



**Die Bildung kommt nicht vom Lesen, sondern vom  
Nachdenken über das Gelesene**

**Carl Hilty**

**Regina Lahner**  
Sportplatzstr. 16  
87784 Westerheim



**Regina.Lahner@gmx.de**  
☎ 08336 - 813 48 50  
☎ 0179 - 78 42 114

**Regina Lahner**

**Fernausbildung zum Selbststudium**

**„Bachblüten-Berater“**



© Regina Lahner

Dieser Fernlehrgang ist durch den Autor urheberrechtlich geschützt. Der Autor und Urheber ist *Regina Lahner*. Alle damit zusammenhängenden Rechte, insbesondere das Recht einer Vervielfältigung und weiteren Verbreitung, der Übersetzung, des Nachdrucks oder Veröffentlichung in Medien aller Art, des persönlichen Vortrags, der Entnahme von Abbildungen oder Weitergabe oder der Vervielfältigung auf allen anderen, technisch möglichen Wegen sowie der Speicherung in jeglicher Art von Datenverarbeitung, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwendung, ausdrücklich untersagt. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Datenübertragung oder ein anderes Verfahren) reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder in irgendeiner Form weiterverbreitet werden. Jegliche Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes und werden gerichtlich verfolgt!



## 1. Grundwissen

1.1 Einführung zum Studium	9
1.2 Tipps zum effektiven Lernen	15
1.3 Allgemeine Infos zur Ausbildung	17
1.4 Rechtliche Grundlagen	21

## 2. Kennenlernen der Bachblüten

2.1 Dr. Edward Bach	23
2.2 Geschichtliches und Entwicklung der Bachblütentherapie	32
2.3 Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	35

## 3. Die Herstellungsverfahren

3.1 Sonnenmethode	36
3.2 Kochmethode	37
3.3 Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	39

## 4. Kennenlernen der Bachblüten

4.1 Kurzbeschreibung der 38 Bachblüten	40
4.2 Die 7 Bachblüten-Gruppen	46

## 5. Ausführliche Beschreibung der 38 Bachblüten plus Rescue

### 1 Für jene, die Angst haben:

1. Aspen mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	50
2. Cherry Plum mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	55
3. Mimulus mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	60
4. Red Chestnut mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	65
5. Rock Rose mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	70

### 2 Für jene, die an Unsicherheit leiden:

1. Cerato mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	75
2. Gentain mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	80
3. Gorse mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	85

4. Hornbeam mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	89
5. Scleranthus mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	94
6. Wild Oat mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	99
<b>3 Ungenügendes oder mangelndes Interesse an der Gegenwart:</b>	
1. Chestnut Bud mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	104
2. Clematis mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	108
3. Honeysuckle mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	113
4. Mustard mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	118
5. Olive mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	123
6. White Chestnut mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	128
7. Wild Rose mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	133
<b>4 Einsamkeit oder Alleinsein:</b>	
1. Heather mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	138
2. Impatiens mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	143
3. Water Violet mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	148
<b>5 Überempfindlichkeit und Schlüsselprobleme:</b>	
1. Agrimony mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	152
2. Centaury mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	157
3. Holly mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	162
4. Walnut mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	167
<b>6 Bei Mutlosigkeit, Kummer oder Verzweiflung:</b>	
1. Crab Apple mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	172
2. Elm mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	177
3. Larch mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	182
4. Oak mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	187
5. Pine mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	192
6. Star of Bethlehem m. Kontrollaufgaben z. Selbstüberprüfung	197
7. Sweet Chestnut mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	202



8. Willow mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	207
<b>7 Bei Autoritätsproblemen, Besorgnis oder Sorge um Andere:</b>	
1. Beech mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	212
2. Chicory mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	217
3. Rock Water mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	222
4. Vervain mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	227
5. Vine mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	232
<b>8 Rescue mit Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung</b>	<b>237</b>
<b>6. Die Praktische Umsetzung</b>	
6.1 Bachblüten für eine eigene Mischung	242
6.2 Bewährte Mischungsempfehlungen	244
6.3 Die einfühlsame Gesprächsführung und die Beratung	258
6.4 Die richtige Zusammenstellung einer Mischungsempfehlung	264
6.5 Wie können Bachblüten angewendet werden?	266
6.6 Weitere Anwendungsgebiete	272
6.7 Was müssen Sie beachten	274
6.8 Kopiervorlagen	275
6.9 Rechtliches	278
<b>7. Bachblüten speziell bei Kindern</b>	<b>280</b>
7.1 Zubereitung und Einnahme	284
7.2 Notfalltropfen bei Kindern	289
7.3 Blütenbeschreibung für Kinder	291
7.4 Die passenden Blüten für Kinder finden	306
7.5 Bewährte Mischungen für Kinder	307

