig an den bevorstehenden Rückflug denken müssen.

Die durch die Flugangst ausgelöste Nervosität erreicht bei der Ankunft am Flughafen meist ihren Höhepunkt. Es ist nicht ungewöhnlich, dass sich Leute mit Flugangst dann nicht mehr beherrschen können. Manche überkommt eine große Übelkeit, sobald sie im Flugzeug sitzen.

Wer unter Flugangst leidet fürchtet sich oft davor, in eine Situation zu geraten, über die man keine Kontrolle hat. Die Passagiere haben im Notfall nur eine geringe Chance zum Überleben. Im Angesicht dieser Erkenntnis ist es nachvollziehbar, dass Menschen beim Fliegen in Panik geraten. Deshalb ist es umso wichtiger, Vertrauen in das Handeln der Piloten und der Crew zu

entwickeln. Das hilft dabei, die negativen Gedanken darüber zu verdrängen, was einem im schlimmsten Fall alles passieren könnte.

Bachblüten können in allen Lebenslagen helfen, eine positivere Einstellung zu entwickeln. Wer sie regelmäßig nimmt und lernt, sich seiner Flugangst zu stellen, der kann mit Bachblüten die damit verbundenen negativen Gefühle und Gedanken überwinden.

Bachblüten können Ihnen helfen:

- Die Nervosität zu bändigen.
- Ruhig und entspannt im Flugzeug zu sein.
- Keine Panik beim Starten und Landen zu haben.
- Trotz mangelnder Kontrolle in den Lauf der Dinge zu vertrauen.
- Sich selbst zusammen zu reißen.

Panikattacken



Wenn es zu Panikattacken kommt, hat jemand plötzlich sehr große Angst. Zwar sind Panikattacken nur kurzzeitige Erscheinungen, doch kann ihre Dauer variieren. Im Schnitt dauern die Anfälle zwischen ein paar Minuten und einer halben Stunde. Die Betroffenen zeigen während der Panikattacke die folgenden Symptome: Zittern, Schweißausbrüche, Herzrasen und Atemnot, hinzu kommen dabei nicht selten Schwindel, Übelkeit und Gänsehaut.

Panikattacken überkommen einen häufig in gefährlichen Situationen. Doch auch emotional aufwühlende Momente können zu Panikanfällen führen. Weitere Gründe können Drogenmissbrauch, Phobien oder bestimmte psychische Störungen sein.

Einer der ersten Schritte, um Panikattacken zu vermeiden, ist sich den zugrunde liegenden Ängsten zu stellen. Diese müssen zunächst identifiziert werden. Dadurch lernen wir zu erkennen, welche Situationen das Aufkommen

von Panikanfällen begünstigen. Dennoch ist es keineswegs einfach, Panikattacken zu vermeiden, selbst wenn man sich selbst gut kennt und einschätzen kann. Mit psychologischer Hilfe kann man Menschen den Umgang mit Panikanfällen beibringen. Trotzdem kostet es eine Menge Arbeit und Kraft, in den betreffenden Momenten nicht mehr in Panik zu verfallen.

Leute mit einer Tendenz zu Panikanfällen bevorzugen in der Regel einen routinierten Tagesablauf. Neue Situationen können für sie schnell problematisch werden. Um Angst und Panik in ungewohnten Situationen zu vermeiden, folgen die Betroffenen einem klaren Verhaltensmuster.

Wer unter Panikattacken leidet, kann zu sozialer Isolation neigen. Um Panik in bestimmten Situationen zu vermeiden, verkriechen sie sich in ihren vier Wänden. Durch dieses Verhalten wird jedoch das zugrunde liegende Problem nicht behoben und die Ängste nicht geheilt. Es ist für die Betroffenen vielmehr besonders wichtig, soziale Kontakte aufrecht zu erhalten, um physisch und psychisch zu genesen.

Weil die Panikattacken eng mit Stresssituationen zusammenhängen, muss man den Auslöser für die Anfälle identifizieren. Wer regelmäßige Panikanfälle hat, sollte die Situationen vermeiden, in denen sie auftreten. Indem Stress vermieden wird, kann man auch sein Verhalten ändern.

Auch wenn das alles in der Theorie so einfach klingt, für die Betroffenen ist es meistens nicht so leicht, den Panikattacken zu entrinnen. Wenn Sie sich Hilfe von einem qualifizierten Therapeuten oder Psychologen holen, können Bachblüten Sie dabei unterstützen.

Bachblüten können Ihnen helfen:

- Ihre Ängste zu besiegen.
- Panikattacken zu vermeiden.
- Mut zu finden, Neues zu probieren.
- Das Haus wieder verlassen zu können.
- Stress zu vermindern.

Versagensangst



Schulkinder leiden häufig unter **Versagensangst**. Doch die Betroffenen beklagen auch außerhalb der Schule ein emotionales Unwohlsein. Das hat viel mit dem zu tun, was in der Schule passiert, deshalb wird Versagensangst auch häufig erstmals während der Schulzeit festgestellt. Versagensangst hat (wie Lampenfieber auch) die Furcht vor dem Scheitern zum Hintergrund. In der Folge sind die Betroffenen außerstande, die an sie gestellten Aufgaben oder Anforderungen zu erfüllen.

Versagensangst kann sich auf drei Ebenen äußern: der kognitiven, der sozialen und bei den motorischen Fähigkeiten. Die kognitive Versagensangst bezieht sich auf Leistungen in der Schule, auf Fahrprüfungen oder Examen. Versagensangst im sozialen Bereich macht sich beim Sprechen vor Publikum oder bei einem Bewerbungsgespräch bemerkbar. Leidet jemand unter Versagensangst zum Beispiel bei Sportwettkämpfen, dann sind es seine motorischen Fähigkeiten, die von ihr beeinträchtigt werden.

Unabhängig vom Typ der Versagensangst kommen bestimmte Gefühle und Emotionen auf. Deshalb tendieren Menschen mit Versagensangst zu einem niedrigen Selbstwertgefühl. Sie glauben, dass andere alles besser als sie selbst können würden. Das niedrige Selbstwertgefühl ist zudem oft mit einem geringen Selbstbewusstsein verbunden. Selbst wenn die Betroffenen etwas sehr gut können, sorgt die Versagensangst dafür, dass sie dennoch daran zweifeln.

In bestimmten Momenten kann Versagensangst zu Panik führen. Man erstarrt bei dem Gedanken, etwas könne schief gehen, und das führt zu einem Schneeball-Effekt. Durch die Angst davor, dass man es vermasseln könnte, misslingt es erst recht.

Wiederholt sich eine Gelegenheit in der Zukunft, besteht wieder die Gefahr, dass sich auch der Teufelskreis wiederholt. Menschen mit Versagensangst

verlangen viel von sich selbst und sind dadurch regelmäßig enttäuscht, wenn sie weniger erreichen, als sie sich vorgenommen haben.

Ein weiteres typisches Phänomen bei Menschen mit Versagensangst ist die ständige Sehnsucht nach Bestätigung durch andere. Dabei stellen sie Fragen wie: Was glaubst du was ich tun soll? Was meinst du dazu? Was würdest du an meiner Stelle tun? Hättest du es genauso gemacht?

Durch die Versagensangst vermeidet man eher, sich neuen Situationen zu stellen. Ungewohntes und neue Erfahrungen bedeuten immer auch neue Bedrohungen. Diese Wahrnehmung führt dazu, dass sich die Betroffenen außerstande sehen, mit neuen Situationen umgehen zu können.

Es gibt kein schnelles Mittel gegen Versagensangst. Wer davon loskommen möchte, muss sich langfristig professionelle psychologische Hilfe holen. Bachblüten sind perfekt dafür geeignet, die Therapie zu unterstützen.

Bachblüten können uns dabei helfen:

- Mehr Selbstvertrauen zu haben.
- Die Versagensangst hinter sich zu lassen.
- Weniger schnell in Panik zu geraten.
- Mehr an uns selbst zu glauben.
- Ruhig und entspannt zu bleiben.

Bindungsangst



Wer sich davor fürchtet, seine persönliche Freiheit zu verlieren, leidet unter **Bindungsangst**. Dies bedeutet, dass die Betroffenen große Schwierigkeiten haben, ernsthafte Beziehungen einzugehen. Leute mit Bindungsangst können sich kaum in einer Beziehung engagieren, ohne den Verlust der eigenen Freiheit zu fürchten. Dennoch sehnen sich viele nach einer festen Partnerschaft. Doch sobald der Partner oder die Partnerin ihnen zu nah kommt, ob emotional oder körperlich, dann verlieren sie vollständig die emotionale Kontrolle. Viele der Betroffenen brechen nur alleine deswegen eine Beziehung ab, weil die Angst vor dem Verlust der eigenen Freiheit einfach zu groß ist.

Dadurch entsteht ganz automatisch eine soziale Form der Versagensangst. Wenn es soweit kommt, vermeiden es die Betroffenen gleich ganz, sich auf Beziehungen einzulassen. Sie sind der Überzeugung, dass jede ihrer Beziehungen ohnehin zum Scheitern verurteilt sei.

Bindungsangst ist für beide Partner ein Problem. Wer sich in eine Beziehung mit jemandem begibt, der unter Bindungsangst leidet, braucht viel Geduld und Ausdauer. Es ist das Wesen der Bindungsangst, erfolgreiche Beziehungen zu verhindern.

