

Mechthild Scheffer

# Bachblüten als Wegbegleiter

Entfalte deine Seelenstärke!

The logo for IRISIANA features the word "IRISIANA" in a bold, black, sans-serif font. Above the text is a thin, black, curved line that arches over the letters, resembling a stylized iris or a protective canopy.

IRISIANA



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

© 2013 by Irisiana Verlag, einem Unternehmen der  
Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München

Umschlaggestaltung: Geviert — Büro für Kommunikationsdesign, München

Satz und Redaktion: Dr. Ulrike Müller-Kaspar, Langenlois

Layout: Veronika Moga, München

Projektleitung: Sven Beier

Herstellung: Sonja Storz

Druck und Bindung: Everbest printing

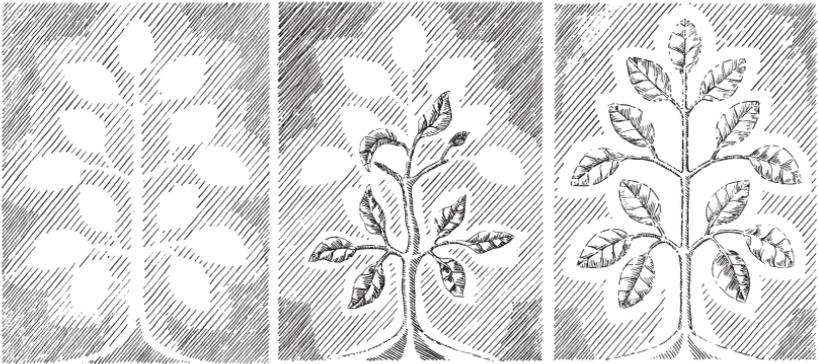
Printed in China

ISBN: 978-3-424-15237-1

817 2635 4453 6271

# Inhaltsverzeichnis

Herzlich willkommen	4
Was ist Seelenstärke?	4
Entfalte deine Seelenstärke	6
Edward Bach und sein Werk	7
Wie erkenne ich meinen Lebensplan und woran merke ich, dass ich ihm folge?	8
Wie verbinde ich mich mit meiner Inneren Führung?	9
Woran erkenne ich, ob es wirklich meine Innere Führung ist, die zu mir spricht?	10
Woran erkenne ich, dass sich ein Potenzial entfalten möchte?	10
Praktische Anleitung	11
Von Agrimony bis Willow:	
Erkenntnisschritte zum geistigen Missverständnis	14
Edward Bachs Lebensplanmodell in Stichworten	90
Wie finde ich meine Bachblüten-Mischung?	92
Dosierung und Einnahme der Mischung	92
Wie bilde ich eine Kraftformel für eine Bachblüten-Mischung?	93
Über die Autorin	94
Literaturverzeichnis	95
Bildnachweis	96



## Herzlich willkommen

im Kreise der Menschen, die sich mit Bachblüten seelisch unterstützen, aber auch persönlich weiterentwickeln und entfalten möchten.

Als 1981 mein erstes Buch erschien, stand Dr. Edward Bachs Botschaft »Heile dich selbst« im Zentrum der Aufmerksamkeit. Im Gegensatz dazu blicken wir heute weniger auf das, was geheilt werden soll, also auf den Mangel, sondern vor allem auf die positiven Möglichkeiten, die in diesem Mangel blockiert sind. In ihnen erkennen wir die Eigenschaften und Stärken, die wir eigentlich haben. Wir fragen also nicht mehr: »Wie kann ich meine ewigen Zweifel loswerden?«, sondern: »Wie kann ich das in mir vorhandene Potenzial, die Kraft zu glauben und zu vertrauen, stärker entfalten?«

### Was ist Seelenstärke?

Qualitäten unserer Seele, allen voran Liebe und Mitgefühl, haben in unserer Gesellschaft, die fast nur noch an materiellen Werten orientiert ist, einen zu geringen Stellenwert. Wir vergessen immer mehr, dass wir Liebe und andere seelische Werte so notwendig brauchen wie Pflanzen das Wasser. Denn je mehr wir uns von unserem inners-



