

# Mechthild Scheffer

## Die Original Bach-Blüten-Therapie zur Selbstdiagnose

### Leseprobe

[Die Original Bach-Blüten-Therapie zur Selbstdiagnose](#)  
von [Mechthild Scheffer](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b11488>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH  
Blumenplatz 2  
D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Fax +49 7626 9749 709  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen  
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



## *Erkenne Dich selbst, heile Dich selbst*

Die **Original Bach-Blüentherapie** wurde vor rund 70 Jahren von dem englischen Arzt Dr. Edward Bach entwickelt. Sie geht davon aus, dass jeder körperlichen Krankheit eine seelische Gleichgewichtsstörung aufgrund »geistiger Missverständnisse« vorausgeht, die sich in seelischen Negativzuständen und Verhaltensmustern zeigt.

Ziel der Bach-Blüentherapie ist die **Reharmonisierung dieser negativen seelischen Verhaltensmuster**, wodurch wieder Anschluss an die eigenen seelischen Selbstheilungskräfte gefunden werden kann. Die Bachblüten setzen Informationsimpulse auf der Gefühls- und Entscheidungsebene und stellen so den Kontakt zu unserem »intuitiven Wissen« oder unserer »inneren Stimme« wieder her.

Durch tieferes Verständnis der eigenen Bachblütenmuster lässt sich dieser Kontakt weiter stabilisieren. Dazu dient dieses Buch.

**Als Kompaktausgabe des Arbeitsbuches »Schlüssel zur Seele«\* enthält das vorliegende Buch alle Informationen in sehr konzentrierter Form.**

Zur optimalen Nutzung haben Sie zwei Möglichkeiten:

### *Seelenzustände erleben*

1. Wenn Sie zunächst **die einzelnen Seelenzustände** selber intensiv **erleben** wollen, lesen Sie als Erstes die **Übungen** auf den Blütenseiten. Um in die Übungen richtig hineinzukommen, lesen Sie **ergänzend jeweils die ausführliche Blütenbeschreibung** im Standardwerk „Die Original Bach-Blüentherapie. Das gesamte praktische und theoretische Bach-Blüten-Wissen«.

\* Zu beziehen über die Institutsadressen auf Seite 143 und im Buchhandel

2. Wenn Sie **tief**er verstehen wollen, **wie** die 38 negativen Seelenzustände **entstehen** und **wo man selbst ansetzen kann, um den Harmonisierungsprozess zu verstärken**, beschäftigen Sie sich gleich mit den Seiten »Das Menschenbild der Bach-Blütentherapie« und dem Persönlichkeitsmodell Fühl-Ich – Denk-Ich (Hintergrundinformationen dazu finden Sie z. B. in Büchern über die Huna-Lehre). Das eröffnet Ihnen eine **tiefere Dimension der Selbsterkenntnis** und ist auch eine bewährte Ergänzung psychotherapeutischer Maßnahmen und anderer Formen der Bewusstseinsarbeit.

*Seelenzustände verstehen*

Wenn Sie alle 38 Blüten durchgearbeitet haben, kennen Sie Ihre Basisblüten bzw. Ihre charaktertypischen Verhaltensmuster. Es sind Ihre positiven Gefühlspotenziale, aber auch Lernaufgaben, mit denen Sie im Leben immer wieder konfrontiert werden. Die Basisblüten werden, wie alle anderen Bach-Blüten, nur eingenommen, wenn der entsprechende Negativzustand in Ihrem Leben akut ist.

*Basisblüten kennen lernen*

Dann erstellen Sie sich Ihr **Bach-Blüten-Profil**, indem Sie herausfinden, welche Bach-Blüten-Muster in welchen **Lebensbereichen** für Sie relevant sind:

*Bach-Blüten-Profil erstellen*

- im Lebensbereich Familie/Beziehung, Partnerschaft
- im Lebensbereich soziale Umwelt und Beruf
- im Bereich Ihres ganz persönlichen Wachstumsprozesses

Sie können auch erkennen, ob Sie sich zur Zeit mehr um Ihre Gefühle (Fühl-Ich) oder um Ihre Bewusstseinsbildung (Denk-Ich) bemühen müssen.

Sie finden heraus, in welchen Lebensbereichen Sie immer wieder Einmischungen in Ihren Lebensplan zulassen oder wo Sie dazu neigen, gegen das Gesetz der Einheit zu handeln.

