



Kraft und Mut in der Krise
mit Bachblüten Herausforderungen selbstsicher meistern
und vertrauensvoll neu durchstarten

von Liesel Baumgart
 Verlag KDP, 2022
 ISBN: 979-8362877583

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

Buchbeschreibung	Seite 2
Inhaltsverzeichnis	Seite 3 – 4
Leseprobe 1	Seite 5
Leseprobe 2: Tabelle, Nr. 1 - 38	Seite 6 – 7
Leseprobe 3: aus der Liste	Seite 8 – 14



mehr zum Inhalt

Buchbeschreibung

Rückseitentext

Lebenskraft und Lebensfreude

statt Angst, Leid und Hilflosigkeit –
das wünschte sich Dr. Edward Bach für alle Menschen.

In schwierigen Zeiten ist Sicherheit das höchste Gut –
auch innere Sicherheit, damit man stabil bleibt,
das eigene Leben harmonisch gestalten kann
und souverän, mutig und entspannt neue Wege findet.

Veränderung erfordert Kraft, Mut und Zuversicht,

um alles zu überwinden – egal ob familiäres Leid, Krankheit,
eine Unwetterkatastrophe oder die großen Krisen der Erde.
Ohne den Mut zur Veränderung ergibt man sich dem Stillstand.
Alle Menschen warten auf das Glück, doch das genügt nicht.
Glück muss man sich basteln.

Kraftvolles Krisenmanagement mit Bachblüten
kann helfen, endlich neue Energie zu tanken.
Beim Lesen des Buches werden zahlreiche Aha-Momente
die mentalen Stolpersteine aufdecken,
die bisher deinen Lebensweg blockiert haben.

Ein Buch voller Weisheit, das zeigt,
wie du nach ethischen Maßstäben und mit innerer Harmonie
neu beginnen kannst, auch als Vorbild für andere:
weg von Jammergeist und Opfermentalität,
hin zu Optimismus, Hoffnung und Stabilität.
Ein Mentalitätswandel ist notwendig,
um als Gemeinschaft auch die Krisen zu meistern,
mit denen unser Planet uns einen Spiegel vorhält.



mehr zum Inhalt

Inhaltsverzeichnis

Seite

4	Vorwort
5	Coaching, Lernen
6	Inhaltsverzeichnis
9	Krise als Chance
9	Wahrnehmung der Umwelt
12	Wendepunkte
	- Übung: <i>Magische Momente</i>
16	„Geburtsprozess“
17	„Normal“ sein?
18	Alles hat zwei Seiten
	- Übung: <i>Den inneren Miesepeter aufspüren</i>
	- Übung: <i>Ankerpunkte</i>
20	Tabelle: Übersicht über die 38 Bachblüten
23	Innere und äußere Ursachen
23	Wodurch entsteht eine Krise?
27	- Strukturen der Macht
30	Positive und negative Emotionen
33	- Stolpersteine: Positiv oder negativ?
	- Übung: <i>Wie „schmeckt“ das?</i>
36	Motivation
	- Übung: <i>Energie-Impulse</i>
37	Glücksbücher und Glücksprediger
39	Gesundheitskrisen
39	Krankheiten, die zur Krise werden
40	- Ganzheitliche Behandlung
43	- Frequenzmedizin
47	Die großen Krisen der Erde
48	Höchste Zeit zum Handeln
50	- Wie konnte es so weit kommen?
51	Ein neues Zeitalter
54	Geist beherrscht Materie
61	Das Konzept der Bachblüten
61	Generelles und akutes Verhalten – Typmittel („Charakterblüte“) und Akutmittel
	- Übung: <i>Spiegel der Persönlichkeit</i>
66	Diagnose
70	- Was kann man nach einer individuellen Diagnose erwarten?
	- Übung: <i>Gefühlskonto</i>
71	Krisen-Management
71	38 Verhaltensweisen im Krisenfall
72	- Persönlichkeitsbildung
75	- Eine erste kurze Analyse
	- Übung: <i>körperliche Blockaden finden</i>
77	Nr. 1/Agrimony
80	Nr. 2/Aspen
83	Nr. 3/Beech
89	Nr. 4/Centaury
96	Nr. 5/Cerato
101	Nr. 6/Cherry Plum
104	Nr. 7/Chestnut Bud

- 107 Nr. 8/Chicory
- 121 Nr. 9/Clematis
- 125 Nr. 10/Crab Apple
- 130 Nr. 11/Elm
- 132 Nr. 12/Gentian
- 145 Nr. 13/Gorse
- 149 Nr. 14/Heather
- 153 Nr. 15/Holly
- 166 Nr. 16/Honeysuckle
- 172 Nr. 17/Hornbeam
- 175 Nr. 18/Impatiens
- 182 Nr. 19/Larch
- 186 Nr. 20/Mimulus
- 191 Nr. 21/Mustard
- 194 Nr. 22/Oak
- 197 Nr. 23/Olive
- 202 Nr. 24/Pine
- 209 Nr. 25/Red Chestnut
- 213 Nr. 26/Rock Rose
- 220 Nr. 27/Rock Water
- 229 Nr. 28/Scleranthus
- 233 Nr. 29/Star of Bethlehem
- 239 Nr. 30/Sweet Chestnut
- 244 Nr. 31/Vervain
- 255 Nr. 32/Vine
- 268 Nr. 33/Walnut
- 277 Nr. 34/Water Violet
- 284 Nr. 35/White Chestnut
- 288 Nr. 36/Wild Oat
- 296 Nr. 37/Wild Rose
- 303 Nr. 38/Willow
- 312 Rescura, das Notfallmittel
- 313 Das Wichtigste in Kürze**
- 316 Die Anwendung der Bachblüten-Essenzen**
- 316 Vorbeugung
- 317 Nachahmer-Produkte
- 318 Einnahme und Dosierung
- 320 Konservierung
- 320 Gibt es Nebenwirkungen?
- 320 Bachblüten für Tiere
- 321 Zum guten Schluss**
- 322 Auswertungsbogen (Kopiervorlage)**
- 323 Literaturempfehlungen zum Weiterlesen**



Leseprobe

Leseprobe

Die hochgestellten Zahlen beziehen sich auf die Nummern der Bach-Blüten:
mit Pluszeichen im positiven Potenzial, mit Minuszeichen im negativen Potenzial.