Die Persön-  
lichkeit und ihr  
Lebensplan,  
vom  
Individuum  
zum Teil der  
Gemeinschaft

ten Wesen, unserer Seele und ihrer Liebeskraft, entfernen, desto mehr verkümmern wir trotz aller materiellen Errungenschaften. Umgekehrt gilt aber: Je mehr wir uns wieder mit unserer Seele verbinden, desto stärker werden wir von ihrer Liebeskraft durchdrungen, desto besser können wir unsere Potenziale entfalten und Seelenstärke entwickeln. Wie zeigt sich beides im täglichen Leben?

Wir fühlen uns persönlich wohl, und unsere Grundeinstellung anderen Menschen gegenüber ist wohlwollend. Wir können unsere Talente und Begabungen erfolgreich nutzen. Wir werden immer fähiger, mit Krisen und Konflikten konstruktiv umzugehen und befriedigende Lösungen zu finden. Wir bewegen uns in einem liebevollen Schwingungsfeld. Wir ziehen – nach dem Resonanzprinzip – immer mehr gleichgesinnte Menschen an, mit denen wir einen bereichernden Austausch pflegen.

Das weitet den Blick für die Bedürfnisse der Gemeinschaft. Immer mehr Menschen ist es heute ein tiefes inneres Anliegen, die Welt zu verändern und das Zusammenleben zu verbessern. Entfaltete Seelenstärke schenkt uns die notwendige Kraft, um unsere Talente oder Fähigkeiten aktiv in die Gemeinschaft einzubringen, indem wir Projekte unterstützen, die Veränderungen bewirken. In einem konstruktiven

und liebevollen Miteinander werden Visionen von einer besseren Welt Wirklichkeit.

### Entfalte deine Seelenstärke

Dieses Kartenset will Ihnen helfen, Ihre persönlichen Potenziale genauer zu erkennen und dadurch Ihre Seelenstärke zu entfalten. Zugleich ermöglicht es Ihnen, die seelischen Stolpersteine auf Ihrem Lebensweg in neue Chancen zu verwandeln.

Beschäftigen Sie sich zunächst mit dem sogenannten Lebensplanmodell von Edward Bach (siehe S. 9 und 90/91). Es ist wohlgemerkt ein Modell, ein Denkgerüst, an dem man sich orientieren kann und das man Schritt für Schritt auf seine eigene Art und Weise mit Leben erfüllt.

Auf den Karten dieses Sets finden Sie die »Potenziale« und das »innere Streben« zu den einzelnen Bachblüten formuliert.

Die Bachblüten-Potenziale beschreiben die Energiequalitäten, mit denen wir unseren Beitrag zum Großen Ganzen leisten können, beispielsweise mit dem Beech-Potenzial »Beurteilungsvermögen, Toleranz«. Das innere Streben drückt die in uns schlummernde Sehnsucht aus, diesen Beitrag zu leisten, im Fall von Beech: »Ich möchte die Welt besser machen.«

Es macht nichts, wenn Sie sich in den Formulierungen nicht gleich wortwörtlich wiederfinden. Die Sprache der Seele ist eine andere als unsere Umgangssprache. Verstehen Sie diese Formulierungen eher als Beschreibung eines geistig-seelischen Energiefeldes, als einen Raum, in dem Sie sich gern aufhalten möchten.

Betreten Sie diesen Raum (auch wenn sie keine Bachblüten-Tropfen einnehmen) ganz bewusst – immer wieder. Sie werden staunen, wie sich Ihr Lebensgefühl verändert und welche überraschenden Erkenntnisse Ihnen über Ihre eigenen Potenziale zufallen!