<b>8. Bachblüten bei Tieren und Pflanzen</b>	<b>317</b>
<b>9. Homöopathische Entsprechungsmittel</b>	<b>320</b>
<b>10. Praxisnahe Fallbeispiele</b>	<b>327</b>
<b>11. Musterlösungen zu den Fallbeispielen</b>	<b>332</b>
<b>12. Wiederholung und Prüfungsvorbereitung</b>	<b>340</b>
<b>13. Eigene Herstellung von Essenzen</b>	<b>353</b>
<b>14. Glossar</b>	<b>363</b>
<b>15. Literaturempfehlungen</b>	<b>367</b>
<b>16. Webhinweise, Internetlinks und Bezugsquellen</b>	<b>368</b>
<b>17. Über die Autorin</b>	<b>370</b>
<b>18. Nachwort und Prüfungsmodalitäten</b>	<b>171</b>
<b>19. Musterlösungen zu den Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung</b>	<b>372</b>





## **1 Grundwissen**

### **1.1 Einführung zum Studium**

Lieber Interessent und angehender Bachblüten- Berater, ich will Ihnen mit diesem Selbststudium ein fundiertes Wissen vermitteln, das Sie nicht nur für sich persönlich nützen, sondern auch praktisch in der Familie, dem Freundeskreis oder bei der späteren Arbeit mit Ihren Klienten anwenden können.

Sie erhalten mit diesem Fernkurs das Wissen das nötig ist, um sich nach erfolgreichem Abschluss selbstständig zu machen. Sie können in verschiedenen Institutionen (z.B. Hotels, Wellnesscentern, Praxen, Volkshochschulen oder auch bei sich zuhause...) beratend (z.B. in Einzelgesprächen, Vorträgen, Seminaren, Workshops und Kursen...) tätig werden.

Meine einjährige Ausbildung, die sich über 40 Wochen in einem Institut vor Ort erstreckte, absolvierte ich bereits im Jahr 2000 und arbeite seither erfolgreich in meinem eigenen Institut. Auf Grund meiner langjährigen Beratererfahrung bin somit in der Lage, Sie sehr praxisnah und umfassend auszubilden. Ich halte ich mich außerdem genau an die Vorgaben Dr. Bachs und wende seine Methode authentisch und unverfälscht an!

Am Ende Ihres Studiums bekommen Sie nach der schriftlichen Überprüfung Ihres Wissens und einem telefonischen Beratungsgespräch von mir Ihr Teilnehmerzertifikat. Sie dürfen Beratungen im Sinne der WHO (Weltgesundheitsorganisation) ohne Heilerlaubnis ausführen, jedoch keinerlei Heilversprechen abgeben und auch keine Bachblüten verkaufen, da alle Apothekenpflichtig sind.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, eine gewisse Lebenserfahrung sowie Freude und Sicherheit im Umgang mit Menschen ist aber zu empfehlen.

## 2 Kennenlernen der Bachblüten

### 2.1 Dr. Edward Bach

Edward Bach wurde am 24.09.1886 in der Nähe von Birmingham geboren. Seine Eltern besaßen eine Erzgießerei. Er war ein sehr zartes, empfindliches Kind. Je älter er wurde, desto mehr kräftigte sich jedoch seine Konstitution. Gleichzeitig wurde Bach mit zunehmendem Alter auch zielstrebig und entwickelte nach und nach ein dementsprechend großes Durchhaltevermögen, das ihm später noch sehr nützlich sein sollte...

Als er 1903 die Schule beendet hatte arbeitete er zuerst als Lehrling bei seinem Vater in dessen Betrieb. Er konnte sich dadurch sein von ihm lange geplantes Medizinstudium aus eigener Kraft ermöglichen, denn er wollte seinen Eltern diese finanzielle Last nicht aufbürden.

1906 begann er schließlich mit dem Studium an der Universität.

Ab 1913 arbeitete Bach auf einer Unfallstation in einem Londoner Krankenhaus und schloss, nach der Approbation 1914, noch einige Zusatzprüfungen an.