Menschen mit Bindungsangst haben ein extremes Bedürfnis nach Freiheit. Weil sich dies selten mit einer engen Beziehung vereinbaren lässt, sind kurze Liebesbeziehungen eher die Regel. Sobald sich der Partner oder die Partnerin ein engeres Zusammenleben zu wünschen beginnt, wird derjenige mit Bindungsangst schnell das Weite suchen. Das hat natürlich dramatische Konsequenzen.

Selbst wenn einem jemand mit Bindungsangst nach außen hin stark und konsequent darin erscheint, seine Freiheit zu leben, so sind die meisten noch

anfällig für Zweifel. Selbst wenn sie nach außen so tun, als seien sie über jeden Zweifel erhaben, so ringen die Betroffenen doch permanent darum, sich zwischen Freunden und Partner entscheiden zu müssen. Dabei machen sich die Zweifel immer im Zusammensein mit dem Partner oder der Partnerin bemerkbar. In großer Runde unter Freunden werden sich die Betroffenen niemals etwas anmerken lassen.

Man sollte keine großen Pläne schmieden wenn man mit jemandem zusammen ist, der unter Bindungsangst leidet. Ein schönes gemeinsames Haus, Hochzeitsglocken und ewige Treue sollte man sich von einer Person mit Bindungsangst nicht erhoffen. Die Betroffenen hassen langfristige Planungen, da sie so die Bindung dauerhaft stärken würden, was ihnen widerstrebt.

Manche Betroffene vermeiden sogar Intimitäten, da sie Angst davor haben, ihre Gefühle offen zu zeigen. Damit sie ihrem Partner oder Partnerin keinen Anlass dazu geben, die Beziehung weiter zu vertiefen, vermeiden es manche solange wie möglich, intim zu werden.

Wer unter Bindungsangst leidet, langweilt sich schnell in einer Beziehung. Das kann für den Partner oder die Partnerin zum Verzweifeln sein. Denn einerseits werden jegliche Zukunftspläne und gemeinsame Vorhaben vermieden, um gleichzeitig mangelnde Abwechslung zu beklagen. Das verlangt von einem die Quadratur des Kreises und kann sehr irritierend und frustrierend sein. Schließlich will man in der Beziehung weiterkommen, doch stößt man durch die Bindungsangst des anderen ständig auf Widerstand. Man sollte sich jedoch als Partner oder Partnerin dabei immer vor Augen führen, dass die gegen einen selbst gerichteten Vorwürfe nur dazu dienen, vom Versagen desjenigen abzulenken, der unter der Bindungsangst leidet.

Eine Beziehung mit jemandem, der unter Bindungsangst leidet, ist wahrlich kein Zuckerschlecken. Ohne einer Menge Geduld wird man scheitern. Wer es trotzdem wagt, der hat ein gutes Stück Arbeit vor sich. Dabei wird man nie an ein Ende kommen, es ist eher wie ein langfristiges Projekt, in das man emotional vielen investieren muss. Dabei braucht es viel Geduld, Ehrlichkeit und die Hilfe eines Familientherapeuten.

Auf dem Weg dahin können Bachblüten dabei helfen, negative Gedanken und Gefühle zu vertreiben.

Bachblüten helfen Ihnen dabei:

- Offener für feste Beziehungen zu sein.
- Sich frei zu fühlen.
- Mehr Vertrauen in andere zu haben.
- Mit dem Partner intimer werden zu können.
- Die Angst zu verlieren, in einer Liebe gefangen zu sein.

Verlustangst

Wenn man über Verlustangst bzw. die Angst vor dem Verlassen werden spricht, denkt man dabei schnell an Kinder.

Kleine Kinder weinen oft so herzergreifend, sobald ihre Eltern den Raum verlassen. Vielleicht kennen Sie das auch von Ihrem Kind, als Sie es beim ersten Schultag das erste Mal allein zurück gelassen haben, und das Weinen lauter als die Schulklingel war.

Oder wenn Sie Ihr Kind in der Krippe abgeben möchte und es wild um sich schreit, weil es Sie nicht gehen lassen will.



Diese Beispiele illustrieren verschiedene Arten von **Verlustangst**. In den meisten Fällen sind sie absolut normal. Dennoch können auch Erwachsene stark unter Verlustangst leiden. Das macht sich in Beziehungen bemerkbar, wenn ein Partner so sehr das Verlassenwerden fürchtet, dass er den anderen damit abstößt. Das ist dann ein klarer Fall von Trennungsangst.

Die Trennungsangst selbst kann dazu führen, dass sich der Partner oder die Partnerin von den Betroffenen zu sehr eingeengt fühlt und deswegen ihre Koffer packen.

Menschen mit Verlustängsten müssen lernen, weniger abhängig von anderen zu sein. Manche brauchen immer jemanden bei sich, um sich sicher zu fühlen und diese Form der Abhängigkeit ist natürlich problematisch.

Jeder von uns fürchtet sich davor, jemanden zu verlieren, den man gerne hat. Lässt man sich von diesen Ängsten jedoch zu sehr einnehmen, entsteht daraus ein großes Misstrauen. Dies geschieht beispielsweise dann, wenn einer den anderen immer kontrollieren möchte, was sehr störend und unangenehm ist.

Gerät die Situation außer Kontrolle, wandelt sich die Angst schnell in Panik. Die Betroffenen stellen sich lauter schlimmer Dinge vor, die passieren könnten, sobald sie allein gelassen werden. Diese eingebildeten Schreckensszenarien lösen bei den Betroffenen regelrecht Panik aus, die auch zu Atemnot führen kann.

Deshalb ist es so wichtig, Menschen mit Verlustangst immer wieder zu versichern, dass ein paar Stunden Alleinsein noch kein Grund für Ängste oder

Zweifel sind. Leiden Kinder unter Verlustangst, muss man sehr behutsam vorgehen. Zum Beispiel kann man das Kind im Nebenraum spielen lassen, während man selbst nebenan arbeitet. Spricht man dann gelegentlich mit dem Kind von einem Raum zum anderen, so lernt es, dass man auch dann anwesend ist, wenn es einen nicht sehen kann.

Bei Erwachsenen ist dieser Prozess deutlich schwerer. Nicht selten benötigen die Betroffenen psychologische Hilfe, um von ihrer Trennungsangst geheilt zu werden. Bachblüten können dabei eine gute Unterstützung bieten.

Bachblüten können Menschen dabei helfen:

- Weniger abhängig von anderen zu sein.
- Die Angst zu überwinden, verlassen zu werden.
- Ruhiger zu werden und Panik zu verhindern.
- Die Freude am Alleinsein wieder zu entdecken.

Niedergeschlagenheit



Jeder hat mal einen schlechten Tag. Man fühlt sich niedergeschlagen, lethargisch und hoffnungslos. Doch gibt es keinen Anlass zum Verzweifeln. Oft gibt es Gründe dafür, warum man schlechte Laune hat. Entweder ist man übermüdet oder es ist etwas passiert, das einem die Stimmung verdorben hat.

Manchen Leuten verdirbt auch das Wetter die Laune. Man fühlt sich matt, doch geht das meist schnell wieder vorüber. Nach einem Nickerchen, einem guten Gespräch oder ein paar Sonnenstrahlen verschwindet das Gefühl von **Niedergeschlagenheit** meist wieder schnell. Nur wenn es ohne ersichtlichen Grund weiter anhält, sollte man etwas tun. Sich zu viele Sorgen zu machen kann alleine schon dazu führen, dass man noch deprimierter wird.

Was sind typische Gefühle bei einer Niedergeschlagenheit?

- Man fühlt sich niedergeschlagen. Nichts macht mehr Freude und man beginnt, alles zu hassen. Der Job zieht einen herunter, die Freunde nerven einen und das Hobby macht keinen Spaß mehr.
- Weil man nur noch tut, was man muss, leidet die Kreativität. Man fühlt sich apathisch und ist selbst Aufgaben gegenüber abgeneigt, die sonst kein Problem waren.
- Depressive Menschen sind oft vergesslich, da sie unter Konzentrationsproblemen leiden. Dadurch haben sie Schwierigkeiten, relevante Dinge und Informationen zu verarbeiten, worunter auch die Planungsfähigkeit und die Zuverlässigkeit (zum Beispiel bei Verabredungen) leiden
- Auch wenn es nach außen den Anschein hat, als würden die Betroffenen überhaupt nichts tun, sind sie die ganze Zeit beschäftigt. Nur ist das was sie tun oft hinderlich dabei, die Niedergeschlagenheit los zu werden. Oft grübeln sie über irgendwas nach, über finanzielle Probleme oder ihre Beziehung, machen sich ständige Sorgen und lassen sich dadurch noch mehr herunter ziehen.
- Bei starker Niedergeschlagenheit kann es auch zu Selbstmordgedanken kommen. Wer unter Niedergeschlagenheit leidet, muss sich dieser Gedanken manchmal regelrecht erwehren, die oft an kalten und trüben Wintertagen aufkommen.
- Wer oft deprimiert ist, hat ein niedriges Selbstwertgefühl. Manche glauben, sie würden für nichts taugen und sind überzeugt davon, dass sie alles falsch machen. Als ob das nicht genug wäre, denken die Betroffenen, sie kämen niemals aus ihrer Situation heraus. Auf diese Weise fällt es natürlich schwer, von den trüben Gedanken loszukommen. Mit der richtigen Hilfe kann man diese depressiven Gefühle loswerden und wieder normal funktionieren. Nur ist es eben besonders schwer, jemanden mit niedrigem Selbstwertgefühl davon zu überzeugen.