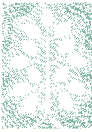
# *Körper, Geist und Seele in der Bach-Blütentherapie*

Mit einem einfachen Modell umfasst die Bach-Blütentherapie das ganze Spektrum der menschlichen Existenz von der spirituellen über die psychische bis zur körperlichen Ebene.



## **Höheres Selbst/Seele**

Unser wahres, liebevolles Selbst, unser unvergänglicher, göttlicher Wesenskern, der eine Idee, ein Lebensthema verwirklichen möchte.



## **Persönlicher Lebensplan**

Der Fahrplan, nach dem diese Idee/Lebensaufgabe verwirklicht werden könnte.



## **Persönlichkeit**

Das Instrument, mit dem die Seele den Lebensplan verwirklicht, also die Person aus Fleisch und Blut, die zu diesem Zweck mit einigen spezifischen Charakterpotenzialen und Begabungen ausgestattet ist.



## **Innere Führung**

Die Innere Führung ist der Vermittler, der Bote zwischen unserer Seele/unserem Höheren Selbst und unserer Persönlichkeit. Sie inspiriert und lenkt die Persönlichkeit bei der Verwirklichung des Lebensplanes nach zwei geistigen Prinzipien:

## Geistige Prinzipien

**Prinzip der Einheit** – unsere Persönlichkeit lebt als individueller Teil einer liebevollen größeren Einheit, des Kosmos, wie eine Zelle in einem Körper. Jedes individuelle Handeln gegen die Interessen der größeren Einheit trennt uns von der kosmischen Energie ab und schlägt auf uns selbst zurück.

*Wie eine Zelle  
in einem Körper*

**Prinzip der Inneren Führung** – nur durch die Innere Führung sind wir mit der größeren Einheit, dem Kosmos, energetisch verbunden. Deshalb sollten wir ihr folgen und nicht zulassen, dass sich andere Menschen in unseren Lebensplan einmischen. Wir sollen uns auch nicht in Lebenspläne anderer einmischen. Idealerweise folgt die Persönlichkeit der liebevollen Inneren Führung. Kosmische Energie fließt, Charakterpotenziale werden verwirklicht, die Persönlichkeit kann sich entfalten, das Ergebnis sind Glücksgefühle und Gesundheit.

*Unbeirrbar der  
Inneren Führung folgen*

## Geistige Irrtümer

Geistige Irrtümer führen dazu, dass unsere Persönlichkeit ohne die Botschaften der Inneren Führung agiert, weil sie sich nicht als Teil des größeren Ganzen sieht, sondern in der Illusion lebt, völlig eigenständig zu sein und keine Innere Führung zu brauchen. In diesem Irrglauben wendet sich unsere Persönlichkeit nicht nach **innen**, um die Botschaften der Inneren Führung aufzunehmen, sondern nach **außen**, richtet sich zum Beispiel nach sozialen Normen oder dem Rat anderer Menschen.

*Fehler: Orientierung nach  
außen statt nach innen*

Das führt zu einer Stauung im kosmischen Energiefluss und dadurch zu Blockaden der eigenen Potenziale. Sie äußern sich in destruktiven Verhaltensmustern wie ungeduldig sein, resignieren, dominieren etc. – den 38 negativen Reaktionsmuster der Bach-Blüten. Sie zeigen als Symptome, dass man von seiner Inneren Führung abgeschnitten ist.

*Die 38 negativen Reaktions-  
muster der Bach-Blüten*

Modell:



**Seele/Höheres Selbst  
hat Idee oder Thema**

*Persönlicher Lebensplan*



*Innere Führung*



*Geistige Prinzipien*

- Prinzip der Einheit
- Prinzip der Inneren Führung

## **Persönlichkeit**

**verwirklicht mitgebrachte Charakterpotenziale**



*Geistige Irrtümer*

**führen zu Blockierungen der  
Charakterpotenziale**

**Symptome:**

**38 Bach-Blütenreaktionsmuster**



Beispiel:

## Seele/Höheres Selbst

**Idee oder Thema:**

Macht und Erfolg verwirklichen

*Möglicher Lebensplan  
zur Verwirklichung dieses  
Themas:*

Geschäftsführer eines mittelständischen  
Unternehmens

## Persönlichkeit

*Mitgebrachte Charakter-  
potenziale in Harmonie mit  
den geistigen Prinzipien*