Danach stieg er zum Assistent der bakteriologischen und immunologischen Abteilung auf, was ihn in seinem weiteren Denken und Handeln nachhaltig prägte. Bach stieß im Laufe seiner Tätigkeit bei der Behandlung von chronisch kranken Patienten auf deren vorhandene Darmbakterien, die er in sieben verschiedene Gruppen einteilen konnte. Aus dem Stuhl der erkrankten Personen isolierte er ihre Bakterienstämme und verabreichte diese zuerst versuchsweise als Impfung.

Der Erfolg stellte sich schnell ein und so entwickelte Bach aus allen 7 verschiedenen Darmbakteriengruppen 7 Impfstoffe, die schon bald darauf sehr erfolgreich in dem Londoner Krankenhaus eingesetzt wurden.



## 5 Ausführliche Beschreibung der 38 Bachblüten plus Rescue

### 1. Gruppe – Angst

#### 1. Aspen/ Espe (2)

Thema: Ängste unbekannter Herkunft- gibt Urvertrauen bei unbestimmter Angst.



Quelle: <https://pixabay.com/de/zitterpappel-espe-populus-tremula-3185058/>

#### Herkunft

Der Baum Aspen (*Populus tremula*) wird auch Zitterpappel genannt. Er blüht in der Zeit von März bis April. Die männlichen hängenden und kleineren weiblichen runden Kätzchen erblühen schon vor dem Laubbeginn. Der in Europa, Asien und Amerika wachsende schlanke, selten mehr als 2,40 m hohe Baum wächst als Weidengewächs. Aus der frischen Rinde junger Zweige und aus den jungen Blättern werden salicylhaltige Extrakte (wie Aspirin) und homöopathische Tinkturen gewonnen.

#### Herstellungsart der Essenz

Kochmethode

## **Typische Eigenschaften und Verhaltensweisen**

- Alpträume
- Angst, alleine zu sein
- Angst in der Nacht oder vor Dunkelheit
- Schweißausbrüche bis hin zum Angstschweiß
- Sehr sensibel
- Angst, verfolgt zu werden
- Diverse Lebensängste
- Vorahnungen
- Angst vor Verlusten
- Häufig überdreht und überspannt
- Sehr abergläubisch
- Zittern wie Espenlaub

## **Blütenbeschreibung**

Aspen (Zitterpappel) ist für Menschen, die vor vielen UNBESTIMMTEN Situationen und Dingen Angst haben und sich diese Ängste selbst nicht erklären oder auch nicht genauer benennen können. Betroffene Personen haben unerklärliche Vorahnungen oder Furcht vor irgendeinem drohenden Unheil, oft leiden Sie auch an „Angst vor der Angst“. Die Menschen sind übersensibel und tragen das unguete Gefühl in sich, dass Etwas in der Luft liegt. Sie hören schon fast das Gras wachsen, leiden unter bösen Vorahnungen oder liegen nachts mit stark klopfendem Herzen im Bett. Schon ganz normale Geräusche lösen diese schlimmen Ängste in ihnen aus. Teils werden sie auch von Alpträumen geplagt und wachen schweißgebadet auf.

Diese Personen leiden vielmals an Verlustängsten z.B. unter dem Verlust des Arbeitsplatzes oder dem Verlust eines Nahestehenden. Sie wirken deswegen sehr angespannt. Manchmal rühren diese Ängste aus der Kindheit, so hat ein Elternteil schon damals diese negativen Gefühle bewusst oder unbewusst auf das Kind übertragen. Viele konnten deswegen schon in der Kindheit nur mit Licht einschlafen. Aspen kann sehr gut bei Säuglingen und Kleinkindern eingesetzt werden, um diesen die Furcht vor drohendem Unheil zu nehmen.



### **Aussagen von Dr. Bach:**

Vage Ängste vor unbekanntem Dingen, die sich nicht begründen oder erklären lassen. In diesem Fall kann jemand Angst davor haben, dass etwas Schreckliches passiert, ohne zu wissen, was dies genau sein könnte. Diese unbestimmten, unerklärlichen Ängste können ihn Tag und Nacht verfolgen. Die so Leidenden fürchten sich oft, über ihre Nöte zu sprechen.

### **Hilfe durch Aspen**

- um sein Urvertrauen (wieder) zu finden
- um seine Ängste zulassen lernen
- hilft, die Kindheit in Gesprächen aufzuarbeiten
- um sein Selbstwertgefühl aufbauen
- hilft, das Leben neu einordnen zu lernen

Aspen hilft dem Menschen, wieder zuversichtlicher zu werden und seine innere Balance neu zu finden. Dadurch lernen Betroffene, kleinere Alltagsängste besser zu verarbeiten und sie gelassener hinzunehmen.