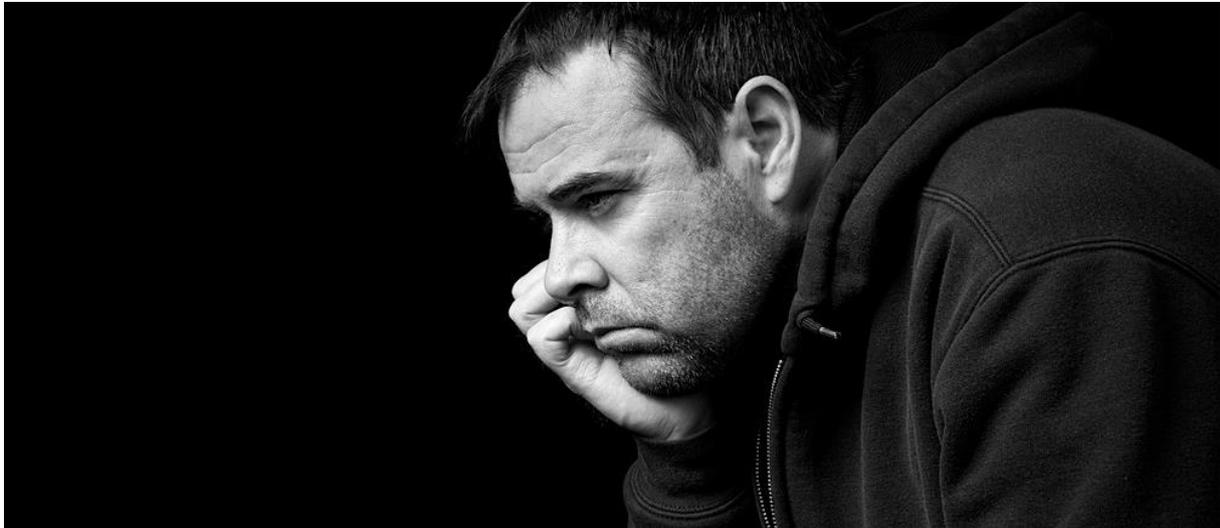
Ist jemand über einen längeren Zeitraum grundlos deprimiert, ist ärztlicher oder psychologischer Rat angebracht. Bis dahin können einem Bachblüten helfen, wieder auf die Beine zu kommen. Bachblüten verwandeln negative Gefühle in ihr positives Gegenstück, so können sie gegen die negativen Gefühle eingesetzt werden, welche die Niedergeschlagenheit für die Betroffenen mit sich bringt.

Bachblüten können Ihnen dabei helfen:

- Die düsteren Wolken am Himmel verschwinden zu lassen.
- Die Lebensfreude wieder zu finden.
- Aufmerksamer zu werden.
- Ruhiger zu sein und sich weniger Sorgen zu machen.

- Mut und Energie zu finden.
- Wieder an sich selbst zu glauben.
- Das Selbstwertgefühl zu steigern.

Stimmungsschwankungen



Fragen Sie sich auch, was **Stimmungsschwankungen** sind? Wenn jemand, der eben noch glücklich und zufrieden war, plötzlich deprimiert und niedergeschlagen ist, dann liegen vermutlich Stimmungsschwankungen vor. Dabei gleicht der Gefühlshaushalt der Betroffenen einer Fahrt mit der Achterbahn. Eben war man noch auf dem Gipfel, und plötzlich geht es rasend abwärts.

Sind die Betroffenen oben auf, neigen sie zu Impulsivität, die sich auf verschiedene Arten zeigen kann. Es ist durchaus möglich, Sachen zu sagen oder Dinge zu tun, die man später bereut. Eine weitere Verhaltensauffälligkeit betroffenen Menschen sind die Probleme, mit Geld umgehen zu können. Manche kaufen regelmäßig Dinge und stellen erst danach fest, dass sie sich nichts leisten können.

Offt fühlt man sich in der Gesellschaft von Menschen mit Stimmungsschwankungen unwohl in seiner Haut und von ihnen eingenommen. Kommt einer der ihm zugewiesenen Rolle nicht nach, kann die Situation schnell eskalieren, bis hin zu Gewalt. Im Extremfall können die Betroffenen zu einer Bedrohung für die Gesellschaft werden. In Phasen des Überlegenheitsgefühls neigen sie dazu, sich vollkommen zu überschätzen. Niemand und nichts kann sie dann von ihren Vorhaben abbringen. Die Betroffenen fühlen sich in diesen Momenten unverwundbar, obwohl sich dieses Gefühl innerhalb kürzester Zeit ins Gegenteil verkehren kann.

Sobald das passiert, sind die Betroffenen deprimiert und niedergeschlagen. Alles scheint düster und grau, nichts scheint sich mehr zu lohnen und alle Ziele im Leben wirken unerreichbar. Das kann zu völliger Apathie und Verzweiflung

führen und jedes Interesse an der Arbeit, dem Umfeld oder den Hobbys verschwindet.

Depressive Phasen kommen oft mit Schuldgefühlen daher. Eben noch selbstsicher und zufrieden, können sich betroffene Menschen schon im nächsten Moment für alles und jedes die Schuld geben und alles Leid der Welt scheint plötzlich nur auf ihren Schultern zu lasten.

Wer unter Stimmungsschwankungen leidet, sollte sich psychiatrische Hilfe holen. Eine Bachblüten-Mischung kann die Behandlungserfolge steigern.

Bachblüten können dabei helfen:

- Weniger impulsiv und überlegter zu reagieren.
- Ruhiger zu werden und weniger Aggressionen zu zeigen.
- Den Realitätssinn wieder zu finden.
- Gefühle von Niedergeschlagenheit zu reduzieren.
- Neue Lebensfreude zu finden.
- Schuldgefühle zu vertreiben.

Tod eines Nahestehenden



Wenn wir unerwartet einen uns nahestehenden Menschen verlieren, ist der Schmerz besonders groß. Ob der Tod nach langer Krankheit oder überraschend kam, ist oft unerheblich, denn Abschied nehmen ist immer schwer. Der **Tod eines Nahestehenden** bedeutet immer eine Menge negativer Gefühle.

Wenn ein Verwandter oder Bekannter stirbt, ist das ein schockierendes Ereignis. Glaubt man an ein Leben nach dem Tod, dann geschieht der Übergang von einer Seite auf die andere in wenigen Sekunden. Trotzdem ist man schockiert, umso mehr, wenn man beim Tod der Person anwesend war. Die Erinnerung an den Moment wird einen ein Leben lang verfolgen. Stirbt

jemand, den man liebt, kann die Nachricht so schockierend sein, dass einem die Luft zum Atmen wegbleibt.

Die natürliche Folge des Ablebens eines Nahestehenden ist großer Kummer und tiefer Schmerz. Man glaubt zunächst, ihn nie wieder loswerden zu können, so überwältigend kann der Schmerz sein. Bei manchen Menschen hält er über Monate an, bei anderen kann er sogar zu gesundheitlichen Schäden führen.

Nach der Trauer kommt oft die Wut, auch wenn jeder seine Trauer anders verarbeitet. Nicht alle Menschen durchleben die einzelnen Phasen der Trauer auf dieselbe Art und Weise. Doch viele Hinterbliebene fragen sich, warum man sie verlassen hat und stellen sich viele weitere Fragen, auf die sie keine Antworten finden können.

Das passiert besonders dann, wenn man ein Kind durch einen Unfall verliert. Zunächst verspürt man keine Wut gegenüber dem Verursacher da man sich sicher ist, das der Unfall nicht gewollt war. Doch dieses Gefühl weicht nach und nach der Wut, und nicht wenige nennen den Unfallverursacher in Momenten größter Verzweiflung einen Mörder.

Jemanden zu verlieren, lässt uns leer und ausgelaugt zurück. Die Trauer kann so weit gehen, dass man in ein tiefes schwarzes Loch fällt und einem alles sinnlos erscheint. Symptome wie die folgenden sind nicht untypisch während der Trauerzeit: exzessives Weinen, Vernachlässigung der eigenen Gesundheit und selbst gewählte soziale Isolation. Es ist jedoch von entscheidender Bedeutung, diesen Zustand nicht zur Gewöhnung werden zu lassen. Man muss lernen, auch ohne die dahingeschiedene Person leben zu können. Diesen neuen Lebensabschnitt zu beginnen setzt aber voraus, loslassen zu können.

Um den Trauerprozess zu erleichtern, kann man Bachblüten verwenden.

Bachblüten können uns dabei helfen:

- Den Schock des Verlustes besser zu verarbeiten.
- Den Trauerprozess zu erleichtern.
- Wut und Aggressionen zu mindern.
- Nicht depressiv zu werden.
- Das Vergangene loslassen können.
- Das eigene Leben zu leben.
- Möglichen Ängsten und Halluzinationen zu widerstehen.

Baby Blues



Nach der Geburt eines Babys fühlen sich die meisten Mütter wie die glücklichsten der Welt. Jeder erwartet von einem, stolz auf sein Neugeborenes zu sein. Doch die Wirklichkeit sieht manchmal anders aus. Viele Frauen haben mit einem **Baby Blues** zu kämpfen.

Frisch gebackene Mütter erwarten meistens nicht zu viel von ihrer Umgebung. Es kann sein, dass jeder weiß, wie sehr man das Kind wollte, und nun von einem erwartet, glücklich zu sein. Trotzdem ist es normal, sich nach einer Geburt schlecht und hoffnungslos zu fühlen. Manche Mütter fühlen sich regelrecht apathisch. Sie scheinen ihre Lebensfreude verloren zu haben und kommen nur mit Mühe durch den Tag.

