



von Liesel Baumgart  
 Verlag KDP, 2018  
 ISBN: 978-1729874851

123 Seiten, farbig, im Großformat 19 x 23,5 cm  
 exklusiv bei [Amazon](#)

**Grundlagen und Hintergründe der Bachblüten-Therapie:**

- *Bedeutung der Blütenmittel, Dosierung*
- *Forschung: Darmbakterien*
- *mentale Anwendung, ohne Blütenessenzen*
- *Weisheitslehre: Ethik-Code*
- *Beispiele aus der Praxis*

Buchbeschreibung	Seite 2
Inhaltsverzeichnis	Seite 3
Leseprobe	Seite 5



mehr zum Inhalt

## Buchbeschreibung

---

Alle Menschen wollen sich gut fühlen.  
Sie suchen nach einfachen, natürlichen Mitteln,  
wie sie den Alltag freudig und kraftvoll bewältigen  
und wie sie gesund bleiben oder gesund werden können –  
im Einklang mit der Natur und ohne Nebenwirkungen.

DER BACHBLÜTEN-COACH Band I  
informiert Anfänger und Fortgeschrittene  
über die Grundlagen der Blütentherapie:

- wahre Gesundheit kommt von innen
- positive und negative Verhaltensmuster
- Diagnose und Dosierung
- die Wissenschaft hinter der Bachblüten-Therapie

10 Tabellen mit jeweils 38 Einblicken  
zeichnen ein anschauliches Bild zum Einfühlen  
in diese alte und doch so fortschrittliche Heilkunst,  
die sich an den Wünschen der Seele orientiert  
und die jeder leicht lernen kann.

Schließlich werfen wir einen Blick  
auf die mentale Wirkweise der Blütentherapie  
und die kaum bekannte Weisheitslehre, die sich aus ihr ergibt:  
Sie enthält einen Ethik-Code für die Menschheit.  
Nach der Lehre von Dr. Edward Bach  
zeigt die Vision von einer glücklichen Zukunft einen Weg,  
auf dem wir uns nicht verirren können – für eine bessere Welt.

*Solange zwischen unserem Höheren Selbst  
und unserer Persönlichkeit Einklang besteht,  
erleben wir Friede, Freude, Glück und Gesundheit.*

Dr. Edward Bach



[mehr zum Inhalt](#)

## Inhaltsverzeichnis

---

Seite

<b>9</b>	<b>Die Heilmethode</b>
9	<b>Wahre Gesundheit kommt von innen</b>
13	Eigenverantwortung
15	Eine einzigartige Form der Vorbeugung
16	<i>Tabelle 1: Gesundheit</i>
<b>18</b>	<b>Individuelle Therapie</b>
19	Gedanken und Gefühle bestimmen das Leben
20	<i>Tabelle 2: Schatztruhe oder Mülleimer?</i>
23	Was kann man von den Blütenessenzen erwarten?
25	- Grenzen der Schulmedizin und der Blütentherapie
26	<i>Tabelle 3: Schmerzmittel der Blütentherapie</i>
<b>30</b>	<b>Die Wirkweise: positives und negatives Potenzial</b>
30	Zwei Seiten einer Medaille
32	<i>Tabelle 4: positives und negatives Potenzial</i>
39	Einfach gut sein
42	- Stolpersteine
<b>47</b>	<b>Diagnose</b>
47	Erste Schritte
48	Dem Problem auf die Schliche kommen
49	<i>Tabelle 5: Stress</i>
50	Der eigene Schwachpunkt: Genau hinsehen!
52	- Die Charakterblüte
53	- Manifestierter Stress
54	Weitere Diagnosemethoden
56	Krankheiten unserer Zeit
57	- Kein Patentrezept, aber Leitlinien
60	Der Wald mit lauter Bäumen – 7 Gruppen zur Wahl
63	<i>Tabelle 6: Verhaltensbeispiele, gesund/ungesund</i>
68	Bachblüten-Behandler
69	<i>Tabelle 7 : typische Worte</i>



[mehr zum Inhalt](#)