### **Positive Affirmationen**

- Ich bin furchtlos und voll Vertrauen
- Ich überwinde meine Ängste
- Ich bin in Liebe mit meiner Angst
- Ich glaube wieder an mich
- Mein Herz ist voller Zuversicht und Stärke
- Für Kinder: "Ich habe einen Schutzengel"

### **Unterstützende Farbe**

Gelb

### **Denkanstoß**

Angst klopfte an die Tür, Vertrauen öffnete und niemand war draußen.

Chinesische Weisheit

**Merke**

Sehr sensibel, Angst vor Unbekanntem, sehnt sich nach Kraft und Schutz im Alltag, tiefe Ängste (Zähneknirschen/ Bettnässen)



### 5.1.1 Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung

#### 1. Aufgabe

Was wissen Sie über die Bachblüte Aspen?

---

---

---

---

---

---

---

#### 2. Aufgabe

Wann kann die Bachblüte Aspen eingesetzt werden?

---

---

---

---

---

---

---

#### 3. Aufgabe

Welche positiven Affirmationen fallen Ihnen zu Aspen ein?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 6 Praktische Umsetzung

- Überlegen Sie sich eine passende, positive Affirmation (= bejahende Botschaft) um die Wirkung der Bachblüten und Ihre eigene, bewusste Veränderung bei jeder Einnahme zu unterstützen und zu potenzieren.
- Sie können ebenfalls auch dazu die Hilfe von bildlichen Vorstellungen (= Visualisation) nutzen, indem Sie sich ein passendes Bild irgendwo aufhängen, oder als Hintergrundbild im Smartphone nutzen.
- Ich empfehle gerne, während der Einnahme ein Tagebuch zu führen, in dem Sie jeden Abend ein paar relevante Ereignisse des Tages in Stichpunkten festhalten. So werden einem selbst kleinere Veränderungen besser greif- und sichtbarer.
- Durch Malen, Bewegung, Musik und Farbtherapie kann man sein Verhalten in bestimmten (oder auch belastenden) Situationen ebenfalls gut ausdrücken, sichtbar beeinflussen und besser verarbeiten.

Nachdem Sie sich ausreichend mit den Bachblüten beschäftigt haben und vielleicht durch deren Hilfe in die eigene Mitte gelangt sind, möchten und können Sie sicher auch andere Menschen damit unterstützen. Deshalb gebe ich Ihnen nun ein paar Tipps für Beratungen mit auf den Weg.





## **6.2 Bewährte Mischungsempfehlungen:**

In der erhältlichen Fachliteratur werden öfters Mischungen aus bis zu 8 Blüten empfohlen, was auf Grund meiner 1-jährigen Ausbildung in einem Institut vor Ort (Original nach Dr. Bach) und meiner eigenen Praxis-Erfahrung (seit dem Jahr 2000) aber eindeutig Zuviel des Guten ist.

Viele Laien sind mit der Auswahl der passenden Blüten deshalb oft überfordert...

Dr. Bach selbst, nach dessen Methode ich genauestens arbeite, verwendete zu seiner Zeit nur 1- 2 Blütenessenzen pro Mischung.

Durch die heutigen Lebensumstände können aber bis zu 3 Einzelessenzen verwendet werden, da durch Medien und Reizüberflutung ein anderes Menschenverständnis stattfindet.

Eine Ausnahme stellen meine Themenmischungen (wie auch die original *Rescue* Tropfen) dar. Diese Mischungsempfehlungen beruhen auf meinen langjährigen Erfahrungen und sind nicht als Ersatz für eine persönliche Mischung gedacht. Sie können aber gut ein paar Wochen als Erste Hilfe genommen werden, immer dann, wenn eine persönliche Beratung nicht gewünscht oder möglich ist. Sie bestehen aus bis zu 5 Einzelblüten und bedürfen keiner genauen persönlichen Beratung, da sie mehrere Verhaltensmuster abdecken. Diese bewährten Mischungen sollten deshalb auch nur kurzfristig eingenommen werden.

Lassen Sie sich die jeweils gewünschte Mischung für Ihre Klienten nach genau diesen Angaben in Ihrer örtlichen Apotheke einfach anfertigen, oder, stellen Sie sich die passende Mischung für sich selbst (z. B. mit vorhandenen Stockbottles) her.

## HELP ME

10 ml Alkohol (Brandy oder Weinbrand), bei Kindern Essig!