Seite 17

„Normal“ sein?

Erfahrungsgemäß verhalten sich ca. 90 % aller Mitmenschen „normal“, also 9 von 10 Personen.

Was ist normal?

- Dass man ein Image¹ aufbaut.
- Dass man den Halloween-Grusel² mag.
- Dass man andere Menschen kritisiert³ und die Toleranz zu wünschen übrig lässt.
- Dass man sich lieber führen⁴ lässt, als selbst zu einer Führungspersönlichkeit^{31+,32+} zu werden. ...

So könnten wir bei allen 38 Wesenszügen weitermachen – Schwachpunkte, die „irgendwie jeder“ hat.

- Pessimistische^{12,37,38} Züge.
- Neigung zu Aggression^{6,15,18,32} ...

Ist es wirklich erstrebenswert, in diesem Sinn „normal“ zu sein?

Ist es erstrebenswert, zu einer Gesellschaft zu gehören, die sich „auf dem Sinkflug“ befindet? Negativtrends sind überall in der Gesellschaft sichtbar. Der Großteil der Menschen passt sich an kranke gesellschaftliche Verhältnisse an („Normopathie“) und macht jede unsinnige Mode mit, um nicht abgelehnt und ausgegrenzt³ zu werden. Wer andere Personen nachahmt, wer ohne nachzudenken tut, sagt und denkt, was andere tun, sagen und denken, wer gehorcht und nachgibt, wer nicht aus der Reihe tanzen will, der verleugnet sich selbst, gibt sich auf und verliert seine Individualität. Wird die eigene wertvolle Persönlichkeit unterdrückt, fühlt sich das nicht gut an und kann zu Unzufriedenheit und ungesunden Depressionen führen. Was gegen die Norm verstößt, wird oft totgeschwiegen¹ und macht auf Dauer krank.

Aurasichtige Personen geben an, dass nur 5 – 10 % der Menschen eine schöne **Aura** haben (das Energiefeld, das jeden Menschen umgibt). Je mehr positive Wesenszüge jemand hat, desto farbiger soll die Aura sein. Vielleicht empfindest du dich sogar selbst als braun, grau, düster, verhärtet. Dann bemühe dich, dein Wesen mit guten Gefühlen aufzuhellen. Jeder möchte im Leben ein Gewinner sein, kein Verlierer. Alle „Werkzeuge“, die du brauchst, hast du in dir: positive Gefühle als Grundstock für positives Denken, Sprechen und Handeln. Sie stehen dir jederzeit zur Verfügung, um dein Leben zu meistern. Emotionen können wir selbst erzeugen und frei wählen, zum Beispiel: Man muss nicht ausrasten⁶⁻, man kann sich selbst beherrschen⁶⁺.



Leseprobe 2

Übersicht über die 38 Bachblüten	
Aus einem negativen Persönlichkeitsanteil wird Harmonie mit der Seele.	
1/Agrimony <i>Authentizitätskrise</i>	Aus Imagepflege und Clownerie, um Kummer zu überspielen, wird Authentizität: Man zeigt sich so, wie man ist.
2/Aspen <i>Feinfühligkeitskrise</i>	Ein Angsthase lernt, gefährliche Situationen gut einzuschätzen.
3/Beech <i>Toleranzkrise</i>	Aus einem intoleranten Kritiker wird jemand, der andere sein lässt, wie sie sind.
4/Centaury <i>Durchsetzungskrise</i>	Ein unterwürfiger Ja-Sager verstehet, wie er seine eigenen Bedürfnisse durchsetzen kann.
5/Cerato <i>Intuitionskrise</i>	Aus jemandem, der überall Rat sucht, wird jemand, der auf sein inneres Wissen, sein Bauchgefühl vertraut.
6/Cherry Plum <i>Selbstbeherrschungskrise</i>	Eine Person, die leicht die Kontrolle über sich verliert, entwickelt sich zu einem Menschen, der sich im Griff hat.
7/Chestnut Bud <i>Lernkrise</i>	Aus jemandem, der die gleichen Fehler wiederholt, wird jemand, der aus Fehlern lernen kann.
8/Chicory <i>Besitzkrise</i>	Eine Person, für die das Leben aus Geschäftemacherei besteht, wird zu einem uneigennütigen Helfer, der selbstlos lieben kann.
9/Clematis <i>Realitätskrise</i>	Aus einem Tagträumer wird jemand, der seine Pläne in die Tat umsetzt.
10/Crab Apple <i>Hygienekrise</i>	Wer bisher alles blitzsauber und 100 % hygienisch haben wollte, kann sich auf normale Reinlichkeit einlassen.
11/Elm <i>akute Stresskrise</i>	Jemand, der sich plötzlich überfordert fühlt, kann lernen, Herausforderungen souverän zu meistern.
12/Gentian <i>Vertrauenskrise</i>	Eine Person, die immer vom Schlimmsten ausgeht, lernt zu vertrauen.
13/Gorse <i>Hoffnungskrise</i>	Ein Mensch, der alle Hoffnung verloren hat, kann doch noch neue Chancen ergreifen.
14/Heather <i>Empathiekrise</i>	Jemand, der im Mittelpunkt stehen will, lernt, sich zurückzuhalten, anderen zuzuhören und sich einzufühlen.
15/Holly <i>Liebeskrise</i>	Aus einem aggressiven Feind wird ein liebevoller Freund.
16/Honeysuckle <i>Glückskrise</i>	Jemand, der häufig traurig an die Vergangenheit denkt, lernt, gehabtes Glück dankbar zu bewahren.
17/Hornbeam <i>Routinekrise</i>	Aus jemandem, der in langweiliger Routine nicht vorwärts kommt, wird eine Person, die mit Schwung durchs Leben geht.
18/Impatiens <i>Geduldskrise</i>	Ein ungeduldiger Hektiker entwickelt sich zu einem ruhigen, gelassenen Menschen.
19/Larch <i>Selbstwertkrise</i>	Aus einem Mauerblümchen wird jemand, der sich selbst für wertvoll hält.