Manchmal kriegen junge Mütter Panikattacken nach der Geburt. Eben noch halten sie ihr Kind voller Freude in den Armen, und im nächsten Moment überkommt sie ein Gefühl von Panik. Das passiert häufig unerwartet. Stimmungsschwankungen kommen dabei ebenfalls oft vor. Eben noch glücklich, ist einem danach plötzlich zum Heulen zumute.

Es gibt in der Regel wenig Menschen, auf deren Unterstützung man sich als Mutter eines Babys stützen kann. In Anbetracht dessen, was jeder von einem erwartet, kann man sich schuldig fühlen, wenn die Realität eine andere ist. So vermeidet man, über seine wahren Gefühle zu sprechen, und alles wird dadurch noch schlimmer. Manche halten sich als Mutter für untauglich und fühlen sich so noch schlechter. Es gibt Frauen, die überkommt im Wochenbett eine große Angst und sie leiden unter nervöser Ängstlichkeit. Dabei jagen ihnen Dinge Angst ein, die vorher völlig normal waren.

Nach der Geburt eines Babys durch solche Gefühlswelten gehen zu müssen, ist für viele Mütter die Hölle. In diesen Situationen nicht zu handeln kann weitreichende Konsequenzen haben. Als Frau muss man den Menschen in

seiner Umgebung seine Lage erklären. Danach kann man lernen, mit den negativen Gefühlen der Wochenbettdepression umgehen zu können.

Bachblüten können Müttern im Wochenbett dabei helfen:

- Ein Licht am Ende des Tunnels zu sehen.
- Panikattacken zu vermeiden.
- Keine Schuldgefühle zu haben.
- Emotional stabil zu sein.
- Ängste zu überwinden

Winter Blues



Man hört sehr oft, wie sich Menschen über die Länge des Winters beklagen. Manche sind während der Wintermonate besonders anfällig für Niedergeschlagenheit. Ein **Winter Blues** kommt immer dann, wenn die Tage kürzer werden, es trübe und regnerisch wird und die ersten Herbststürme kommen. Wenn die kalte Jahreszeit beginnt, machen sich die Betroffenen Sorgen, wie und ob sie diese überstehen werden.

Wer dem Sommer nachtrauert, kann ziemlich deprimiert werden, sobald die Sonne sich nicht mehr blicken lässt. Man fühlt sich niedergeschlagen, lethargisch und apathisch. Das Gefühl von Behaglichkeit in einem gut geheizten Raum will sich nicht einstellen, da einem beim Anblick des Wetters ein Schauer über den Rücken läuft. Manche sprechen deshalb in diesem Zusammenhang auch vom Winter Blues.

Es ist typisch für Menschen mit Winter Blues, während der Wintermonate besonders reizbar zu sein. Jede Kleinigkeit kann dabei das Fass zum Überlaufen bringen. So wie es an heißen Sommertagen häufiger zu Problemen mit Rüpeleien im Straßenverkehr kommt, so sind andere Menschen gerade an kalten Wintertagen leicht reizbar.

Ist es draußen kalt und dunkel, haben Leute mit Winter Blues kaum das Bedürfnis, aus dem Bett zu steigen. Manche hätten viel eher Lust, Winterschlaf zu halten, leiden sie doch während der kalten Jahreszeit unter ständiger Müdigkeit. Selbst wenn sich die Betroffenen körperlich schonen und ausreichend Schlaf haben, sind sie doch oft am Ende ihrer Kräfte. Der Mangel an Sonnenlicht spielt dabei eine große Rolle.

Viele versuchen, es sich im Winter warm und gemütlich zu machen und igeln sich zu Hause ein. Doch bedeutet das für diejenigen, die alleine leben, sich sozial noch mehr zu isolieren. So entsteht kaum Behaglichkeit in den eigenen vier Wänden, und man fühlt sich eher isoliert und alleine, als dass man die Gemütlichkeit schätzen könnte.

Die kalte Jahreszeit ist für Leute mit einem Winter Blues nicht leicht zu ertragen. Um weniger deprimiert zu sein, können Bachblüten helfen.

Bachblüten können Ihnen helfen:

- Mit guter Laune durch den Winter zu kommen.
- Niedergeschlagenheit zu bekämpfen.
- Toleranter zu sein.
- Mehr Energie zu haben.
- Aktiv bleiben, sich nicht in den eigenen Wänden zu verkriechen.

Abnehmen und Gewicht verlieren



Um mögliche Missverständnisse gleich auszuräumen: Bachblüten alleine führen nicht zum **Abnehmen**. Um sein Gewicht zu reduzieren, muss man sich gesund, kontrolliert und ausgewogen ernähren und außerdem viel bewegen. Bachblüten unterstützen dabei, schlechte Essgewohnheiten zu verändern. Niemand ändert gerne seine Essgewohnheiten. Doch auch wenn man jahrelang seine eigenen Angewohnheiten hatte, muss man sich umstellen, wenn man abnehmen möchte. Viele starten hoch motiviert in die Diät und

sind am Anfang erfolgreich im Abnehmen. Durch erste Erfolge noch motiviert, merken die Betroffenen jedoch bald, dass es nicht immer so gut klappt. Nach einer Weile wird man die Pfunde dann nicht mehr so schnell los, und die innere Anspannung treibt einen vor sich her. Plötzlich scheint einem das Durchhalten gar nicht mehr so leicht.

Doch selbst wer unerschrocken durchhält, kommt irgendwann an den Punkt, wo einen die Versuchung überkommt. Partys (wo man besonders den Verlockungen widerstehen muss) sind ein gutes Beispiel für die Schwierigkeiten. Wer standhaft bleiben will, muss sich gut anstrengen, denn Zucker und Fett sind Gift für jede Diät.

Wie bei einem ehemaligen Raucher, der möglichst nie wieder eine Zigarette auch nur anfassen sollte, muss man bei einer Diät ebenfalls aufpassen, nicht rückfällig zu werden. Doch sind die Versuchungen manchmal einfach zu groß. Wer schwach wird, riskiert dabei, wieder in seine alten Essgewohnheiten zurück zu fallen. Kommt dann noch das schlechte Gewissen hinzu, ist man am Ende betrübt und unglücklich.

Während einer Diät ist man eher reizbar. Wer sich von schlechten Angewohnheiten (wie Rauchen, schlechte Ernährung etc.) lösen möchte, wird anderen gegenüber intoleranter. Das führt zu Stress, sowohl bei der Person die abnehmen möchte, als auch deren Mitmenschen.

Letztlich ist es wichtig zu wissen, dass man mit einer gesunden Diät sein Gewicht nicht binnen weniger Tage reduzieren kann. Welches Produkt einem das auch immer suggeriert - es bleibt ein leeres Versprechen. Abnehmen braucht Zeit, Ausdauer und Durchhaltewillen. Deshalb ist es völlig normal, wenn man ungeduldig und enttäuscht wird, weil man zwischenzeitlich mal kaum Fortschritte auf der Waage verzeichnen kann.

Abzunehmen macht niemandem Spaß. Dennoch ist es manchmal notwendig, und nicht immer nur aus ästhetischen Gründen. Es ist zudem immer ein wichtiger Beitrag für die Gesundheit, wenn Übergewichtige ihre Pfunde loswerden. Bachblüten können dieses Vorhaben erleichtern.

Bachblüten können Menschen dabei helfen:

- Essgewohnheiten zu ändern.
- Den Durchhaltewillen zu steigern.
- Mehr Selbstdisziplin zu haben, auch in schwierigen Momenten.
- Bei Niederlagen nicht zu verzagen.
- Weniger leicht reizbar zu sein.
- Geduldiger zu sein, wenn man mal keine Fortschritte macht.
- Keine Schuldgefühle nach einem Rückfall zu haben.
- Stress zu vermindern.

Menopause: Kämpfen mit den Wechseljahren



Eine der schwierigsten Phasen im Leben einer Frau sind die **Wechseljahre**, die jede Frau irgendwann ereilen. Während es für manche eine besonders schlimme Zeit ist, haben andere eher wenige Beschwerden. Doch die diejenigen, die während der Menopause gar keine Probleme haben, kann man an einer Hand abzählen.

Während der Wechseljahre verschwindet die Fruchtbarkeit der Frau. Jedes Mädchen kann in seinem Leben nur eine bestimmte Anzahl an Eizellen produzieren. Wird eine Eizelle befruchtet, wandert sie in die Gebärmutter, ansonsten wird sie über die Menstruation ausgeschieden. Normalerweise diagnostizieren Ärzte eine Menopause, wenn es bei einer Frau seit mehr als einem Jahr nicht mehr zur Menstruation gekommen ist. Im Schnitt erreichen Frauen die Wechseljahre im Alter von 52 Jahren.

Die meisten Beschwerden tauchen meist in der Zeit kurz vor der Menopause auf. Dazu gehören beispielsweise Schweißausbrüche, die sowohl tagsüber als auch nachts auftreten können. Nachts stören sie den Schlaf, man wacht auf und hat oft Probleme, wieder einschlafen zu können. Durch das starke Schwitzen muss man sich zudem gelegentlich umziehen oder die Bettwäsche wechseln.

Die Schlafprobleme ziehen andere typische Wechseljahresbeschwerden nach sich. So fühlen sich manche Frauen lethargisch und sind immer müde. Es fällt den Betroffenen schwer, sich morgens aufzuraffen und zur Arbeit zu gehen. Die Übermüdung bedingt außerdem Reizbarkeit und Gefühlsschwankungen. War man eben noch fröhlich, so ist man kurz darauf deprimiert und traurig, das erschwert den Umgang mit seinen Mitmenschen. Egal was einem passiert, ständig hat man irgendwelche Schreckensszenarien vor Augen.