20 ml Quellwasser oder stilles Mineralwasser (ohne Kohlensäure)

je 3 Tropfen aus dem jeweilig erforderlichen Vorratsflaschenkonzentrat, der "Stockbottles":

Star of Bethlehem (gegen erlebte innere und äußere seelische Verletzungen)

Rock Rose (gegen Panikgefühle und Panikattacken)

Impatiens (gegen die innere Unruhe, gibt wieder Gelassenheit)

Cherry Plum (gegen den Kontrollverlust)

Clematis (gibt Erdung in schwierigen Situationen)



## 6.5 Wie können Bachblüten angewendet werden?

Man unterscheidet zwischen der innerlichen und äußeren Anwendung. Zur innerlichen Anwendung eignet sich:

### 1. Wasserglasmethode

Bei akuten Zuständen gibt man in der Regel ca. je 2 Tropfen der konzentrierten Bachblüten-Essenz aus der Vorratsflasche (= Stockbottle) direkt in ein kleines Glas Wasser ohne Kohlensäure.

Das Wasser wird dann in kleinen Schlucken (in zeitlich selbst gewählten Abständen) getrunken.

Die Flüssigkeit sollte kurz im Mund einwirken, bevor sie hinuntergeschluckt wird.

Dies kann so lange praktiziert werden bis sich der Zustand verbessert hat, oder die gewünschte Wirkung eintritt.

#### Merke:

Die Wasserglas-Methode eignet sich in Notfällen besonders gut für die Anwendung der Rescue-Tropfen. Rescue wird in diesem Fall dann doppelt so hoch dosiert, also ca. 4 Tropfen auf ein kleines Glas Wasser.

### 2. Anfertigen einer Einnahmeflasche

Für eine längerfristige Einnahmeform haben sich 30ml Braunglasfläschchen aus der Apotheke bewährt, die mit einer Pipette (oder auch mit einem praktischen Sprühkopf) ausgestattet sind.

- 10 ml Konservierungsmittel (es eignen sich im Prinzip alle Essigarten oder

**Die äußerliche Anwendung erfolgt in Form von:**

### **1. Umschlägen, Kompressen, Waschungen und Wickel**

Bei allen äußerlichen kleinen Blessuren, die keiner ärztlichen Behandlung bedürfen, kann man Bachblüten hervorragend einsetzen. Hierzu zählen beispielsweise Hautirritationen, Schnittwunden, Verbrennungen (auch Sonnenbrand) oder innerlichen Prellungen, Zerrungen und muskulären Verspannungen.

#### **Praktische Anwendung:**

Für Umschläge oder Kompressen, Waschungen und Wickel wird eine Tinktur aus 500ml destilliertem Wasser mit 12 Tropfen Rescue hergestellt. Man kann natürlich auch andere Bachblüten verwenden, von diesen werden dann aber je nur 6 Tropfen genommen. Je nach Anwendungszweck kann diese Mischung eventuell auch leicht erwärmt oder gekühlt angewendet werden. Das so aufbereitete Wasser eignet sich ebenfalls zur Inhalation, für Verdampfer oder als Zusatz im Luftbefeuchter.

### **2. Notfall-Salbe**

Im Fachhandel (Apotheke) sind auch fertige Bachblüten-Salben erhältlich. Die Bekannteste ist die Rescue-Creme. Diese Salbe wird, ähnlich wie die flüssige Variante, bei allen äußeren Blessuren eingesetzt, die für diese Anwendungsform geeignet sind.

#### **Praxistipp:**

Man kann sich eine Bachblüten-Salbe recht einfach selbst herstellen, indem man ein paar Tropfen der jeweils gewünschten Bachblütenkonzentrate (oder Rescue) aus der Stockbottle in eine kleine! Menge neutrale Salbengrundlage



## 7 Bachblüten speziell bei Kindern

In den letzten Jahren muss man leider beobachten, dass die Zahl der Kinder, die unter Ängsten, Unruhe und Unsicherheit leiden bzw. die durch ihr aggressives Verhalten auffallen, dramatisch zunimmt. Oftmals stehen Eltern dieser Entwicklung hilflos gegenüber.

In solchen Fällen können Bachblüten eine gute Hilfe darstellen – und zwar sowohl für die Kinder, als auch für die Eltern, da sie eine sanfte, nachhaltige Wirkung auf die Psyche (nicht mit der von Psychopharmaka zu verwechseln) ausüben.