*Pflichtgefühl (Oak)*

*Sensibilität, Spürsinn (Aspen)*

*Gesunder Ehrgeiz (Vine)*

*Gute Selbstakzeptanz (Pine)*

*Hingabe an eine Arbeit (Centaury)*



**Charakterentfaltung**



**Positive Gefühle:**

z. B. Zufriedenheit, Freude, Glück



**Gesundheit**

*Durch geistige Irrtümer blockierte  
Potenziale*

*Sturheit*

*Vage Ängste, Neigung zu Aberglaube*

*Dominanzstreben*

*Falsche Schuldgefühle*

*Willensschwäche*



**Charakterverzerrung**



**Missgefühle:**

z. B. Reizbarkeit, Spannung, Bedrücktheit,

Nicht-Nein-sagen-Können, Ängstlichkeit



**Krankheit**

### **Geistige Irrtümer entstehen zwischen Höherem Selbst und Persönlichkeit auf philosophisch-spirituelle Ebene.**

Wieso fällt es uns so schwer,

- auf unsere Innere Führung zu hören?
  - den eigenen Lebensplan zu erkennen?
  - und als Teil einer größeren Einheit zu handeln,
- obwohl wir wissen, dass wir dann glücklicher leben könnten? Warum leiden wir dennoch so oft an den von Bach definierten negativen Reaktionsmustern? Was bringt uns dazu, immer wieder den Kontakt zu unserer Inneren Führung zu unterbrechen?

**Die Verbindung zu unserer Inneren Führung wird unterbrochen durch Bewusstseinskonflikte auf der psychologischen Ebene, Kommunikationsstörungen innerhalb unserer Persönlichkeit.** Man sagt, Gefühl und Verstand, Kopf und Bauch, Bewusstsein und Unterbewusstsein, inneres Kind und innerer Erwachsener spielen nicht richtig zusammen.

### **Die beiden Instanzen innerhalb unserer Persönlichkeit**

Alte Traditionen stellen sich diese Instanzen in unserem Körper sogar als zwei verschiedene Wesen vor. Ich nenne diese Instanzen der Bildhaftigkeit halber **Fühl-Ich** und **Denk-Ich**.

Diese beiden Instanzen können leicht in Konflikt geraten: weil sie in ganz verschiedenen Welten leben, ganz verschiedene Eigenschaften besitzen, und weil eine unterschiedliche Motivation und Zielsetzung ihr Handeln bestimmt.

Besonders wichtig zu wissen: **Denk-Ich** und **Fühl-Ich** haben ganz unterschiedliche Aufgaben bei der Zusammenarbeit mit der Inneren Führung.

**Nur eine gute Teamarbeit von Fühl-Ich und Denk-Ich ermöglicht eine optimale Verbindung zum Höheren Selbst.**





*Weil Frauen in der Regel mehr Beziehungen zu den Eigenschaften des Fühl-Ich haben, während Männer mehr mit den Eigenschaften des Denk-Ich identifiziert werden, erscheint in diesem Buch das Fühl-Ich mit weiblichen, das Denk-Ich mit männlichen Attributen.*

***Denk-Ich und Fühl-Ich:  
Die beiden Instanzen innerhalb unserer Persönlichkeit.***

Der Vorteil dieses Persönlichkeitsmodells ist, dass es uns hilft, genauer zu verstehen, von welcher der beiden Instanzen die Kommunikationsstörung ausgeht und wo man ansetzen muss, um die Verbindung zur Inneren Führung wieder aufzunehmen. Je nach individueller Bewusstseinsentwicklung und je nach Lebensbereich nehmen diese Instanzen innerhalb einer Persönlichkeit unterschiedlich viel Raum ein. Im Berufsleben mag das Denk-Ich kräftig und das Fühl-Ich zart und klein sein, im Stadium der Verliebtheit ist das Fühl-Ich vielleicht voluminös und das Denk-Ich schwächlich.

Die Abbildung auf Seite 19 zeigt den idealen Informationsfluss bei einem harmonischen Zusammenwirken beider Persönlichkeitsinstanzen, die Seiten 29 bis 142 zeigen die spezifischen Abweichungen vom harmonischen Idealzustand.



Mechthild Scheffer

[Die Original Bach-Blüten-Therapie zur Selbstdiagnose](#)

Blockierte Seelenzustände erkennen und verändern

144 Seiten, kart.  
erschienen 2010



Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)