Die Libido leidet ebenfalls stark während der Wechseljahre. Frauen haben einen abnehmenden Sexualtrieb, der seine Ursache in körperlichen Veränderungen hat. Haut und Schleimhäute trocknen aus, was den Geschlechtsverkehr eventuell schmerzhaft werden lässt.

Viele Frauen nehmen während der Wechseljahre zu. Es scheint, als würde sich alles sofort auf den Rippen ansammeln. Weil viele Frauen gerne schlank sind, sind die Gewichtsprobleme für viele eine zusätzliche Belastung.

Als Folge dieser körperlichen und emotionalen Beschwerden beginnen viele Frauen, sich alt und wertlos zu fühlen. So kann ein Minderwertigkeitskomplex entstehen, der oft von Ängsten begleitet wird. Manche Frauen merken während der Wechseljahre, dass sie ständig etwas vergessen. Durch die hormonelle Umstellung können Probleme bei der Konzentrationsfähigkeit entstehen. Diese ganzen Dinge können für die Betroffenen eine Menge Frust bedeuten.

Leidet eine Frau unter all diesen Beschwerden, dann wird es nicht leicht sie davon zu überzeugen, dass auch der Herbst des Lebens in schönen Farben erstrahlt. Viel eher spüren wir die kalten Regenschauer, die einem der Herbst des Lebens bringt. Um mit den Symptomen der Wechseljahre besser umgehen zu können, kann man Bachblüten nehmen.

Bachblüten können Ihnen dabei helfen:

- Gut zu schlafen.
- Emotional stabiler zu werden.
- Mehr Energie zu haben.
- Toleranter zu werden.
- Fröhlicher zu sein.
- Die Libido zu steigern.
- Nicht so sehr zuzunehmen.
- Ängste zu vermindern und Panikattacken zu vermeiden.

Menstruationsbeschwerden

Es gibt einen Grund dafür, warum die Menstruation bei manchen Frauen eine Belastung ist. Sie ist mit Beschwerden verbunden, auf die viele gerne verzichten könnten. Mit solchen **Menstruationsbeschwerden** kann nämlich eine Vielzahl unangenehmer Gefühle und Empfindungen einhergehen.



Manche Frauen sind während ihrer Menstruation extrem reizbar. Jede Kleinigkeit wird falsch verstanden und bietet Anlass für Streit. Dabei will keine Frau während ihrer Periode ständig gereizt sein, die meisten würden lieber immer entspannt bleiben. Doch weil das unmöglich ist, stehen die Betroffenen permanent unter Strom, worunter auch ihre Mitmenschen leiden müssen.

Doch selbst wenn jemand während der Menstruation gestresst und reizbar ist, gibt es auch Momente der Ausgeglichenheit. Für die Umgebung der Betroffenen ist es jedoch wichtig, nicht zu vergessen, dass es mit der guten Laune von einer Sekunde auf die andere wieder vorbei sein kann.

Wer emotional unausgeglichen ist, sollte keine wichtigen Entscheidungen treffen. Manche Gefühle beeinflussen die Entscheidungsfähigkeit, zum Beispiel Angst, Misstrauen, Wut oder Sorge. Die Betroffenen neigen dazu, ihre Zweifel ständig ihren Mitmenschen kund zu tun.

Frauen erleben viele schwierige Gefühle während ihrer Tage. Diese können aus dem Nichts entstehen und ohne jeden Grund. Dabei können manche negative Gefühle derart überwältigend sein, dass man deprimiert wird. Manche sehen keinen Ausweg aus ihrer Gefühlswelt und isolieren sich während ihrer Periode. Plötzliches Weinen ist für einige keine Seltenheit, es überkommt sie absolut unerwartet und grundlos. Werden sie von anderen nach dem Grund gefragt, so erhält man oft keine Antwort.

Zum Glück währt dieser Zeitraum voll negativer Gefühle nicht lange. Dennoch ist er für manche Frauen schwerer zu ertragen als für andere. Dabei betreffen die Probleme oft sowohl die Frauen, als auch ihre unmittelbare Umgebung. Für manche der Angehörigen und Freunde gleichen die Zeiten der Regel einem ständigen Balanceakt. Mit der Hilfe von Bachblüten kann man mit den negativen Gefühlen und Empfindungen besser umgehen, die mit der Menstruation einher kommen.

Bachblüten können uns helfen:

- Nicht so leicht reizbar zu sein.
- Stimmungsschwankungen zu reduzieren.
- Weniger ängstlich zu sein.
- Negative Empfindungen zu vermeiden.
- Seine Tränen besser kontrollieren zu können.

Schwanger werden: Wenn wunderbare Dinge nach Plan verlaufen



Schwanger werden ist eine der schönsten Erfahrungen im Leben. Doch wenn es einfach nicht klappen will, dann ist es schnell vorbei mit der Romantik. Wünscht sich ein Paar ein Kind, ist es normal, nicht lange warten zu wollen. Doch gerade dann, wenn man etwas unbedingt schnell haben möchte, geht meist etwas schief. Je ungeduldiger man wird, umso länger kann es dauern, bis sich der Kinderwunsch erfüllt. Durch die Ungeduld entsteht zudem Stress, der stets hinderlich ist, wenn man sich ein Baby wünscht.

Klappt es bei einem Paar nicht schnell mit der Schwangerschaft, dann kann das Warten schwer zu ertragen sein. Dadurch können Spannungen entstehen, und durch den Stress wird man leichter reizbar. Jeden Monat richtet sich alle Hoffnung auf das Ausbleiben der Menstruation, und sobald sie eintritt, ist die Enttäuschung umso größer. Gehen mehrere Monate voller Rückschläge ins Land, schlägt sich die Enttäuschung im Gefühlsleben nieder. Dabei sollte man nie vergessen, dass es durchschnittlich ein Jahr dauert, bis sich der Kinderwunsch eines Paares erfüllt.

Häufen sich die Enttäuschungen über Monate, beginnen manche an sich selbst zu zweifeln. Zunächst rät einem noch jeder Arzt von einer medizinischen Untersuchung ab, solange nicht wenigstens ein Jahr vergangen ist. Doch spätestens nach dieser Zeit beginnt jeder mit der Suche nach der Ursache, setzt sich unter Druck und so entsteht nur zusätzlicher Stress. Möglicherweise erfährt man noch eine Menge an Halbwissen, das sich mit den eigenen Zweifeln paart. Manche experimentieren gar mit pharmazeutischen Produkten, mit denen sie sich nicht auskennen - ein gefährliche Sache, von der man abraten muss.

Das ist aber noch nicht alles, was auf das Paar zukommt, schließlich gibt es auch noch die Mitmenschen. Neujahrsgrüße mit Wünschen für ein gesundes Baby können unangenehm sein, und Eltern wie Großeltern stellen nicht selten anmaßende Fragen, auf die man gern verzichten könnte. Wird dann noch

jemand aus der Familie oder dem Freundeskreis schwanger, ist das für manche nur noch schwer zu ertragen. Nicht selten entstehen so Gefühle von Neid und Missgunst.

Solche negativen Gefühle stellen eine weitere Hürde beim Schwanger werden dar. Neid verwandelt sich oft in Groll und Wut, und man kann plötzlich keine anderen Menschen sehen, die ein Kind bekommen haben. Wenn man selbst erfolglos alles probiert hat, um schwanger zu werden, fällt es nicht selten schwer, anderen zu ihrem Kinderglück zu gratulieren.

Bachblüten können dabei helfen, schneller schwanger zu werden. Zwar haben die Bachblüten keinen Einfluss auf die Fruchtbarkeit selbst, aber mit ihrer Unterstützung kann man geduldiger werden und weniger missgünstig gegenüber anderen.

Bachblüten können Ihnen helfen:

- Geduldig und entspannt zu bleiben.
- Die gute Laune zu wahren.
- Keine Neidgefühle anderen gegenüber zu entwickeln.
- Nicht den Mut zu verlieren.
- Verbitterung zu vermeiden.
- Eine positive Einstellung zu behalten.
- Sich nicht beunruhigen zu lassen.

Die Gefühle während der Schwangerschaft



Während der **Schwangerschaft** fühlen sich die meisten Paare (besonders die Frauen) wie auf Wolke sieben. So lange hatte man sich auf die Schwangerschaft gefreut, und endlich ist es soweit. Doch es gibt auch negative Gefühle, die während dieser Zeit auftreten können. Selbst wenn man überglücklich ist, kann es auch Momente geben, in denen es einem nicht gut geht.

Stimmungsschwankungen schwangerer Frauen können ziemlich anstrengend sein. War eben noch alles in Ordnung, sieht man sich plötzlich mit einem Wutanfall konfrontiert. Manche Schwangere sind sogar gelegentlich deprimiert. Das wird von den hormonellen Veränderungen ausgelöst, die im Körper der Schwangeren vor sich gehen. Die Schwangerschaft ist sowohl für die Frau selbst als auch ihre Umgebung eine ungewohnte Situation. Dabei geraten nicht wenige gelegentlich an den Rand der Verzweiflung.

Es gibt Zeiten während der Schwangerschaft, in denen man nichts ertragen kann. Ein kleiner Kommentar kann ausreichen, um einem die Laune zu verderben. Sind die einen Frauen leicht reizbar, können andere sogar während der gesamten Schwangerschaft deprimiert sein.