Die Erfahrungen in der Praxis haben hier zwei Dinge gezeigt:

Einmal, dass die positive Wirkung der Bachblüten oftmals erstaunlich ist, und zum anderen, dass es den Eltern oft schwerfällt, aus den 38 Blütenessenzen die passenden für ihr Kind auszuwählen.

Wie Sie bereits erfahren haben, entsprechen die 38 Bachblüten auch 38 verschiedenen Gemütszuständen. Sie sollten also dementsprechend ausgewählt werden, um z. B. die Angst vor Gewitter (Mimulus) oder den Neid auf andere Mitmenschen (Holly) abzumildern. Die Blütenessenzen können dabei einzeln, oder auch in Kombination, verwendet werden.

Ein Teil der Essenzen ist vor allem bei der Überwindung von Gemütszuständen wirksam, die relativ plötzlich entstehen, z. B. Erschöpfung (Olive).

Andere Blüten helfen besser bei schon länger anhaltenden Gemütszuständen, die zum einen durch äußere Einwirkungen entstanden sein können, zum anderen Ausdruck einer gewissen Veranlagung oder beruhend auf einen falschen Erziehungsstil aufgetreten sind.

Dazu gehören eine pessimistische Lebenseinstellung (Gentian) oder ein Mangel an Selbstvertrauen (Larch). Diese Veranlagungen können auf sanfte Weise geändert werden. Gleichzeitig werden durch die Einnahme die positiven Anlagen des Menschen gestärkt

## 7.5 Bewährte Mischungen für Kinder

Die vorgeschlagenen Blüten für Mischungen, die in bestimmten Situationen eingesetzt werden, können Blüten enthalten, die vielleicht nicht genau zur Situation eines Kindes passen. Die Blütenessenzen werden, laut Dr. Bach, aber nur da wirksam, wo der entsprechende Gemütszustand vorliegt. Wenn zum Beispiel eine Mischung eine Blüte gegen Heimweh enthält, Ihr Kind aber kein Heimweh hat, dann spielt diese Blüte für Ihr Kind keine größere Rolle und kann auch kein Heimweh erzeugen. Trotzdem sollte eine Mischung gewissenhaft zusammengestellt werden, negative Reaktionen sind letztendlich nicht ganz auszuschließen.

Lassen Sie daher bei den folgenden Mischungsvorschlägen nichtzutreffende Blüten weg und verwenden Sie immer so wenig Blüten wie möglich.

Sollten Sie andererseits das Gefühl haben, dass in einer der Mischungen eine für das Kind wichtige Blüte fehlt, so zögern Sie nicht, die Mischung dementsprechend zu ergänzen und eine Blüte gegen eine Andere auszutauschen.

Nachfolgend werden Ihnen bewährte Mischungen vorgestellt, die hauptsächlich für Säuglinge, Kleinkinder und Schulkinder geeignet sind.

### **Für den Säugling, der nächtlich unruhig ist**

Chicory	gegen den Zwang, die Mutter immer ganz nah bei sich haben zu wollen
Heather	gegen das beständige Verlangen nach Aufmerksamkeit



## 9 Homöopathische Entsprechungsmittel

Manchmal, wenn sich ein Klient beispielsweise in einer homöopathischen Behandlung befindet, kann es hilfreich sein, die Entsprechungsmittel der Bachblüten zu kennen um diese gegebenenfalls miteinander zu vergleichen oder diese mit dem Fachmann (Heilpraktiker, Arzt) entsprechend abzustimmen.

### 1. Agrimony

Arsenicum album (Weißes Arsenik) bei gespielter Fröhlichkeit

### 2. Aspen

Conium (Gefleckter Schierling) bei Angst vor Dunkelheit

Zincum (Metallisches Zink) bei Alpträumen

### 3. Beech

Lachesis (Schlangengift von Lachesis mutus) bei Eingebildet sein und Überheblichkeit