20/Mimulus <i>Mutkrise</i>	Eine Person, die konkrete Ängste hat, bekommt Mut, sich der gefürchteten Situation zu stellen.
21/Mustard <i>Heiterkeitskrise</i>	Aus Weltschmerz und düsterer Melancholie wird Sonne im Herzen.
22/Oak <i>Arbeitskrise</i>	Ein überaus pflichtbewusster, tüchtiger Mensch kann lernen, sich zu entspannen.
23/Olive <i>Vitalitätskrise</i>	Wer erschöpft und müde ist, lädt seine Batterie wieder auf, wird kräftig und vital.
24/Pine <i>Gewissenskrise</i>	Hat man Schuld auf sein Gewissen geladen, lässt man Vergehen hinter sich und handelt in Zukunft einwandfrei.
25/Red Chestnut <i>Fürsorgekrise</i>	Wer sich ständig Sorgen um andere macht, kann verstehen, dass sie eigene Wege gehen müssen.
26/Rock Rose <i>Sicherheitskrise</i>	Aus Panik, Schock oder Dauerstress wird überlegtes, entspanntes Handeln mit einem kühlen Kopf.
27/Rock Water <i>Flexibilitätskrise</i>	Jemand, der mit zu hohen Idealen ein perfektes Vorbild sein möchte, kann lernen, flexibel zu sein und Fünfe gerade sein zu lassen.
28/Scleranthus <i>Entscheidungskrise</i>	Aus Schwankungen (bei Entscheidungen und auch körperlich) wird Ausgeglichenheit und Gleichgewicht.
29/Star of Bethlehem <i>Verarbeitungskrise</i>	Ein Mensch, der ein Trauma erlitten hat und allein sein will, kann lernen, Trost anzunehmen.
30/Sweet Chestnut <i>Aufstiegskrise</i>	Wer viel durchgemacht hat und sich immer noch anstrengt, bekommt genügend Lebenskraft zum Überwinden der Situation.
31/Vervain <i>Idealismuskrisis</i>	Aus jemandem, der anderen seine Weisheiten aufdrängt, wird ein weiser Lehrer, der sein Wissen weitergibt.
32/Vine <i>Machtkrise</i>	Jemand, der aus einer Machtposition heraus andere unterdrückt, kann zu einer verständnisvollen, geachteten Führungsperson werden.
33/Walnut <i>Bereitschaftskrise</i>	Wer den Weg kennt, sich aber nicht traut oder sich beeinflussen lässt, wagt es, neue Situationen anzunehmen.
34/Water Violet <i>Wertschätzungskrise</i>	Aus Stolz und Überheblichkeit wird Demut und Dankbarkeit.
35/White Chestnut <i>Konzentrationskrise</i>	Gedanken, die um ein Thema kreisen, beruhigen sich, so dass man sich konzentrieren kann.
36/Wild Oat <i>Orientierungskrise</i>	Aus ziellosem Übermut und Abenteuerlust ergibt sich ein Lebensweg, der einem roten Faden folgt.
37/Wild Rose <i>Sinnkrise</i>	Aus Lustlosigkeit und Resignation wird Lebensfreude und Lebensmut.
38/Willow <i>Verantwortungskrise</i>	Wer sich als Opfer der Umstände fühlt, kann lernen, Verantwortung für sein Leben zu übernehmen.
Rescura (früher: Rescue)	Notfallmittel aus 6/Cherry Plum, 9/Clematis, 18/Impatiens, 26/Rock Rose, 29/Star of Bethlehem



Leseprobe: aus der Liste der Einzelbeschreibungen

33 Walnut

Dr. Bach schrieb:

Für diejenigen, die bestimmte Ideale und Ziele im Leben haben und diesen nachgehen, jedoch bei seltenen Gelegenheiten in Versuchung geraten, durch den Enthusiasmus, die Überzeugungen oder starken Meinungen anderer von ihren eigenen Ideen, Zielen und ihrer Arbeit weggeführt zu werden. Das Heilmittel gibt Beständigkeit und Schutz vor Einflüssen von außen.