## Edward Bach und sein Werk

**Edward Bach, 1886–1936**, war Arzt und Philosoph. Als Pionier der Psychosomatik erkannte er schon Anfang des vorigen Jahrhunderts die Zusammenhänge zwischen seelischer Befindlichkeit und körperlicher Krankheit.



Er beschrieb 38 »negative Seelenzustände oder Verhaltensmuster der menschlichen Natur«. Er erkannte, dass es sich dabei um verzerrte Erscheinungsformen von Charakterstärken oder Potenzialen handelt. Sie entstehen dadurch, das geistige Gesetze nicht beachtet oder missverstanden werden.

Hinter einer übertrieben kritischen Haltung (Beech) steckt z. B. das Potenzial des guten Beurteilungsvermögens. Hinter übertriebenem Durchhaltevermögen oder Sturheit (Oak) steht das Potenzial der Ausdauer.

Bach beschrieb diese verzerrten Formen als seelische Stolpersteine, die uns daran hindern, uns weiterzuentwickeln, auf unserem Lebensweg voranzukommen und unseren Beitrag zur Gemeinschaft zu leisten.

Die Bachblütentherapie hat zwei Dimensionen:

1. Sie hilft uns zu erkennen und zu klären, welche geistigen Missverständnisse hinter unseren persönlichen Stolpersteinen stehen.
2. Sie gibt uns Mittel an die Hand, die uns energetisch dabei unterstützen, diese Erkenntnisse in die Praxis umzusetzen.

Mit diesem Ziel entwickelte Bach 38 homöopathieähnlich aufbereitete Blütenauszüge von wild wachsenden Pflanzen und Bäumen: die Bachblüten. Sie werden in individuell zusammengestellten Mischungen eingenommen.

In unseren Seminaren kommt es in diesem Zusammenhang immer wieder zu Fragen nach dem Lebensplan und der Inneren Führung. Das sind große Fragen, die sich an dieser Stelle natürlich nicht

erschöpfend beantworten lassen. Die folgenden Hinweise können Ihnen aber weiterhelfen:

### Wie erkenne ich meinen Lebensplan und woran merke ich, dass ich ihm folge?

Es gibt beneidenswerte Menschen, die bereits als Fünfjährige wissen, dass sie Lehrer werden wollen – und es dann auch werden. Aber diese Menschen sind die Ausnahme. Denn unser Lebensplan entfaltet sich in der Regel schrittweise und erschließt sich uns im Tun. Jedoch liegt allen unseren Handlungen, eine unbewusste Sehnsucht oder ein immer wiederkehrender Wunsch zugrunde. Rückwirkend erkennen wir ein klares Thema das sich wie ein roter Faden durch das ganze Leben zieht.

*Edward Bach wünschte sich schon als Lehrling, etwas zu finden, das anderen Menschen hilft, sich selbst zu helfen. Während er anfangs noch schwankte zwischen dem Studium der Theologie und der Medizin, fand er als Mediziner nach mehreren Anläufen schließlich eine Methode, die den Menschen seelisch hilft, sich selbst zu helfen: die Bachblütentherapie.*

Unseren Lebensplan nehmen wir über die Impulse wahr, die unsere Seele über unsere Innere Führung ständig aussendet. Aber es kann lange dauern, bis wir diese Impulse annehmen.

Es kann auch vorkommen, dass man seinen Lebensplan errahnt, sich aber dagegen wehrt. Noch heute höre ich mich als Studentin sagen: »Eines mache ich bestimmt nie: schreiben oder heilen.« Beides sind heute Schwerpunkte meiner Tätigkeit.