Causticum Hahnemanni bei Rechthaberei

### 4. Centaury

Nux vomica (Brechnuß) bei Besserung durch Ruhe

Natrium chloratum (Kochsalz) bei Verschlimmerung in den Vormittagsstunden

### 5. Cerato

Lachesis (Schlangengift von Lachesis mutus) bei Unentschlossenheit

Opium (Schlafmohn) bei Depressionen mit anfänglicher Euphorie







## **12 Wiederholung und Zusammenfassung zur Prüfungsvorbereitung**

### **Eine Kurzübersicht als Lernhilfe**

1. Agrimony: Konfliktbereitschaft

Maske – Ehrlichkeit

2. Aspen: Sensitivität – Schutz

Unbestimmte Angst – Urvertrauen

3. Beech: Toleranz und Verständnis

Kritiksucht - Toleranz

4. Centaury: Selbstbestimmung – Selbstverwirklichung

Willensschwach – Selbstachtung

5. Cerato: Selbstvertrauen

Entscheidungsschwäche - Eigenverantwortung

6. Cherry Plum: Seelische Offenheit und Ausgeglichenheit

Innere Spannung – Loslassblüte

7. Chestnut Bud: Lernbereitschaft

Lernhilfe und Lernfähigkeit

8. Chicory: Offenherzigkeit

Selbstmitleid – Freiheit

### 13 Eigene Herstellung von Essenzen

Es kann sehr interessant sein, sich selbst für den Eigenbedarf eine Essenz herzustellen und sich in das Thema zu vertiefen. Dazu bekommen Sie hier eine kleine „Anleitung“ von mir an die Hand. Ich werde Sie darin mit dem vertrauten „Du“ ansprechen, um einen besseren Zugang zu Ihnen zu bekommen.

Zur Beachtung:

Bitte pflücken Sie keine geschützten Blüten und verwenden Sie zur Essenzgewinnung auch keine giftigen Pflanzen.

Wenn Sie sich botanisch nicht auskennen sollten, fragen Sie bitte jemanden um Hilfe, der darin versiert und Fachkundig ist oder nehmen Sie ein Pflanzenbestimmungsbuch zur Hand.

Bach schrieb über die Wirkung seiner Bachblütenkonzentrate:

*„Bestimmte wildwachsende Blumen, Büsche und Bäume höherer Ordnung haben durch ihre hohe Schwingung die Kraft unsere menschliche Schwingung zu erhöhen und unsere Kanäle für Botschaften unseres spirituellen Selbst zu öffnen und unsere Persönlichkeit mit den Tugenden, die wir nötig haben, zu überfluten, und dadurch die Charaktermängel auszuwaschen, die unsere Leiden verursachen.*

*Wie schöne Musik oder andere großartige, inspirierende Dinge, sind sie in der Lage, unsere ganze Persönlichkeit zu erheben und uns unserer Seele näher zu bringen. Dadurch schenken sie uns den Frieden und entbinden uns von unserem Leiden...“*

*„Sie heilen nicht dadurch, dass sie die Krankheit direkt angreifen, sondern dadurch, dass sie unseren Körper mit den schönen Schwingungen unseres*



## 14 Glossar

Erstverschlimmerung	Unter einer Erstverschlimmerung versteht man eine ungewollte Reaktion oder Nebenwirkung auf eine einzelne Essenz oder eine einnahmefertige Mischung. In diesem Falle sollte die Dosierung vermindert, oder die Mischungseinnahme kurzzeitig ganz unterbrochen werden. Dr. Bachs Auffassung nach, ist diese Reaktion aber als gutes Zeichen zu werten.
Herstellungsverfahren	Jede einzelne Bachblüten-Uressenz wird auch heute noch bei der englischen Firma Nelson traditionell mit der Sonnenmethode (bei ausreichender Sonnenstrahlung) oder in der kühleren Zeit mit der Kochmethode (Hitzeeinwirkung durch Strom) nach den Angaben Bachs von Hand hergestellt.
Haltbarkeit	Die Haltbarkeit der Uressenz finden Sie aufgedruckt auf dem Fläschchen. Eine einnahmefertige Mischung ist ohne Konservierung ca. 1 Woche haltbar. Mit 1/3 Essig beträgt die Haltbarkeit ca. 1 Monat, mit 1/3 Alkohol, ca. 3 Monate.
Konstitution	Der allgemeine Zustand eines Menschen, der über seine psychische Struktur sowie über seine gesamte Verfassung etwas aussagt.
Mischung	Unter einer Mischung versteht man ein einnahmefertiges Anwendungsfläschchen mit Pipette, Tropf- oder Spraykopfaufsatz.

## 15 Literaturempfehlungen

Da der Ursprung der Bachblüten in England liegt und die Ausdrucksweise der Schriften von Dr. Bach noch aus der Zeit um 1930 stammt, gibt es auf Grund der zahlreichen Übersetzungen sehr viele unterschiedliche Interpretationen der Bachblütenbeschreibungen. Ich habe versucht, mich so gut es geht am Original zu orientieren und Ihnen die bewährten, unverfälschten Erkenntnisse auch genauso zu Papier zu bringen. Dennoch werden Sie in den verschiedenen Büchern unterschiedliche Angaben vorfinden. Lassen Sie sich davon nicht verunsichern!