33 normales Verhalten (positives Potenzial)

Wagemut, Aufbruch, Anfängergeist

man ist neugierig auf das Abenteuer Leben, lässt sich auf das Wagnis des Lebens ein
 probiert gern etwas Neues, lernt gern neue Menschen und neue Reiseziele kennen
 traut sich etwas ganz Neues zu: Arbeit, Hobby, Verein, Sport
 man erkennt, dass eine Umbruchzeit die Chance bietet, die erlernte Weisheit anzuwenden
 nutzt die Chance auf einen Neubeginn
 sucht nach neuen Wegen und findet sie
 kann sich neu erfinden und staunen, was alles möglich ist
 kann nach vorn sehen, kommt endlich wieder in eine Vorwärtsbewegung
 vertraut dem „Zauber des Anfangs“

„Eine neue Liebe ist wie ein neues Leben.“

„Jedes Alter hat seine passende Wohnung.“

man geht neue Herausforderungen an

kann etwas Neues, Unbekanntes, noch Unsicheres zulassen
 kann sich auf einen neuen Lebensabschnitt einstellen oder sogar freuen
 traut sich den Sprung ins „kalte Wasser“ zu
 startet noch einmal durch
 kann über seinen Schatten springen und Altes¹⁶ hinter sich lassen
 packt nach einem Schicksalsschlag Neues an und macht das Beste draus
 will nicht stecken bleiben und hat Vertrauen, dass es weitergeht
 „Einfach machen! Es könnte ja gut werden!“

„Worauf warten? Einfach starten!“

man lässt sich nichts einreden oder ausreden

äußere Einflüsse prallen ab, auch alte Gewohnheiten kommen nicht mehr zu Wort
 man kann entschlossen handeln, wenn sich Chancen und glückliche Zufälle aus dem Nichts auftun
 man geht mit Leichtigkeit den eigenen Weg
 fühlt sich klar und kraftvoll, wächst über sich selbst hinaus
 „Ich weiß, was ich will.“

33 Charakterschwäche, ungesundes Verhalten: Bereitschaftskrise

Unsicherheit an einem Wendepunkt

man ist beim Ausprobieren neuer Dinge sehr vorsichtig
 überlegt und zögert lange bei Herausforderungen (→5/Cerato, 12/Gentian, 28/Scleranthus)
 ist noch nicht bereit für etwas Neues
 möchte aus einer unpassenden Situation aussteigen, hat aber nicht den Mut
 Altes ist noch nicht ganz abgeschlossen (z. B. Partnerschaft, Wohnung, Arbeit)
 Schwellenangst: Angst vor Veränderung und Wandel

„Wenn ich das versuchen würde, müsste ich ja umziehen.“

„Ich weiß ja gar nicht, was da auf mich zukommt!“ (→ I 2/Gentian: Pessimismus)

„Ich fühle mich wie ein Kind im Mutterleib, das die gewohnte Umgebung nicht verlassen will, aber dazu gezwungen wird.“ (ein Umbruch wie ein Geburtsprozess)

- man ist gutgläubig, lässt sich leicht beeinflussen, umstimmen
kann sich nicht abgrenzen gegen dominante³², manipulierende⁸, missionierende³¹ Menschen
kann sich nicht abgrenzen gegen negative Nachrichten und gegen zu viel Trubel
- Schwierigkeiten beim Gewöhnen an eine neue Situation,
z. B. bei einem Umzug, beim Eintritt ins Rentenalter, bei Krankheit
„Die Kinder sind ausgeflogen, jetzt bin ich zu nichts mehr nütze.“
„Einen alten Baum verpflanzt man nicht!“ (→ I 6/Honeysuckle)
- Gesundheit:
wetterfühlilig, Wetterwechsel wird schlecht vertragen
Hautprobleme (Abgrenzung durch die Hautbarriere), Starrsinn (Neugier fehlt)
Unwohlsein bei Jetlag, bei Schichtarbeit (der Körper läuft nicht rund)
Narben (Salbe mit 1 Tropfen 33/Walnut pro 10 ml Creme)

► **Unterschied Schwellenangst/Hilfe annehmen:**

33/Walnut: man traut sich nicht, bei Behörden vorzusprechen und um Hilfe zu bitten

I/Agrimony: lehnt Hilfe ab, macht alles mit sich allein aus und lächelt

4/Centaury: lässt sich von einem ablehnenden Bescheid schnell einschüchtern

I 2/Gentian: versucht es gar nicht erst oder gibt schnell auf

I 9/Larch: lehnt Hilfe ab, um nicht als Schwächling dazustehen

34/Water Violet: ist zu stolz, Hilfe anzunehmen

► **Unterschied Angst vor dem Unbekannten:**

33/Walnut: Angst vor einer ungewissen Zukunft

2/Aspen: Angst vor etwas, das passieren könnte, weil die Umstände ungünstig sind

Aus der Praxis – 33/Walnut: Eine neue Aufgabe

Ein Rentner als Taxifahrer: „Den Stress im Beruf habe ich hinter mir. Ich sitze im Auto, lerne Menschen kennen, unterhalte mich gut und kann meinem Chef sagen, dass es für heute für mich reicht. Und dafür bekomme ich auch noch Geld.“

33/Walnut

In jedem Ende liegt ein neuer Anfang.

Miguel de Unamuno

Beim Verhaltensmuster von 33/Walnut geht es um Neugier, Wagemut, das Übertreten einer Schwelle. „Auf dem Gerät ist ein Problem aufgetreten. Es muss neu gestartet werden“, das teilt manchmal der Computer mit. Ausschalten, **Neustart**. Reset. Genauso ist es bei einer Lebenskrise. Auch dann ist ein Neustart notwendig, man muss wieder durchstarten. Sobald man aus dem größten Schlamassel³⁰ heraus ist, kommt es darauf an, nicht zu zögern^{5,12,28,33}, Altes und Überholtes¹⁶ hinter sich zu lassen (auch alte Ängste) und sich nicht von den einmal gefassten Plänen⁹ und von neuen Wegen abbringen zu lassen. Wenn dein Leben dich krank macht, brauchst du eine neue Wirklichkeit. Sobald du in einer Krise weißt, was zu tun ist, verbessert sich deine Gesundheit. Ein neues, lebenswertes Leben beginnt, das graue Gestern ist Vergangenheit. Alles im Leben verändert sich. Veränderung ist die einzige Konstante in der Welt. Veränderungen sind unumgänglich. Nichts bleibt so, wie es war. Wenn die **alten Pfade** ausgetreten, nicht mehr begehbar oder