- 72 Anwendung und Dosierung**
- 73 Zubereitung eines Einnahmefläschchens
  - 75 Dosierung
  - 76 Wie lange soll man Bachblüten einnehmen?
  - 77 Salbe, Kompressen, Augentropfen, Badewasser
  - 78 Ohne Einnahme etwas bewirken
- 80 Die Wissenschaft hinter der Bachblüten-Therapie**
- 80 Darmbakterien: ein moderner Klassiker
  - 84 Wasser hat ein Gedächtnis
  - 85 Alles Einbildung?
  - 88 Schwingungen und Quantenphysik
  - 90 Ausstrahlung
- 93 Die Weisheitslehre: ein Ethik-Code für die Menschheit**
- 93 Das Glück der Seele
  - 95 Ausgebremst – das Prinzip der Resonanz
- 96 Körper, Geist, Seele – und Persönlichkeit!**
- 96 Psychosomatik
  - 97 Achtsamkeit
  - 102 *Tabelle 8: Einfach oder schwierig?*
  - 104 Ein Messinstrument
  - 105 *Tabelle 9: Glück*
  - 107 „Erkenne dich selbst“ bedeutet: „Heile dich selbst.“
  - 108 Perfekte Übereinstimmung
  - 109 Gesunder Körper – gesunder Geist?
- 110 Eine Vision**
- 110 Zum Wohl der Erde
  - 112 Gebote der Seele
  - 114 Vorbild sein
  - 115 *Tabelle 10: Gebote der Seele*
  - 118 Der Arzt der Zukunft
- 119 Glossar: Namen und Nummern der Bachblüten
  - 120 Auswertungsbogen
  - 121 Literaturempfehlungen

## Leseprobe

---

Die hochgestellten Zahlen beziehen sich auf die Nummern der Bach-Blüten.

### *Tabelle 1: Gesundheit*

Nach der Lehre von Dr. Bach ist Gesundheit eine Folge von:

- 1 Harmonie und Authentizität
- 2 Mut, wenn etwas passieren könnte
- 3 Toleranz
- 4 Selbstbestimmung und Durchsetzungskraft
- 5 Vertrauen in die innere Stimme, Intuition, Weisheit
- 6 Selbstbeherrschung
- 7 der Fähigkeit, aus Fehlern zu lernen
- 8 selbstlosem Handeln, bedingungsloser Liebe
- 9 Verwirklichung eigener Vorstellungen
- 10 Reinlichkeit
- 11 Stressverträglichkeit
- 12 Vertrauen, dass alles gut wird
- 13 Hoffnung
- 14 Mitgefühl
- 15 Liebe für alles, was lebt
- 16 Dankbarkeit für erlebtes Glück
- 17 Antriebsstärke
- 18 Geduld
- 19 Selbstwertgefühl
- 20 Mut bei konkreter Bedrohung
- 21 Heiterkeit, inneres Leuchten
- 22 Zuversicht und rechtzeitiger Entspannung
- 23 Kraft
- 24 gutem Gewissen
- 25 Vertrauen in das Wohl anderer
- 26 einem kühlen Kopf in einer Notsituation
- 27 Flexibilität, Spielfreude
- 28 Ausgeglichenheit, innerem Gleichgewicht
- 29 Annehmen von Trost
- 30 Lebenskraft
- 31 unaufdringlichem Lehren, Berufung
- 32 Führungskraft

33	mutigem Beschreiten neuer Wege
34	Demut
35	innerer Ruhe
36	Zielstrebigkeit
37	Freude am Leben
38	Selbsterkenntnis, Eigenverantwortung

## Individuelle Therapie

*Behandle den Menschen, nicht die Krankheit.*

Dr. Edward Bach

Wer sich mit Enthusiasmus<sup>31+</sup> in diese spannende Materie vertieft, kann sich durchaus selbst behandeln und erstaunliche Erfolge erzielen, sowohl in der eigenen Familie als auch bei Haustieren (für weiterführende Beratungen bitte die gesetzlichen Vorgaben beachten!).

In der Bachblüten-Therapie wird nicht die Krankheit behandelt, sondern der einzelne Patient. Sein Verhalten und seine Wortwahl geben Aufschluss über die benötigten Heilmittel. Man fragt sich selbst bzw. den Ratsuchenden nicht:

„Welche Krankheit ist das?“, sondern:

„Wie reagiert der Patient auf seine Krankheit?“

Dabei kommt es auf das akute Verhalten an. Wie er gestern reagiert hat oder morgen reagieren könnte, ist unwichtig.