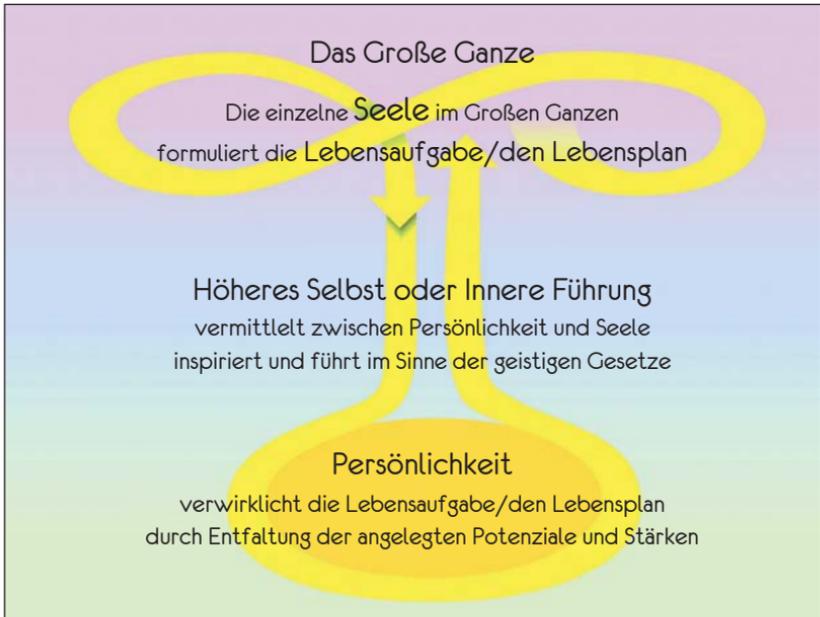
Edward Bach beantwortet unsere Frage so:

*Unsere Seele spricht zu uns durch unsere Intuition, unsere Instinkte, unsere inneren Wünsche und Ideale, unsere ungewöhnlichen Vorlieben, unsere Abneigungen.*

*Das ist kein schwer zu erreichendes Ideal, die Stimme der eigenen Seele zu vernehmen. Es war immer ganz einfach. Es sind die Momente, in denen wir sagen: »Oh, das ist wahr, das habe ich eigentlich schon immer gewusst.« Für uns gültige Wahrheiten erkennen wir in einem Sekundenbruchteil, sie sind ein Teil von uns. Damit verbunden ist ein intensives Glücksgefühl, das uns erfüllt, wenn wir in Harmonie mit den Absichten unserer Seele sind.*

### Wie verbinde ich mich mit meiner Inneren Führung?

Unzählige Methoden beschäftigen sich mit diesem Thema. In einem sind sich alle einig: Am Anfang steht die Zentrierung, bei der man seine Aufmerksamkeit bewusst nach innen lenkt, bis man spürt, dass man innerlich ganz bei sich selbst angekommen ist. Es entsteht ein



Das Lebensplanmodell nach Edward Bach, mehr dazu auf S. 90/91.

Zustand feiner Konzentration, in dem man manchmal das »normale Zeitempfinden« verliert und in ein Gefühl von Zeitlosigkeit hineingleitet. Dann sind die Kanäle zu unserer Inneren Führung weit geöffnet und wir können ihre Impulse oder Inspirationen wahrnehmen.

Wir empfangen ihre Eingebungen aber auch auf anderem Wege: In Situationen, in denen wir etwas mit ganzer Hingabe tun, z. B. tanzen, Yoga oder Sport betreiben, malen, singen, Dinge ordnen.

Edward Bach empfahl eine ganz einfache Form der Zentrierung und Kontaktaufnahme mit seiner Inneren Führung: sich täglich zur gleichen Uhrzeit in einer ruhigen Umgebung 15 Minuten still hinzusetzen und die Erfahrung dieses Tages und seines Lebens zu überdenken.