nicht mehr sicher sind, muss man neue Wege suchen. Manchmal muss man sich verabschieden¹⁶, bevor etwas Neues beginnen kann, für das die Zeit nun reif ist – vielleicht sogar für ein neues Glück. Aus Kindern werden Erwachsene, aus Erwachsenen werden Eltern, Omas und Opas, Rentner. Veränderungen muss man zulassen, sie gehören zum Leben. Und es ist ja auch wirklich nicht alles schlecht, was neu ins Leben tritt. Aus dem **ersten Schritt** in eine neue Richtung ergeben sich weitere Schritte – so, wie ein Navigationsgerät dich nur bis zur nächsten Kreuzung führt und du nicht weißt, wie es danach weitergeht. Der Weg ergibt sich Schritt für Schritt. Du entdeckst neue Dinge. Neue Möglichkeiten ergeben sich, neue Freundschaften, vielleicht sogar eine neue Liebe. Alles steht in Beziehung zueinander. Veränderst du dich, verändert sich auch dein Umfeld. Eine **veränderte Einstellung**, ein mutiger Schritt kann dein ganzes Leben verändern. Ändert sich eines, ändert sich auch etwas anderes. Wie neue Schritte alles ändern können, merkt man bereits mit einem anderen Tanzpartner: Hatte man bisher einen steifen²⁷ oder tollpatschigen⁷ Partner, tanzen sich die Schritte mit einem bewegungsfreudigen Köhner wie von selbst.

- Wenn Bewerbungen immer wieder erfolglos bleiben, könnte es in einem anderen Bereich eine Aufgabe geben, die dir wesentlich besser liegt.
Wie wäre es, über den Tellerrand hinauszusehen?
- Wenn der Job keinen Spaß mehr macht, sieht man mit 33/Walnut neue Ziele oder den Job in einem anderen Licht.
- Wenn man ungewollt kinderlos bleibt, kann man andere Aufgaben übernehmen und darin Erfüllung finden, vielleicht als Köchin oder Koch in einem Kindergarten oder mit Haustieren, für die man liebevoll sorgen kann.

In der negativen Ausprägung von 33/Walnut tut man sich schwer, Veränderungen zu akzeptieren und die Schwelle zu einem neuen Lebensabschnitt zu übertreten: **Schwellenangst**. Das geht schon beim Kleinkind los, das nicht in den Kindergarten gehen will. Weitere Stationen des Lebens folgen und bringen immer wieder Umbrüche: Schule, Pubertät, Eintritt ins Berufsleben, Lebensgemeinschaft, Kinder großziehen, auch wenn die Kinder aus dem Haus gehen und die bisherige Aufgabe fehlt, Scheidung womöglich, Wechseljahre/Midlife-Crisis, Ausscheiden aus dem Berufsleben, Neuanfang als Rentner und schließlich vielleicht das Zurücklassen der eigenen Wohnung und der Einzug in ein Seniorenheim.

Ein Thema für sich sind Behördengänge. Muss man in einer Krise **Unterstützung** beantragen, fällt es dem 33/Walnut-Typ besonders schwer, auch solch eine Schwelle zu übertreten – etwa wenn Sozialhilfe beantragt werden soll oder auch eine frühe Rente (Stolz³⁴ kann dabei ebenfalls eine Rolle spielen) oder staatliche Unterstützungsgelder nach einer Unwetterkatastrophe. Solche Schwellenangst beginnt im Alltag bereits vor dem Betreten eines neuen Geschäfts, eines neuen Restaurants oder eines Geldinstituts. Man möchte das nicht allein tun, sucht sich Unterstützung oder lässt es ganz sein.

Gräme dich nicht so viel um das Alte¹⁶, dessen Zeit vorüber ist. Hab keine Angst vor der Zukunft, sondern nimm aus dem, was du jetzt hast, die Kraft mit, daraus eine **Vision⁹ von der Zukunft** zu entwickeln: aus dem jetzigen Vertrauen, aus der jetzigen Liebe, aus der jetzigen Arbeit, aus dem jetzigen Kontostand. Aus dem, was du jetzt hast und was du jetzt gut machst, wird Neues wachsen. Aus einem schönen Moment wachsen neue schöne Momente – und nicht aus heute beklagten Umständen oder aus einer zukünftig erwarteten besseren Welt. „Es wird immer wieder Frühling“, sagen alte Menschen, die viel durchgemacht haben, „und mit jedem Frühling möchte das Leben uns eine neue Chance geben.“

Abspeichern:

- Bevor man etwas Neues beginnt, ist es sinnvoll, Altes hinter sich zu lassen. Das gelingt mit einer Kombination aus 33/Walnut + 16/Honeysuckle. Diese Mischung ist übrigens auch sehr hilfreich für Tiere, die einen neuen Besitzer bekommen („Tierheim-Mischung“, vorab: Rescura).
- Falls alte Querelen ein Vorwärtskommen erschweren: Vergebung ist das Fundament eines neuen Anfangs: 38/Willow.

