

Einsatzmöglichkeiten der Bachblüten

Die Bachblüten sind eine hervorragende Möglichkeit, bereits im Vorfeld von Erkrankungen zu agieren.

Edward Bach war vom Zusammenhang von Seele und Körper überzeugt. Inzwischen wissen wir viel über den psychosomatischen Aspekt von Krankheiten, es liegen zahlreiche Studien darüber vor.

Ein starkes Immunsystem ist **die** Möglichkeit, Krankheiten vorzubeugen. Für ein starkes Immunsystem brauchen wir Ausgeglichenheit, Zuversicht, Gelassenheit..., kurz gesagt, eine stabile seelische Verfassung. Genau das können wir mit Hilfe der Bachblüten erreichen.

Bachblüten sind auch eine gute Hilfe, wenn bereits eine seelische oder körperliche Erkrankung vorliegt. Die Bachblüten helfen, wieder ins innere Gleichgewicht zu kommen und damit die Heilungskräfte, den inneren Heiler zu aktivieren und zu kräftigen.

Wann sollte man an den Einsatz von Bachblüten denken?

- Bei Erschöpfung und Kraftlosigkeit
- Wenn Sie Angst haben, die Aufgaben des kommenden Tages zu schaffen
- Wenn Sie unruhig und unkonzentriert sind, vage Ängste spüren
- Wenn Sie vor der nahen oder fernerer Zukunft konkrete Furcht verspüren
- Wenn Sie sich schnell aus Ihrem seelischen Gleichgewicht bringen lassen
- Wenn Sie schnell verunsichert sind und zum Aufgeben neigen
- Wenn Sie Ihrer Intuition, Ihrer inneren Stimme nicht vertrauen
- Wenn Sie ein schwaches Selbstwertgefühl haben
- Wenn Sie Ihre negativen Gefühle wie Wut, Neid, Eifersucht, Hass ...schwer kontrollieren können
- Wenn Sie zum Kontrollzwang neigen
- Wenn Sie auf die Zuwendung und Anerkennung Ihrer Umgebung angewiesen sind

- Wenn Sie Ihr Gedankenkarussell nur schwer zur Ruhe bringen können
- Wenn Sie mutlos sind, die Lebensfreude fast verloren haben und nur noch funktionieren, weil es von Ihnen erwartet wird
- Wenn Sie schon länger unter einer Krankheit leiden und das Vertrauen in jegliche Therapie verloren haben
- Wenn Sie in einer Übergangsphase im Leben sind und vor den nächsten Schritten Angst haben
- Wenn Sie einen großen Schock erlebt haben

Damit sind die seelischen Zustände, die für eine Bachblütentherapie sprechen, natürlich nur beispielhaft aufgeführt.

Ich arbeite seit mehr als 20 Jahren mit Bachblüten. Dabei habe ich die Erfahrung gemacht, dass die Bachblütentherapie eine hervorragende Unterstützung zur Gesprächsberatung, zur Arbeit an der eigenen Biografie und zum Coaching ist.