### Woran erkenne ich, ob es wirklich meine Innere Führung ist, die zu mir spricht?

Die innere Stimme gibt nur Antworten, wenn ich sie frage, denn sie respektiert immer meinen freien Willen. Sie ist liebevoll und geduldig und hilft mir in jeder Situation, zu meinem Besten, auch wenn ich gerade dabei bin, auf meinem Lebensweg einen Umweg einzuschlagen. Ihre Antworten bewirken immer innere Ruhe oder ein Gefühl der Erleichterung und die innere Gewissheit, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Sie wird mir nie zu etwas raten, was anderen Lebewesen oder dem Großen Ganzen schadet (Gesetz der Einheit). Sie wird mich nie verurteilen oder zu etwas zwingen. Sie droht nicht, führt nicht zu Ängsten, Befürchtungen oder anderen negativen Seelenzuständen. Solche Stimmen stammen von der Ebene der blockierten Potenziale.

### Woran erkenne ich, dass sich ein Potenzial entfalten möchte?

- Am häufigsten in einer aktuellen Krise, zunächst in seiner blockierten Form. *Ich gebe in einer Auseinandersetzung mit meinem Partner*

*immer wieder nach, gegen meinen Willen (Centaury)*. Nun muss ich mich, fast zwangsläufig, mehr mit diesem Potenzial beschäftigen. Durch Erkennen des geistigen Missverständnisses hinter der Blockade entsteht ein positives Aha-Erlebnis. Die bisher blockierte Energie des Potenzials wird freigesetzt und kann zu konstruktiver Bewältigung der Krise eingesetzt werden. *Bei der nächsten Auseinandersetzung gebe ich nicht nach, ich sage Nein*. Mein Centaury-Potenzial ist stärker geworden, hat sich ein Stück weiterentfaltet.

- Andere Dinge werden im Leben wichtig. Wir entwickeln ein neues Interesse, begeistern uns z. B. plötzlich für Kunst, und wir denken erstaunt: »So kenne ich mich ja gar nicht!«

Bereits in uns entfaltete Potenziale erkennen wir oft an Komplimenten, die andere uns machen, wenn sie uns für eine Charaktereigenschaft loben, die wir an uns für ganz selbstverständlich halten.

Erfahrungsgemäß sind in jedem Menschen acht bis zwölf Potenziale besonders stark ausgeprägt, man könnte sagen, charakterspezifisch.

Grundsätzlich sind uns aber auch alle anderen Potenziale der menschlichen Natur zugänglich. Wir können darauf zurückgreifen, wenn es die Umstände erfordern (z. B. auf Oak bei einer Arbeit, die Ausdauer erfordert).

## Praktische Anleitung

Arbeiten Sie mit dem Set, wenn Sie in einer Situation das Gefühl haben, mit Ihren bisherigen Verhaltensstrategien nicht weiterzukommen. Wenn Sie der hier vorgeschlagenen intuitiven Arbeitsweise folgen, werden Sie überraschende Erkenntnisse haben. Wenn Sie alleine arbeiten, nehmen Sie Papier und Bleistift zur Hilfe. Leichter geht es mündlich, gemeinsam mit einer zweiten Person.



Mechthild Scheffer

**Bachblüten als Wegbegleiter-Set**

Entfalte deine Seelenstärke. Buch mit 39 Karten

Paperback, Broschur, 96 Seiten, 14,0 x 22,0 cm

ISBN: 978-3-424-15237-1

Irisiana

Erscheinungstermin: September 2013

Das Bachblüten-Set zur positiven Entfaltung innerer Potenziale

In jeder Lebenssituation können wir Bachblüten nutzen, unsere Potenziale zu entwickeln und die Entfaltung unseres Lebensplans aktiv zu unterstützen. Diesen neuen positiven Ansatz in der Bachblütentherapie macht Mechthild Scheffer mit diesem attraktiven Set praktisch erfahrbar. Die 38 Verhaltensmuster der menschlichen Natur spiegeln sich auf den Karten in Darstellungen aus der bildenden Kunst anschaulich und präzise wider.

Der beliebte Bachblüten-Check-up komplett überarbeitet als hochwertiges Set mit 39 großformatigen Praxiskarten und neuem Begleitbuch.

 [Der Titel im Katalog](#)