Nicht geplante Veränderungen, also Krisen, sind schwer zu verkraften, weil man augenblicklich gefordert ist, Verantwortung³⁸ für etwas Neues zu übernehmen. Wer sich von etwas lösen will oder muss, braucht einen **neuen Halt**, um die Zukunft selbstbewusst und stark gestalten zu können. Wenn Veränderung in der Luft liegt, kann man mit gutem Gespür² die Erfordernis von etwas Neuem rechtzeitig erkennen. Dann wird man „den Zug nicht verpassen“ und nicht unvorbereitet in eine Krisensituation geschubst werden. Eine Krise bringt dich an den Punkt der **Notwendigkeit** – Not-Wendigkeit, das Abwenden einer Not. Dort bleibt einem nichts anderes übrig, als sich notgedrungen neuen Möglichkeiten zuzuwenden – Möglichkeiten vielleicht, die einem sonst gar nicht in den Sinn gekommen wären und die sich später als Segen erweisen können. Krisen können helfen, einen besseren Lebensweg zu finden. Mit Lebensweisheit und Erfahrung sagen alte Menschen: „Es gibt nichts Schlechtes, wo nicht auch etwas Gutes dabei ist.“ Gemeint ist das, was sich aus dem Unerwünschten mit der Zeit ergeben kann. Durch die veränderten Umstände lernst du neue Menschen kennen. Vielleicht ist jemand dabei, der dir einen guten Tipp gibt. Oder er verhilft dir zu einer neuen Arbeit. Oder er ist ein Meilenstein auf dem Weg zu einem geliebten Haustier, durch das du wiederum neue Menschen kennlernst. Dabei kann es positive Verflechtungen geben, von denen du nicht zu träumen wagst.

Übung: Wendepunkte

Denke einmal über die 5 bis 10 entscheidendsten Tage in deinem Leben nach.

- ☞ Der Tag deiner Geburt:
In welcher Umgebung wurdest du hineingeboren? Welche Aufgaben lagen vor dir?
- ☞ Der Eintritt ins Berufsleben: Was hat sich daraus ergeben?
- ☞ Der Tag, als du deinen Lebenspartner kennenlerntest. Was wurde daraus?
- ☞ Der Tag der Geburt deiner Kinder oder der Tag, als ein Haustier bei dir einzog:
Was hat sich durch sie verändert?

Bestimmt findest du einige bedeutsame Tage mehr.

Kannst du dafür dankbar³⁴ sein? Hast du aus Fehlern gelernt⁷?

Veränderungen wollen durchdacht und zugelassen werden. Es ist okay, ein wenig zu **zögern**, wenn Unbekanntes vor einem liegt. Wenn man sich zum Beispiel jeden Tag aufrufen muss, zur Arbeit zu gehen und mit unangenehmen Menschen den Tag verbringen muss, dann ist die Arbeit eine Last. Man möchte etwas ändern, aber man wagt nicht den Schritt in eine **ungewissene Zukunft** in einer anderen Firma: „Irgendwas ist immer¹², überall stimmt irgendwas nicht.“ Angst setzt Grenzen und verhindert, über diese Grenzen hinauszugehen. Nur das, was du für möglich hältst, kannst du auch erreichen. Die Wende muss man selbst einleiten, sonst wird es keine Besserung geben.

Wendepunkte muss es geben, damit es **Fortschritte** geben kann, doch nicht jeder Wandel ist ein Fortschritt. Also überlege gut, was du wirklich willst. Hast du die Vorstellung von deinem idealen Leben bisher nicht erreicht, fühlst du einen starken Widerstand dagegen, wie alles gekommen ist. In diesem Widerstand kannst du stecken bleiben – oder aufstehen und deinen Weg fortsetzen. Das bedeutet zunächst, den Ist-Zustand so weit zu akzeptieren und auf dieser Grundlage eine bessere Zukunft anzustreben. Du kannst eine Stunde, einen Tag, eine Woche oder für den Rest deines Lebens in dem Ist-Zustand bleiben, dich dafür verurteilen²⁴ und diesen Zustand hassen¹⁵ („Irgendwie wird das Leben schon weitergehen.“); du kannst dich aber auch sofort dazu entscheiden, den Sprung in etwas Neues zu wagen, den du früher oder später ohnehin wagen wirst, wenn du gesundheitsschädlichen Umständen entfliehen musst.

Übung: 5 Stärken

Wenn du dir etwas noch nicht zutraust, denke nicht über deine Schwächen nach.

Denke lieber an die Stärken, die du hast, um ein Projekt zu verwirklichen.

- ☞ Schreibe 5 Stärken auf, etwa:

- Ich bin selbstbewusst (4/Centaury, 19/Larch).
- Ich kann gut zuhören (14/Heather).
- Ich übernehme gern Verantwortung (38/Willow).
- Ich lerne gern dazu (7/Chestnut Bud).
- Ich vertraue meiner inneren Stimme (5/Cerato).

Deine Stärken findest du bei den 38 positiven Aspekten der Bachblüten.

Könnte sich daraus eine neue Aufgabe, ein neuer Beruf ergeben? Welcher wäre das?

Manchmal fehlt auch schlicht die **Neugier** auf bessere Möglichkeiten, besonders bei Senioren: „Altersstarrsinn“. Neugier ist ein Zeichen für Intelligenz. Der Neugier auf das, was sein könnte, steht das große Bedürfnis nach **Sicherheit** gegenüber. Manchmal scheint es besser zu sein, gewohntes Leid zu ertragen, als unsicheres Terrain zu betreten oder womöglich zu befürchten, dass es noch schlimmer¹² kommen könnte. Wenn die Zukunft ungewiss ist, bleibt man gern in der gewohnten Komfortzone. Wer Angst hat, sucht Schutz und stellt die Neugier zurück. Wenn nicht sicher ist, dass mit etwas Neuem alles besser wird, hält man am Gewohnten fest.

Übung: Zuversicht und Selbstvertrauen

Nimm dir jeden Tag vor, eine neue Kleinigkeit zu schaffen.

So programmierst du dein Gehirn, weniger Angst vor neuen Entwicklungen zu haben.

Die kleinen Mutproben addieren sich und nehmen die Angst vor dem Unbekannten.