Die Schwangerschaft wirkt sich auf den Körper aus. Es ist kaum überraschend, dass manche Frauen in diese Zeit häufig müde sind. So entsteht ein Gefühl von Lethargie und man hat kaum noch Lust auf irgendwas. Nicht selten besteht die Gefahr, dass aus der Lethargie depressive Gefühle entstehen.

Gerade während der ersten Schwangerschaft machen sich viele Frauen Sorgen. Wird man in der Lage sein, gut für sein Kind zu sorgen? Man hat sich so lange auf das Kind gefreut, doch nun ist es plötzlich so weit. Die Angst überkommt einen, das man es möglicherweise nicht packen könnte und versagen wird, wenn das Baby kommt. Solche Befürchtungen begünstigen automatisch das Entstehen von Ängsten.

Eine Schwangerschaft ist also durchaus oft mit einer Menge negativer Gefühle verbunden. Bachblüten sind perfekt dafür geeignet, diese negativen Gefühle in ihr positives Gegenstück zu verwandeln.

Bachblüten können Ihnen helfen:

- Eine ausgeglichene Stimmung zu haben.
- Ruhig und entspannt zu bleiben.
- Mehr Energie zu haben.
- Sich weniger Sorgen zu machen und mehr Vertrauen zu haben.
- Nicht deprimiert zu sein und geistig fit zu bleiben.
- Weniger leicht reizbar zu sein.

Das Rauchen aufgeben



Jeder weiß, wie schädlich das Rauchen ist. Gar nicht erst damit anzufangen ist der gesündeste Weg. Genauso bekannt wie diese Tatsache ist auch die Schwierigkeit, mit dem Rauchen aufzuhören. Dabei ist es gar nicht das Rauchen selbst, das so schwer aufzugeben ist. Es ist deshalb zu schwer, **das Rauchen aufzugeben**, weil im Tabak Nikotin enthalten ist. Nikotin macht süchtig, und man leidet unter Entzugserscheinungen, wenn man es nicht mehr zu sich nimmt. Nervosität und Angst sind zwei der häufigsten Entzugserscheinungen vom Rauchen. Beide Gefühle kann man jedoch gut mit Bachblüten behandeln. Doch was ist so schwer daran, nicht mehr zu rauchen?

Weil in den Zigaretten Nikotin enthalten ist, machen sie geistig abhängig. Diese geistige Abhängigkeit ist es, die es uns so schwer macht, die Finger von den Zigaretten zu lassen. Rauchen ist für viele Menschen zum „Way of Life“ geworden. Damit zu brechen, erfordert eine Menge Kraft und Beharrlichkeit.

Durch das tägliche Rauchen verbindet man die Zigarette mit einer Menge alltäglicher Situationen, zum Beispiel Momente großen Stresses, beim Telefonieren, nach einem guten Essen oder zu alkoholischen Getränken. Viele greifen in solchen Momenten zur Zigarette, diese nun fortan ohne Rauchen zu überstehen, ist für die Betroffenen nicht gerade leicht. Eine der am häufigsten gestellten Fragen ist die, ob man lieber sofort aufhört oder allmählich weniger rauchen sollte. Die Antwort ist für jeden Menschen verschieden. Die einen haben mehr Erfolg mit einem „kalten“ Entzug, die anderen gehen lieber Schritt für Schritt vor.

Einer der Hauptgründe, warum Menschen nicht mit dem Rauchen aufhören wollen, ist die Angst vor Gewichtszunahme. Die Abstinenz vom Rauchen lässt einen nicht zunehmen, doch die Gefahr ist groß, dass man sich Ersatzbefriedigungen sucht. Manche Leute greifen dann zu Süßigkeiten und Junk Food. Weil die Geschmacksnerven ebenfalls besser funktionieren, wenn

man nicht mehr raucht, entdecken manche Leute ihre Leidenschaft zum Essen neu. Nicht wenige erleben ganze neue Gaumenfreuden und legen deshalb ein paar Pfunde zu, nachdem sie mit dem Rauchen aufgehört haben.

Stress ist eine typische Situation, in denen ein Raucher wieder rückfällig wird. Wer mit dem Rauchen aufhören will, muss diese Momente ohne Zigarette durchstehen können. Darum ist es logisch, dass man gerade in solchen Situationen seine Sucht am stärksten spürt. Wer das Rauchen aufgegeben hat, läuft unter Stress immer Gefahr, sein Verlangen nicht länger beherrschen zu können und rückfällig zu werden. Diese Anspannung kann zu großer Reizbarkeit führen.

Viele Raucher hören nur deswegen nicht auf zu rauchen, weil sie glauben, es nicht schaffen zu können. Die meisten haben es schon so oft erfolglos probiert, dass ihnen jeder weitere Versuch zum Scheitern verurteilt zu sein scheint. Mit anderen Worten würde man sagen, sie haben den Glauben an sich selbst verloren.

Das Rauchen aufzugeben ist ein mühseliges Unterfangen, für das man viel Kraft und Ausdauer braucht. Ohne Selbstdisziplin wird es nicht klappen. Doch sind das alles keine Gründe dafür, es nicht wenigstens zu versuchen. Um die unangenehmen Situationen während des Entzugs vom Rauchen besser überstehen zu können, kann man Bachblüten verwenden.

Bachblüten können Ihnen helfen:

- Von der Tabaksucht loszukommen.
- Weniger Bedürfnis nach einer Ersatzbefriedigung zu haben.
- Ruhig und ausgeglichen zu bleiben.
- An sich selbst zu glauben.
- Schwierige Momente zu überstehen.
- Die Angst vor einer Gewichtszunahme zu verlieren.
- Entspannter zu werden, wenn man mit dem Rauchen aufhört.

Mit dem Trinken aufhören



Vielen ist oft gar nicht bewusst, wie schnell man in die Fänge des Alkohols geraten kann. Zwar kann Alkohol eine entspannende und angenehme Wirkung entfalten, doch ist der Weg zum **unkontrollierten Trinken** oft nicht weit. Es ist bemerkenswert, wie viele Menschen regelmäßig Alkohol trinken. Anscheinend ist es für manche nicht so leicht, ihre Trinkgewohnheiten zu ändern.

Wer ein Alkoholproblem hat, leidet unter einer Menge Entzugserscheinungen, wenn er das Trinken aufgibt. Erschwerend kommt hinzu, dass Trinken in unserer Gesellschaft sozial akzeptiert und verbreitet ist. Kommt jemand zu Besuch, so ist die erste Frage häufig: „Willst du etwas trinken?“. Und nicht jeder Gastgeber reagiert gleich verständnisvoll, wenn man ein nichtalkoholisches Getränk möchte.

Auch wenn man in Trickfilmen und Cartoons Trinker gerne mit lustigen Halluzinationen zeichnet, die ihnen um den Kopf herumschwirren, ist der Hintergrund in Wirklichkeit nicht so lustig. Hört jemand mit dem Trinken auf, können die Entzugserscheinungen zu Halluzinationen führen, man sieht Dinge, die gar nicht da sind. Das kann für die Betroffenen sehr ängstigend sein und sogar in Panikanfällen münden.

Wer mit dem Trinken aufhört, wirkt auf seine Mitmenschen unruhig und ruhelos. Still sitzen scheint praktisch unmöglich zu sein und die Betroffenen stehen ständig unter Stress. Durch die Nervosität und die Ängste, die der Entzug auslöst, können Konzentrationsprobleme entstehen. Die Unruhe und die Angst halten die Person auf Entzug davon ab, sich länger auf etwas konzentrieren zu können.

Ähnlich wie beim Rauchen aufgeben auch, sind manche Leute sehr leicht reizbar, wenn sie mit dem Trinken aufhören. Schon der kleinste Anlass kann dazu führen, dass man an die Decke geht. Alles scheint grau in grau und

nichts liegt einem ferner als fröhlich zu sein. Das kann eine große Belastung sein, sowohl für die Person, die das Trinken aufgibt, als auch ihre Mitmenschen. In besonders depressiven Momenten besteht stets die Gefahr eines Rückfalls. Nicht selten ist es gerade das direkte Umfeld, welches einen zum erneuten Trinken animiert, damit man wieder bessere Laune hat.

Seine Lebensgewohnheiten umstellen zu wollen, erfordert einen starken Durchhaltewillen. Das Trinken aufzugeben ist kein leichtes Unterfangen. Wer es schaffen möchte, braucht eine Menge Mut, Energie und Ausdauer. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass man ab und zu in eine Phase der Niedergeschlagenheit gerät. Gerade in diesen Situationen merkt man dann, wie groß die Abhängigkeit vom Alkohol bereits geworden ist.

Bachblüten können uns helfen:

- Ängste zu überwinden.
- Innere Ruhe und emotionale Ausgeglichenheit zu finden.
- Sozialem Druck widerstehen zu können.
- Das Bedürfnis nach Alkohol zu mildern.

Problematisches Verhalten bei Tieren

Tiere haben Gefühle und Emotionen, so wie wir Menschen, und manchmal kann es ihnen ebenso schlecht gehen wie uns auch. Bei Tieren äußert sich dies oft in Verhaltensänderungen, die meist negativ sind. Insofern ähneln Tiere uns Menschen auch emotional.

Ungelöste Konflikte können ein Tier genauso beeinflussen wie einen Menschen. Sie werden launisch, frustriert oder sehr traurig - so wie wir. Weil Tiere jedoch ihre Gefühle nicht einordnen können, äußert sich ihr Unwohlsein in Verhaltensauffälligkeiten.