Ein paar Beispiele:

- Einer fängt aus Kummer<sup>1-</sup> an zu essen oder Alkohol zu trinken.
- Einer wird aggressiv und flucht<sup>15-</sup>: „So ein Mist, verdammt noch mal!“
- Einer klagt<sup>38-</sup>: „Womit habe ich das verdient?!“
- Einer sagt pessimistisch<sup>12-</sup>: „War ja klar, dass ich mir die Grippe einfange!“
- Einer seufzt: „Ich vertrage kein helles Licht und keine Geräusche.“<sup>20-</sup>
- Ein anderer glaubt, über sein Leiden genau Bescheid zu wissen, und will dem Arzt Vorschriften machen<sup>32-</sup>, was er zu tun hat.
- Einer kann die Nähe anderer Menschen nicht ertragen und sagt zum Pflegepersonal: „Fassen Sie mich nicht an!“<sup>34-</sup>
- Einer vergräbt sich in Erinnerungen<sup>16-</sup> an bessere Tage.
- Einer läuft zu 10 Ärzten und fragt immer wieder um Rat<sup>5-</sup>.
- Wieder ein anderer legt sich ins Bett, spielt den Leidenden<sup>8-</sup> und lässt sich bedienen und verwöhnen.
- Noch ein anderer lächelt: „Ein Indianer kennt keinen Schmerz ...“ oder: „Starke Frauen weinen heimlich.“<sup>1-</sup>

Am akuten Verhalten des Patienten wird deutlich, welchen „Schubs“ in die andere Richtung er braucht.

Nimmt jemand seine Erkrankung an und bemüht sich, positiv nach vorn zu sehen und gesund zu werden, braucht er natürlich keinen Anstoß.

## Gedanken und Gefühle bestimmen das Leben

Gedanken sind die Sprache des Gehirns. Gefühle sind die Sprache der Seele.

Verändertes Fühlen und neue Gedanken wirken sich auf den Körper aus.

- Positive Gefühle aktivieren die Körperchemie, die zum Gesundwerden gebraucht wird.
- Negative Gefühle aktivieren die Körperchemie, die krank macht.

Der Körper kennt die richtige Chemie zum Gesundwerden und stellt sie her.

Welches Bild hast du von dir? Bist du geduldig<sup>18+</sup> oder ungeduldig<sup>18-</sup>, Optimist<sup>12+</sup> oder eher Pessimist<sup>12-</sup>, weise<sup>5+</sup> oder ratlos<sup>5-</sup> ...? Jeder Gedanke, jedes Gefühl wirkt in jede Zelle unseres Körpers hinein und hat Einfluss auf unser Leben, ja, sogar auf unsere Gene (Epigenetik): Gene können an- und abgeschaltet, aktiviert und gedämpft werden. Mit Gedanken, Worten und Taten formen wir unsere Realität – und unser Morgen. Äußere Einflüsse wie etwa eine Hungerzeit (in Notzeiten, als Diät) hinterlassen Spuren im Erbgut.

### Abspeichern:



- Was du in der Vergangenheit gedacht und gefühlt, gesagt und getan hast, bestimmt heute dein Leben.
- Was du heute denkst und fühlst, was du sagst und tust, bestimmt deine Zukunft.

Statt dich dem Leben ausgeliefert<sup>38-</sup> zu fühlen, mach dir lieber ein Bild davon, wie du sein möchtest, und strebe voller Zuversicht und mit möglichst vielen guten Gefühlen dieses Bild an. Solch ein Visualisieren kann man durch Gefühle verstärken: je mehr, desto eher können sich auf der materiellen Ebene Erfolge einstellen. Stell dir also lieber vor, fröhlich über eine Blumenwiese zu laufen als in Zukunft krank im Bett zu liegen und deinen Job zu verlieren.

Wenn wir die Gefühle, die man haben kann, sortieren:

Welche kämen in eine Schatztruhe, welche in den Mülleimer?