*Die Original Bachblütentherapie: Das gesamte theoretische und praktische Bachblüten-Wissen von Mechthild Scheffer*, Irisana-Verlag, ISBN-10: 9783424151893, ISBN-13: 978-3424151893

*Heile Dich selbst: Die 38 Bachblüten: Mit Symptomregister von Edward Bach*, Goldmann Verlag; ISBN-10: 3442141508, ISBN-13: 978-3442141500

*GU Kompass Bachblüten: Einfach und sicher die richtige Bach-Blüte finden, für mehr Harmonie und Wohlbefinden. Blütenmischungen für Kinder von Sigrud Schmidt*, Gräfe u. Unzer, ISBN-10: 9783774235724, ISBN-13: 978-3774235724

*Blumen, die durch die Seele heilen: Ausgewählte Originalschriften von Mechthild Scheffer*, Allegria Taschenbuch, ISBN-10: 3548741630, ISBN-13: 978-3548741635

*Das große Handbuch der Bach- Blüten von Philip M. Chancellor*, Moewig Verlag, ISBN-10: 381181298X, ISBN-13: 978-3811812987

*Bach - Blütentherapie, Theorie und Praxis, Mechthild Scheffer*, Irisana Verlag, ISBN-10: 3880346895, ISBN-13: 978-3880346895

und zwei sehr hilfreiche Nachschlagewerke für die Praxis:

*Das Bach- Blüten Behandlungsbuch, Bettina Zenker*, Aquamarin- Verlag, ISBN-10: 3894271191, ISBN-13: 978-3894271190 und als neuere Ausgabe aus dem Droemer Knauer Verlag ISBN-10: 3426870460, ISBN-13: 978-3426870464

*Repertorium der Bach-Blüten: Nachschlagewerk für die Praxis, Alexandra von Köhlmann*, Sonntag Verlag, ISBN-10: 3877580483, ISBN-13: 978-3877580486

Falls eines der Bücher im Handel schon vergriffen ist, haben Sie vielleicht bei z.B. Ebay, Amazon, ReBuy oder Booklooker.de noch Glück!



## **18 Nachwort und Prüfungsmodalitäten**

Sie können alle Lektionen ohne zeitlichen Druck, in Ihrem eigenen Tempo und ganz bequem von Zuhause aus bearbeiten. Ich wünsche Ihnen beim durcharbeiten Ihres Fernstudiums „Bachblüten-Berater“ und der praktischen Umsetzung viel Freude und Spaß.

Erst nach Ihrer Mitteilung an [Regina.Lahner@gmx.de](mailto:Regina.Lahner@gmx.de), dass Sie das Studium beendet haben, sende ich Ihnen die Prüfungsunterlagen zu, die Sie ohne Hilfsmittel bearbeiten und an mich zurückleiten.

Danach bekommen Sie Ihr Zertifikat per Post zugesendet.

Liebe Grüße aus dem schönen Allgäu sendet Ihnen

Ihre Regina Lahner

### **Urheberschutz:**

Das komplette Lehrmaterial, alle enthaltenen Bilder, sämtliche Unterlagen einschließlich der Prüfungsunterlagen, unterliegen meinem alleinigen Copyright und dürfen, auch nicht in Teilen, von Ihnen an Dritte weitergegeben oder auf sonstige Weise verbreitet, vervielfältigt oder verkauft werden. **Sie dürfen nur die extra dazu gekennzeichneten Kopiervorlagen vervielfältigen.**

Alle Zuwiderhandlungen werden zur Anzeige gebracht und gerichtlich verfolgt!

## 19. Musterlösungen zu den Kontrollaufgaben

Seite 54

### 1. Aufgabe

Was wissen Sie über die Bachblüte Aspen?

Man hat unbestimmte und unerklärliche Ängste, geheime Furcht vor irgendeinem drohenden Unheil, kein Urvertrauen.

### 2. Aufgabe

Wann kann die Bachblüte Aspen eingesetzt werden? Nennen Sie ein Beispiel.

Wenn jemand Alpträume hat, die immer wieder auftreten und er unter unbestimmter Angst leidet.

### 3. Aufgabe

Welche positiven Affirmationen fallen Ihnen zu Aspen ein?

Ich überwinde meine Ängste

Mein Herz ist voller Zuversicht und Stärke

Ich bin furchtlos und voll Vertrauen