Beginnst du etwas Neues, fühlst du dich verpflichtet, alles richtig zu machen. Du übernimmst **Verantwortung** dafür, dass du es schaffst. Auch das kann den Schritt zu etwas Neuem hemmen. Man setzt sich selbst Grenzen der Angst und Grenzen des Versagens¹⁹. Deshalb tut man sich mit Veränderungen oft schwer: „Bloß nichts riskieren!“ bei einem Jobwechsel, einer neuen Wohnung oder auch nur, wenn man sich nicht traut, die neue Nachbarin zum Kaffee einzuladen, weil sie Nein sagen könnte. Man wird **blockiert** durch die Angst vor dem Ungewissen und vor all dem, was das Neue mit sich bringen könnte. Man muss sich entscheiden, ob man auf dem gewohnten Weg weitergehen will, ob man sich **weiterentwickeln** will. Folgst du dem neuen Weg nicht, kann nichts Neues geschehen.

Ausgebremst wird man manchmal, wenn man etwas Neues beginnen möchte, auch von seinen Pflichten, zum Beispiel Eltern, Kindern, Haustieren gegenüber: „Wenn ich könnte, wie ich wollte ...“ Dann wird man Geduld haben müssen, bis zum Beispiel eine passende neue Wohnung gefunden ist oder bis sich die Umstände ändern.

In Zeiten des Umbruchs kann alles Gute nur am Ende der **Komfortzone** beginnen. Ohne den ersten Schritt gibt es keine Lösung, auch wenn es zunächst bequem zu sein scheint, sich auf der faulen Haut auszuruhen. Es gibt ein Leben außerhalb der Komfortzone! Veränderung erfordert Kraft²³, Mut²⁰ und Zuversicht¹², die alles überwinden. Der erste Schritt ist der schwierigste. Ohne den Mut zur Veränderung ergibt man sich dem **Stillstand**. Wenn man nicht losgeht, wird die Angst vor dem Losgehen immer größer. Alle Menschen warten auf das Glück, doch sein Glück muss man selbst in die Hand nehmen und Herausforderungen anpacken. „Hilf dir selbst, so hilft dir Gott.“ Glück muss man sich basteln, aktiv werden. Wer etwas erreichen will, muss neue Wege einschlagen. Er muss neue Kontakte knüpfen, sich an ungewohnten Plätzen aufhalten und den Mut haben, immer wieder neues Terrain zu betreten. Möglich, dass man neue Wege nicht sofort findet; aber man wird Menschen treffen, die neue Impulse geben oder die jemanden kennen, der weiterhilft und neue Türen öffnen kann. Geh hinaus in die Welt! Den Partner fürs Leben findest du nicht in deinem Nachtschränkchen, eine Lösung für ein Problem auch nicht.



Tip

Jedes Kind, jedes junge Säugetier sprudelt über von Wagemut und Neugier. Fällt es dir noch schwer, dich auf Neues einzulassen, führe dir häufig das Bild von spielenden Kindern oder jungem Tiernachwuchs vor Augen, der die Welt entdeckt.

Wenn du dich auf das Abenteuer einlassen und den Schritt ins Unbekannte wagen kannst, bleibt Neues nicht lange neu, nicht lange unbekannt. Du fühlst dich wie neugeboren. 33/Walnut ist ein „Geburtshelfer“, nicht nur bei einer tatsächlichen Geburt (für Mutter und Kind), sondern auch, wenn es um Neues im Leben geht, mit dem man sich noch schwertut. Man fühlt sich wie ein Baby, das nach der Geburt neuen Raum braucht, der sich jedoch noch fremd anfühlt. Eine Krise kann **Wachstum** bedeuten – so, wie ein Baby zum Kind, zum Jugendlichen, zum Erwachsenen wird. Man muss neu hinsehen und Herausforderungen meistern. Mit negativen 33/Walnut-Charaktereigenschaften ist man anfällig für **Beeinflussung** durch andere Menschen.

■ Einige Personen meinen es gut mit dir.

Andere wollen dich in eine Richtung drängen, die ihnen selbst Vorteile⁸ bringt.

■ Einer sagt: „Trau dich! Du kannst nur gewinnen!“

Ein anderer sagt: „Nur keine Experimente! Bleib, wo du bist. Dann weißt du, was du hast.“

In einer Krise gibt es viele „gute Ratschläge“ von allen Seiten. Am Ende weißt du gar nicht mehr, was du selbst eigentlich willst, und mit der Umsetzung hapert es erst recht. Dann ist **Abgrenzung** wichtig. Wenn du wachsen und deiner Lebensaufgabe³¹ gerecht werden willst, setze liebevoll eine Grenze gegenüber jedem, der als ungefragter Ratgeber in dein System kommen will. Grenze alles aus, was dir nicht guttut, vor allem das offensichtlich Dunkle und Böse. Verlasse eine Gruppe, die dich einengt. Auch Dinge, die nicht mehr in dein Leben passen, musst du nicht zulassen⁴. Wer sich nicht abgrenzen kann, ist „offen für alles“ – auch für Menschen, die einem schaden wollen, und ebenso für Krankheiten. Manch einer legt sich – mehr oder weniger unbewusst – zur Abgrenzung eine **Schutzschicht** um den Körper zu: Übergewicht. Eine Speckschicht schützt aber nicht vor schädlichen Frequenzen, die aus der Umwelt kommen – oder gar aus der Familie oder vom eigenen Lebenspartner. Wer glaubt, dass er sich von etwas/jemandem abgrenzen muss, hat Angst²⁰, sehnt sich nach Schutz. Angst hat eine niedrige Schwingung. In der Bachblüten-Therapie kennt man eine „**Schutzmischung**“ aus 33/Walnut + 4/Centaur. Sie wird häufig von Therapeuten angewendet, die sich vor den negativen Energien ihrer Patienten schützen wollen. Manch einer stellt sich auch vor, unter einer goldenen Dusche aus göttlichem Licht zu stehen, um sich abzugrenzen – aus Angst. Wer grundsätzlich positiv gestimmt ist und sich stark fühlt, braucht sich vor fremden Energien (niedrigen Frequenzen) nicht zu fürchten; denn dann kann einem niemand etwas anhaben. Beschließt man: „Das will ich nicht haben!“, braucht man keinen Schutz. Auch als Therapeut kann man sich von Patienten keine negativen Energien zuziehen, wenn man selbst in einer höheren Frequenz schwingt; denn eine hohe Frequenz ist stärker als die niedrige Frequenz eines Kranken. Dasselbe gilt auch privat, etwa wenn du es mit einem aggressiven¹⁵⁻ Menschen zu tun hast: Solange du selbst liebevoll¹⁵⁺ bist, kann die Aggression des anderen dir nicht schaden. Ein gesunder Körper und ein gesunder Geist haben eine **starke Abwehrkraft** gegen schädliche Fremdenergien und Einflüsse von außen. Eine positive Lebenseinstellung stärkt diese innere Energie. Eine gesunde Lebensführung mit ausreichend Schlaf, Bewegung und guter Ernährung verbessert die Abwehrkraft ebenfalls.