*Tabelle 2: Schatztruhe oder Mülleimer?*

		
1	Ich stehe zu mir selbst, bin authentisch.	Ich pflege mein Image.
2	Ich kann gefährliche Situationen einschätzen.	Ich fürchte mich vor dem, was passieren könnte. Gänsehaut!
3	Ich lasse andere sein, wie sie sein wollen, finde aber nicht alles gut.	Ich kritisiere gern und finde jedes Haar in der Suppe.
4	Ich kann mich durchsetzen und zu meinen Bedürfnissen stehen.	Ich sage oft Ja, wenn ich eigentlich nicht will.
5	Auf meine Intuition, meine innere Stimme,	Wenn ich ein Problem habe, frage ich Freunde um Rat und lese viele

	kann ich mich verlassen.	Berichte und Bücher darüber.
6	Ich habe mich im Griff, tue nichts Unüberlegtes.	Manchmal drehe ich durch und explodiere.
7	Fehler mache ich nur einmal.	Ich mache immer wieder den gleichen Fehler.
8	Wenn ich für jemanden da bin, dann mit ganzem Herzen.	Natürlich erwarte ich für Hilfe eine Gegenleistung!
9	Ich kann meine Pläne umsetzen.	Ich träume gern vor mich hin.
10	Ich bin reinlich.	Alles muss blitzsauber sein, sonst ist es eklig.
11	Herausforderungen meistere ich souverän.	Bei Stress bekomme ich schnell feuchte Hände oder gar einen Blackout.
12	Ich bin Optimist und vertraue dem Leben.	Ich gehe meistens vom Schlimmsten aus.
13	Irgendwie geht es schon weiter.	Ich habe keine Hoffnung mehr.
14	Ich kann gut zuhören. Was andere Menschen mir erzählen, berührt mich.	Ich stehe gern im Mittelpunkt und rede viel. Andere sind mir nicht wichtig.
15	Ich liebe die Menschen, die Tiere, die Natur.	Ich lasse mich von Aggression überwältigen.
16	Das Leben hat mich beschenkt. Dafür bin ich dankbar, auch wenn ich immer wieder mal Abschied nehmen musste.	Ich sehne mich nach den alten Zeiten. Früher war alles besser.
17	Ich erledige mein Tagespensum mit Schwung.	Die tägliche Routine finde ich langweilig. Ich komme nicht vorwärts.
18	Ich bin ruhig und geduldig.	Ich bin immer in Eile. Nichts geht mir schnell genug.
19	Ich halte mich für einen wertvollen Menschen.	Ich bin nur ein armes kleines Würstchen.
20	Ich weiß, dass man sich seinen Ängsten stellen muss.	Ich habe Angst vor Spinnen, vor dem Autofahren, vor ...
21	Ich lache gern und bin fröhlich. Man nennt mich „ein Sonnenkind“.	Ich bin traurig und weiß eigentlich gar nicht, warum. Da ist eine schwarze Wolke über mir.
22	Ich mache rechtzeitig Pause und kann mich entspannen.	Ich überfordere mich, weil ich meine Pflicht erfüllen will.
23	Ich fühle mich kräftig und vital.	Ich bin erschöpft und müde, möchte nur noch schlafen.
24	Ich handle so, dass ich vor mir selbst geradestehen kann.	Ich habe Schuld auf mein Gewissen geladen.
25	Meine Lieben lasse ich eigene Wege gehen.	Ich mache mir ständig Sorgen um meine Familie, Freunde, Haustiere.



26	Als ich einen Unfall beobachtete, konnte ich das Richtige tun.	Ich dachte, mich trifft der Schlag!
27	Ich habe hohe Ideale und kann mir trotzdem etwas gönnen.	Um ein gutes Vorbild zu sein, bin ich hart zu mir selbst.
28	Ich fühle mich ausgeglichen.	Meine Stimmung schwankt oft.
29	Trost ist lieb gemeint. Man muss ihn annehmen können.	Ich will in Ruhe gelassen werden, muss das alles allein verarbeiten.
30	Ich habe genug Lebenskraft, schwierige Situationen zu meistern.	Ich kämpfe jeden Tag, damit ich nicht untergehe.
31	Ich möchte mein Wissen weitergeben und folge meiner Berufung.	Ich setze mich dafür ein, dass andere Leute meine Ratschläge befolgen – auch wenn es mir viel abverlangt.
32	Ich möchte ein verständnisvoller Chef sein.	Meine Leute sollen mir gehorchen! Mein Wort ist Gesetz!
33	Ich traue mich, neue Wege zu gehen.	Ich habe Angst vor dem Sprung ins kalte Wasser.
34	Ich bin dankbar, dass es mir gut geht, und lege Wert auf gute Manieren.	Ich habe viel erreicht und bin stolz drauf – wie es mir gebührt!
35	Wenn meine Gedanken in Ruhe sind, kommen Lösungen von allein.	Meine Gedanken kreisen oft um Probleme, für die ich keine Lösung finde.
36	Ich habe meinen Lebensweg gefunden.	Ich probiere gern Neues. Eigentlich weiß ich nicht, was ich will.
37	Ich liebe das Leben!	Ich habe zu nichts mehr Lust.
38	Jeder ist seines Glückes Schmied – und seines Unglückes.	Das Schicksal meint es nicht gut mit mir.