Wie bereits erwähnt, wurden Bachblüten ursprünglich für Menschen entwickelt. Der beeindruckende therapeutische Erfolg führte jedoch dazu, dass man ihre Verwendung auch bei Tieren ausprobierte. Die Ergebnisse waren erstaunlich gut. Bachblüten haben sich dabei als ideales Mittel erwiesen, um **Verhaltensprobleme bei Tieren** zu behandeln. Viele Tierärzte setzen inzwischen auf die heilende Wirkung von Bachblüten.

Es ist empfehlenswert, ein Tier zunächst von einem Veterinär untersuchen zu lassen, bevor man ihm Bachblüten gibt. Manche Tiere zeigen nämlich deshalb Verhaltensauffälligkeiten, weil sie körperlich erkrankt sind. Kann man jedoch eine ernste Erkrankung ausschließen, ist die Behandlung mit Bachblüten eine Erwägung wert. Bachblüten werden seit vielen Jahren erfolgreich bei Hunden, Katzen und Pferden eingesetzt. Inzwischen gibt man sie gelegentlich auch Hühnern, Vögeln, Hasen und Hamstern.

Bachblüten können somit eingesetzt werden, um bestimmte problematische Verhaltensweisen bei Tieren zu behandeln, die nicht auf eine körperliche Erkrankung zurückzuführen sind.

Stress

Es kann passieren, dass Tiere unter Stress leiden. Die Gründe dafür sind vielfältig: ein neues Haustier, ein Umzug oder ein neues Herrchen. Diese Dinge sind selbst für Menschen nicht einfach wegzustecken, und für Tiere daher umso schwieriger zu verarbeiten. Allein schon das Verrücken eines Möbelstücks kann bei einer Katze Stress auslösen, wie sich gezeigt hat.



Ängste

Tiere sehen sich darüber hinaus nicht selten mit Ängsten konfrontiert. Was für Menschen völlig normal ist, kann Tieren Angst einjagen. Fürchtet sich ein Tier, so wird es sich automatisch anders verhalten. Typische Beispiele für alltägliche Dinge, die Tieren große Angst einjagen, sind Feuerwerk oder Gewitter.

Soziale Kontakte

Manche Tiere haben Probleme mit sozialen Kontakten. So können sie die Gesellschaft anderer Tiere nicht ertragen und verhalten sich aggressiv, sobald ein anderes Tier in die Nähe kommt. Doch kann es für dieses Verhalten ebenso andere, unterbewusste Gründe geben.

Dominanz

Haben Tiere Probleme mit sozialen Kontakten, so sind sie nicht selten dominant in ihrem Verhalten. Es kann aber auch schlicht Angst sein, die ein dominantes Verhalten gegenüber anderen Tieren verursacht.

All diese negativen Gefühle von Tieren kann man erfolgreich mit Bachblüten behandeln, solange sie nicht auf eine körperliche Erkrankung zurückgehen.

Bachblüten für Hunde



Mit unseren treuen vierbeinigen Freunden kann es schon mal zu emotionalen Problemen kommen. Die meisten von uns denken, ein Hund würde auch alleine schon irgendwie fröhlich und glücklich durchs Leben kommen. Trotzdem kann es passieren, dass das Tier lethargisch oder verhaltensauffällig wird.

Nur wenn es keine gesundheitlichen Probleme gibt, welche die Verhaltensänderungen verursachen, können seelische oder emotionale Probleme die Ursache sein. Ein Tierarzt kann hier bei der Diagnose behilflich sein und mögliche körperliche Erkrankungen ausschließen. Erst dann kommt die Verwendung von **Bachblüten für Hunde** infrage.

Ein Hund mit einer entzündeten Hüfte wird natürlich nicht mehr so fröhlich umherspringen wie vorher. In solchen Fällen hat das Verhalten nichts mit depressiven Gefühlen zu tun, sondern schlicht mit den Schmerzen, die das Tier hat. Behandelt man die Schmerzen des Tieres, wird es auch wieder lebhafter werden. Doch liegen keine Erkrankungen vor, ist es möglich, dass der Hund unter emotionalen Problemen leidet.

Es ist möglich, dass ein Hund kurz nach dem Baden plötzlich in die Stube macht. Das kann vermutlich durch Blasenprobleme verursacht werden. Manche Hunde werden aber auch unrein, wenn sie sich alleine fühlen. Andere Hunde neigen wiederum zu exzessivem Bellen. Zwar gibt einem ein bellender Hund ein Gefühl von Sicherheit, doch wenn er beim geringsten Anlass gleich loskläfft, kann das sehr störend sein. Die Wahrscheinlichkeit ist dabei groß, durch das Bellen nur Aufmerksamkeit erlangen zu wollen.

Ein weiteres störendes Verhalten bei Hunden ist Trennungsangst. Verlässt das Herrchen morgens das Haus, um zur Arbeit zu gehen (und lässt den Hund alleine zurück), dann kann die Trennungsangst sehr unschöne Formen annehmen. Nicht wenige Hunde heulen und bellen laut los, sobald man nur die Tür hinter sich zumacht.

Manche Hundebesitzer finden wüste Zerstörungen vor, wenn sie wieder nach Hause kommen. Andere Hunde wiederum sind derart aufgedreht, dass man sie nur kurz anschauen braucht und schon springen sie an einem hoch. Es gibt sogar Hunde, die fangen vor lauter Aufregung zu urinieren an, wenn sie gestreichelt werden.

Ein besonders gravierendes Problem ist ein aggressiver Hund. Die Aggressionen können sich sowohl gegen andere Hunde, als auch gegen Menschen richten. So einen Hund zu kontrollieren, ist keine leichte Aufgabe. Es ist wichtig, die psychologische Ursache der Aggressivität zu evaluieren. Auch mit ängstlichen Hunden kann man in gefährliche Situationen geraten. Manche haben so große Angst, dass sie vor lauter Schreck gleich zubeißen.

Diese Probleme können bei Hunden auf emotionale Leiden hinweisen. Bachblüten können die negativen Gefühle in positive umwandeln. Dadurch können sich auch negative Verhaltensweisen in gutes Benehmen ändern.

Bachblüten für Katzen



Manche Katzen sind sehr unsozial anderen Katzen gegenüber. Doch Eigensinn alleine kann noch nicht als Grund dafür herhalten, dass das Tier unter emotionalen Problemen leidet. Eher das Gegenteil ist der Fall. Egal wie starrsinnig, unfreundlich oder eigenbrötlerisch eine Katze auch sein mag, ist sie doch immer noch emotional stark verletzbar.

Die kleinste Abweichung von der täglichen Routine kann Verwirrung auslösen. Neue Familienmitglieder können ihnen Angst machen, und kleine Änderungen in ihrem Leben (zum Beispiel anderes Fressen) lösen Irritationen aus. Wie bei anderen Tieren auch, äußern sich emotionale Probleme bei Katzen in Verhaltensauffälligkeiten. Stress, Angst, Trauer oder Unsicherheit beeinflussen das Verhalten von Katzen.

Zeigt eine Katze Verhaltensauffälligkeiten, ist es ratsam nach Gründen zu suchen, die den Gefühlshaushalt der Katze durcheinander gebracht haben könnten. Gleichzeitig sollte man ebenfalls einen Tierarzt konsultieren, damit man körperliche Erkrankungen ausschließen kann. Denn manche Verhaltensprobleme gehen auf Erkrankungen des Körpers oder der Organe zurück. In diesen Fällen können Bachblüten nicht helfen. Doch wenn das Tier körperlich gesund ist und trotzdem Auffälligkeiten im Verhalten zeigt, dann ist die Wahrscheinlichkeit für eine emotionale Ursache groß.

Ein typisches Beispiel für Verhaltensprobleme bei Katzen ist das Urinieren in die Wohnung, das meistens eine emotionale Ursache hat. Ähnlich verhält es sich mit dem Zerkratzen von Möbeln. Katzen lieben es zu kratzen, doch muss man die Zerstörungen nicht hinnehmen. Ein Grund für dieses Verhalten kann sein, dass sich die Katze alleine fühlt und nicht genug Aufmerksamkeit bekommt. Auch die Bedrohung durch Katzen aus der Nachbarschaft kann eine mögliche Ursache sein.

Ein weiteres Phänomen, das jeder Katzenbesitzer kennt, sind die plötzlichen Stimmungswandel. Eben lässt sich das Tier noch streicheln und schnurrt wie ein Kuscheltier, und im nächsten Moment haut sie einem ihre Krallen in den Arm und faucht los. Oft tritt sie einen dabei mit den Hinterpfoten, während sie sich gleichzeitig mit den Vorderpfoten an einem festkrallt.

Als ob das alles noch nicht genug wäre, zeigen Katzen auch Ängste. Wobei Angst eigentlich nicht genau beschreibt, was das Tier fühlt, Misstrauen wäre hier besser angebracht. Das kann man beobachten, wenn Besuch kommt. Die Katze wird sich vermutlich verkriechen und sich nicht sehen lassen. Nimmt man ihr die Möglichkeit zur Flucht, reagiert sie vermutlich mit Aggressionen.

All diese negativen Gefühle kann man bei Katzen ausgesprochen gut mit Bachblüten heilen.

Bachblüten für Pferde



Pferde kann man ebenfalls gut mit Bachblüten behandeln. Sie sind besonders sensible Tiere und das ist auch der Grund, warum sie manchmal unter Verhaltensauffälligkeiten leiden. Denn die Ursache liegt nicht selten in emotionalen Problemen

Für diejenigen, die sich für Reitsport interessieren, sind Bachblüten nichts Neues. Zwar wirken die Bachblüten nicht leistungssteigernd, doch können sie sich überaus positiv auf das Wohlbefinden des Pferdes auswirken. Rennpferde leiden oft unter großem Stress. Und deswegen sind **Bachblüten für Pferde** die ideale Wahl.