Tip

Um eine Entscheidung herbeizuführen, in die sich niemand einmischt,

- höre auf deine innere⁵ Stimme, die Sprache deiner Seele:
 - Wie soll dein Leben aussehen? Wie kannst du dich selbst noch mehr lieben?
 - Welche Verantwortung hast du dir selbst und deiner Lebensaufgabe gegenüber?
 - Bist du ehrlich zu dir selbst?
- frage dein Unterbewusstsein mit dem kinesiologischen Muskeltest

- achte auf Zeichen, die ein Weckruf sein können,
z. B. wenn dir immer wieder der gleiche Firmenschriftzug auffällt, bewirb dich dort
- nimm bei Ja-/Nein-Fragen eine Woche lang die Bachblüte 28/Scleranthus bzw.
- bei mehreren Optionen 36/Wild Oat.

Den nächsten Schritt kannst du nur allein gehen. Tust du es nicht, tut es keiner. Ob es richtig war, wird erst die Zukunft zeigen. **Aufbruch** zu „neuen Ufern“ und Handeln bedeuten Veränderung. Wollen allein genügt nicht, man muss es auch tun. Handeln öffnet Türen und löst die Starre. Wenn du deine innere Haltung änderst, wirken andere Menschen anders auf dich, weil sie deine Veränderung spüren. Das allein genügt aber nicht, du musst **die Dinge in die Hand nehmen** und dein Leben in neue Bahnen lenken. Den Wünschen und Worten müssen Taten folgen. Im Grunde ist es viel einfacher, sein Handeln zu verändern als seine Gedanken; denn das Handeln verändert die Gedanken. Auch mit der körperlichen Haltung verändert sich das Denken. Du kommst zum Beispiel auf andere Gedanken, wenn du dich bemühst, aufrechter, selbstbewusster^{4,19} zu gehen. Halte die Augen offen für die unbegrenzten **Chancen**, die du ergreifen kannst. Sei offen für neue Erfahrungen, andere Meinungen, neue Ideen, neue Begegnungen, neue Wege in der Medizin ... Achte darauf, dass du im Alltag nicht nur das Übliche wahrnimmst⁷, sondern auch die Dinge, mit denen du nicht rechnest: Das können „Leuchttürme“, Wegweiser für dich sein.



Tipp

Eine neue Frisur kann zu einem äußeren Zeichen der Veränderung werden, zu einem Zeichen des Aufbruchs zu etwas Neuem. Starte mit einem neuen Look.

Wenn man etwas in seinem Leben verändert, verändert sich auch der **Körper**. Was im Körper geschieht, hat Einfluss auf die Persönlichkeit und damit auch auf die Gesundheit. So stellt zum Beispiel jede **Narbe** ein Störfeld, eine Energieblockade dar. Störfelder durch Operationsnarben sind schlimm genug: Schnitte in den Körper, ausgetauschte Gelenke, amputierte Körperteile (auch bei Tieren: Kastration, Kupieren) usw. Auch Narben von einem Unfall, einer Verletzung, einem Tierbiss blockieren den Energiefluss. Selbst zufügen sollte man sich Narben niemals. Du kannst dir vorstellen, was jedes Tattoo, jedes Piercing oder schon allein das Ohrlochstechen mit dir macht (Augenpunkt am Ohrläppchen) – ohne dass du es bisher geahnt hast. Angehörige und Therapeuten, die mit ihrer Weisheit am Ende sind, sagen manchmal: „Du musst dich mit dem Schicksal und deiner Krankheit **anfreunden!**“ Nein! Ein schlimmes Schicksal kann nicht zum Freund werden – es sei denn, man sagt sich demütig³⁴, dass alles im Leben einen Sinn hat, den man vielleicht erst nach vielen Jahren rückblickend erkennt. Ansonsten belügt man sich selbst – und man weiß das, hat also dabei ein schlechtes Gefühl ... und negative Gefühle wollen wir ja vermeiden. Man kann sich allenfalls mit einer unerwünschten Situation arrangieren, also: das Beste daraus machen.

▣ 33/Walnut – Beispiele aus der Corona-Krise:

- * leicht beeinflussbare Mitläufer:
Vertrauen in die Worte der Politiker
beeinflussbar aus Angst vor einer unsicheren Zeit in der Zukunft
- * Schritte in eine andere Richtung werden nicht gewagt
- * Veränderungen: was früher undenkbar war, wurde plötzlich zur Normalität
Homeschooling, Homeoffice statt Anwesenheitspflicht in Schule und Büro
Maskenpflicht, Besuchsverbot im Krankenhaus, einsam sterbende Senioren ...
„Wir kamen von einer Kreuzfahrt und wurden in eine völlig fremde Welt entlassen.“