### Was kann man von den Blütenessenzen erwarten?

Zuallererst: Gesundheit. Bist du wieder ganz „du selbst“, optimal justiert, kehren Vitalität und Lebensfreude zurück. Strahlen wir die positive Energiesignatur aus, ziehen wir andere Menschen an, die Einfluss auf unser Leben haben:

- auf neues Wissen
- auf die Beziehungen zu unserer Familie, zu Freunden und zu Menschen, die wir vielleicht noch gar nicht kennen
- auf unsere Karriere.

Es wird Zufallsbekanntschaften geben, die wir in Wahrheit selbst angezogen haben („Gesetz der Anziehung“). Auch Haustiere werden sich anders verhalten, denn sie spüren die Veränderung. Unser ganzer Lebenssinn verändert sich.



### Tipp

Krafttraining für deine Persönlichkeit:

Sieh dir die Menschen in deinem Umfeld an.

- Diejenigen, die dein Leben freundlicher und heller machen, strahlen positive Energie aus.
- Andere verdunkeln dein Leben.

Welche möchtest du lieber um dich haben?

Wie möchtest du selbst lieber sein – positiv oder negativ?

Notiere die Namen. Behalte diese Menschen im Auge.

Wenn nötig, trenne dich nach einer gewissen Zeit von ihnen, ehe sie dir schaden.

Für den Film deines Lebens

- schreibst du selbst das Drehbuch
- bist du selbst der Regisseur
- und der Hauptdarsteller.

Wenn du das verstanden hast, kannst du dich optimal verhalten.

Bist du mit dir selbst im Reinen, kannst du die negativen Dinge des Lebens – gefühlsmäßige Belastungen, einen Verlust, Ärger, eine berufliche Krise, Mobbing usw. – an dir abperlen lassen und dich aufrichten, statt dich zu beugen<sup>4</sup>.

Das Ziel ist, negative Verhaltensmuster ins Positive umzukehren, damit der Krankheit der Nährboden entzogen wird.

Mit den Bachblüten bekommt man beispielsweise

- einen Mut-Aktivator, wenn man Angst hat: 2/Aspen (nicht definierbare Angst), 20/Mimulus (konkrete Furcht), 26/Rock Rose (Panik, Todesangst), 33/Walnut (Angst vor einem neuen Lebensabschnitt)
- einen Optimismus-Aktivator, wenn man überall Probleme sieht: 12/Gentian.

Die Blütenessenzen dienen dabei als Hilfsmittel. Wenn man das Prinzip verstanden hat, schafft man die Rückkehr in den positiven Bereich auch mental.

Während des Gesundwerdens kann sich das Verhalten des Patienten ändern. Dann erhält er das Blütenmittel, das nun passt. Arbeitet jemand zum Beispiel eine Schuld auf, wird er möglicherweise aggressiv oder unterwürfig und braucht dann 15/Holly bzw. 4/Centaury. Oder ein Patient könnte sich plötzlich teilnahmslos zurückziehen<sup>9-,37-</sup>, Aufmerksamkeit fordern<sup>8-,14-,32-</sup>, alle Hoffnung auf Genesung aufgeben<sup>13-</sup>. Vorausberechnen lässt sich das nicht unbedingt, allenfalls wenn man die Zusammenhänge mit den Meridianen kennt (s. Anhang). Individuelle Reaktionen, etwa auf eine veränderte Umgebung, sind immer möglich.

Das Gehirn ist ein Leben lang formbar, das heißt: Die Persönlichkeit kann sich jeden Tag verändern, und die neuen Gefühle haben Auswirkungen auf das augenblickliche Handeln. Bei einer drastischen Veränderung, die auf Bachblüten nicht anspricht, muss man an äußere Auslöser wie Medikamente (Nebenwirkungen), hormonell wirksame Substanzen und hormonelle Einflüsse (Pubertät, Wechseljahre) oder auch an einen Hirntumor denken,

### Abspeichern:

- Du hast Gesundheit in dir.
- Du hast auch jede Form von Krankheit in dir.