Situationen, in denen Pferde von Bachblüten profitieren, können sein:

- Das Pferd muss einen langen Weg in einem Pferdeanhänger zurücklegen. In dieser Situation das Pferd mit Gewalt in den Anhänger zu bugsieren, ist nicht besonders empfehlenswert. Bachblüten können dabei helfen, das Pferd weniger misstrauisch gegenüber dem Anhänger sein zu lassen.
- Manche Pferde können richtig aggressiv sein. Dabei richten sich die Aggressionen sowohl gegen Menschen als auch gegen andere Tiere. Bachblüten sind grundsätzlich sehr gut geeignet, das Tier zu beruhigen und toleranter werden zu lassen.
- Pferde sind ängstliche Tiere, was sich auch in misstrauischem und ängstlichem Verhalten niederschlägt. Ist ein Pferd zu ängstlich, bieten sich Bachblüten als Lösung an.
- Es gibt Pferde, die sich partout nicht besteigen lassen. Versucht man es trotzdem, dann wehrt es sich heftig oder rührt sich gar nicht vom Fleck. Manche Pferde probieren es, einen selbst dann noch abzuschütteln, wenn man längst sicher im Sattel sitzt. Solche Verhaltensweisen gehen normalerweise auf emotionale Probleme zurück.

Diese ganzen Verhaltensprobleme sind gut mit Bachblüten behandelbar, solange sie nicht durch körperliche Erkrankungen verursacht werden. Es ist zudem typisch für Pferde, sich an die mentale Verfassung des Reiters anzupassen. Ist der Jockey während eines Pferderennens nervös und unruhig, wirkt sich das auch auf das Pferd aus. Bachblüten können hier Abhilfe schaffen - sowohl für das Pferd, als auch den Reiter.

Wie wendet man Bachblüten an?

Die Bachblüten-Therapie

Dr. Bach hatte einen Traum: ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. Es war seine Überzeugung, dass man nur dann gesund sein kann, wenn man sich auch emotional und mental wohlfühlt. Nach Dr. Bach resultieren viele körperlichen Beschwerden aus negativen Gefühlen. Konzentriert man sich nur auf die physischen Symptome, greift die Behandlung zu kurz. Die Bachblüten-Therapie hingegen erweitert das Blickfeld und untersucht auch die emotionalen Ursachen.

Die Bachblüten-Therapie unterdrückt negative Gefühle nicht, da dies nur kurzfristig Linderung schafft und die Beschwerden bei einem Absetzen der Therapie zurückkehren würden. Die Einzigartigkeit der Bachblüten besteht darin, negative Gefühle in ihren positiven Gegenpol umzuwandeln. Auf diese Weise erreicht man mit der Bachblüten-Therapie eine nachhaltige Heilung.

Die Idee hinter der Bachblüten-Therapie setzt die Einnahme einer Essenz voraus, die aus einer Pflanze oder Blüte gewonnen wird. Wie schon erwähnt, gibt es 38 verschiedene Bachblüten-Essenzen. Zusätzlich gibt es außerdem noch die Notfalltropfen, auch Rescue Remedy genannt, die 5 verschiedene Bachblüten-Essenzen enthalten.

Die Notfalltropfen sind eine Mischung aus verschiedenen Bachblüten. Grundsätzlich kann man alle Bachblüten miteinander vermischen. Auf diese Weise kann man die Mischung individuell anpassen. Somit gibt es weitaus mehr mögliche Bachblüten-Essenzen, als nur die 38 genannten. Da man sie untereinander kombinieren kann, ist die Anzahl möglicher Mischungen nahezu unbegrenzt. Deshalb ist es ratsam, sich bei Bedarf von einem Bachblüten-Therapeuten beraten zu lassen. So kann man die Bachblüten-Mischung bekommen, die am besten zu einem selber passt.

Die Behandlung mit einer Bachblüten-Therapie hat eine Menge Vorteile. Bachblüten sind ein rein natürliches Produkt. Das bedeutet, dass die Einnahme keinerlei Nebenwirkungen nach sich zieht. Außerdem kann man Bachblüten problemlos mit anderen Medikamenten, Heilmitteln oder Therapieansätzen kombinieren.

Ein weiterer Vorteil von Bachblüten ist ihre gute Verträglichkeit und ihre Unbedenklichkeit bei der Verwendung durch kleine Kinder oder ältere Menschen. Jeder kann Bachblüten nehmen.

Schon seit vielen Jahren behaupten Kritiker der Bachblüten-Therapie, sie wäre wirkungslos. Fühlten sich die Patienten durch die Einnahme dennoch besser als vorher, so schob man dies auf den Placebo-Effekt. Es würde den

Betroffenen nur deshalb besser gehen, weil sie daran glaubten. In Wirklichkeit wäre ihre geistiges Wohlbefinden genauso gut oder schlecht wie vorher.

Mit dem Einsatz von Bachblüten bei Tieren wurde dieses Argument widerlegt. Schließlich setzt man Bachblüten heutzutage auch bei Pferden, Hunden, Katzen, Hasen, Hamstern und anderen kleineren Haustieren ein. Tieren jedoch wird es kaum besser gehen, weil sie es sich einbilden - bei Tieren kann es also keinen Placebo-Effekt geben. Schließlich wissen die Tiere meistens gar nichts von den Bachblüten, die man ihnen beispielsweise ins Futter mischt. Trotzdem geht es vielen Tieren nach der Behandlung mit der Bachblüten-Therapie besser. Das zeigt, dass Bachblüten tatsächlich eine Wirkung haben müssen.

Wie verwendet man Bachblüten?

Bachblüten sind absolut unbedenklich und sicher in der Anwendung. Man braucht keine Angst vor einer Überdosierung haben, da diese schlichtweg unmöglich ist. Trotzdem macht es keinen Sinn, zu viel Bachblüten einzunehmen, da man die Wirkung dadurch nicht steigern kann. Insofern schadet eine Überdosis Bachblüten nur einem: dem eigenen Geldbeutel.

Am besten ist es, sich über die Einnahme der Bachblüten von einem erfahrenen Bachblüten-Therapeuten beraten zu lassen. Derjenige, der einem die Bachblüten ausgewählt und zusammengestellt hat, weiß auch am besten über deren Anwendung und Dosierung Bescheid. Das gilt erst recht für personalisierte bzw. individuell abgestimmte Bachblüten-Mischungen. Dennoch sind die Empfehlungen zur Einnahme von Bachblüten meistens die gleichen.

Im Idealfall nimmt man sechsmal täglich vier Tropfen der Bachblüten-Mischung ein. Man kann sie sich entweder direkt auf die Zunge träufeln, oder sie mit Wasser, Tee oder Kaffee mischen. Dabei ist es nicht immer ganz leicht, auch wirklich sechsmal täglich daran zu denken.

Deshalb gibt es den Trick, sich die Tagesration Tropfen einfach in eine Wasserflasche zu geben. Schließlich ist es ohnehin gesund (und empfehlenswert) täglich eine Flasche Wasser zu trinken. Löst man die Tropfen in der Flasche auf und trinkt diese über den Tag verteilt hin aus, dann hat man auch seine Tagesration Bachblüten eingenommen.

Es ist dabei nicht entscheidend, unbedingt immer alle Tropfen zu nehmen. Viel wichtiger ist es, die Tropfen über den Tag zu verteilen und nicht alle auf einmal zu nehmen. Genau aus diesem Grund ist die Methode mit der Wasserflasche so ideal.

Bei Babys und Kindern kann man die Tropfen auch ins Essen geben. Selbst Neugeborenen kann man Bachblüten verabreichen. Dabei nimmt die Mutter die Tropfen ein und gibt sie über die Muttermilch an das Kind ab.

Bei Tieren ist die Dosierungsempfehlung abhängig von der Größe des Tieres. Zum Beispiel gibt man Hunden und Katzen die gleiche Anzahl an Tropfen wie Menschen. Bei Pferden wiederum ist es angebracht, ihnen mehr Bachblüten zugeben, da sie ein signifikant höheres Körpergewicht haben.

Bachblüten wirken sanft und allmählich. Normalerweise sieht man schon nach relativ kurzer Zeit erste Behandlungserfolge. Viele Menschen setzen die Bachblüten sofort ab, sobald es ihnen besser geht, das ist jedoch viel zu früh. Es wird vielmehr empfohlen, die Bachblüten-Therapie über einen Zeitraum von drei Monaten anzuwenden. Selbst wenn man sich vorher schon geheilt fühlt, muss man den gesamten Zeitraum durchhalten, um nachhaltige Behandlungsergebnisse zu erzielen.

Professionelle Beratung

Der Mann hinter diesem Buch

Mein Name ist Tom Vermeersch (* 1965). Mit meiner Frau Ann habe ich drei Kinder: Karen (1989), Simon (1991) und Marie (1994). Unsere jüngste Tochter Marie ist im Alter von 14 Jahren an einem Gehirntumor gestorben.

Ich bin studierter Psychologe und habe mich in der Vergangenheit viel mit alternativer Medizin beschäftigt.

Ich arbeite seit über 25 Jahren mit Bachblüten und bin seit dem Jahr 2005 offiziell lizenziertes Experte für Bachblüten.

Auf meiner eigenen Webseite www.bachblueteninformation.de biete ich kostenlose persönliche Beratung über Bachblüten an.

