

Coaching Kompass

Zürich Oberland



Die Bachblüten-Potenziale im Überblick

Blüte

- 1 **Agrimony** – Die Ehrlichkeits-Blüte
- 2 **Aspen** – Die Ahnungs-Blüte
- 3 **Beech** – Die Toleranz-Blüte
- 4 **Centaurea** – Die Blüte des Dienens
- 5 **Cerato** – Die Intuitions-Blüte
- 6 **Cherry Plum** – Die Gelassenheits-Blüte
- 7 **Chestnut Bud** – Die Lern-Blüte
- 8 **Chicory** – Die Mütterlichkeits-Blüte
- 9 **Clematis** – Die Realitäts-Blüte
- 10 **Crap Apple** – Die Reinigungs-Blüte
- 11 **Elm** – Die Verantwortungs-Blüte
- 12 **Gentian** – Die Glaubens-Blüte
- 13 **Gorse** – Die Hoffnungs-Blüte
- 14 **Heather** – Die Identitäts-Blüte
- 15 **Holly** – Die Herzöffnungs-Blüte
- 16 **Honeysuckle** – Die Vergangenheits-Blüte
- 17 **Hornbeam** – Die Spannkraft-Blüte
- 18 **Impatiens** – Die Zeit-Blüte
- 19 **Larch** – Die Selbstvertrauens-Blüte
- 20 **Mimulus** – Die Tapferkeits-Blüte
- 21 **Mustard** – Die Licht-Blüte
- 22 **Oak** – Die Ausdauer-Blüte
- 23 **Olive** – Die Regenerations-Blüte
- 24 **Pine** – Die Selbstakzeptanz
- 25 **Red Chestnut** – Die Abnabelung-Blüte
- 26 **Rock Rose** – Die Eskalations-Blüte
- 27 **Rock Water** – Die Flexibilität-Blüte
- 28 **Scleranthus** – Die Balance-Blüte
- 29 **Star of Bethlehem** – Die Trost-Blüte
- 30 **Sweet Chestnut** – Die Erlösungs-Blüte
- 31 **Vervain** – Die Begeisterungs-Blüte
- 32 **Vine** – Die Autoritäts-Blüte
- 33 **Walnut** – Die Geburtshelferin

Potenzial/Stärke

Ich fühle Frieden, ich bin ehrlich, ich zeige mich.
Ich bin geschützt, ich bin zentriert, ich bin stark.
Ich nehme an, ich komme entgegen, ich sehe die Entwicklungschance
Ich stehe gerade, ich bin der/die ich bin, ich will, was ich will
Ich traue mir, ich entscheide selbst.
Ich habe Mut, ich öffne mich, ich lasse fließen, was fließen möchte
Ich sehe hin. Ich höre hin. Ich lerne
Ich gebe gern, ich schöpfe aus der Quelle, ich bin geliebt.
Ich bin wach. Ich sehe klar. Ich gestalte
Ich fühle mich wohl. Ich nehme mich an, wie ich bin.
Ich tue, was ich kann, ich bekomme Hilfe, ich schaffe es.
Ich bin zuversichtlich. Ich erwarte das Positive.
Ich bin hoffnungsvoll, ich sehe neue Möglichkeiten
Ich fühle mich geborgen, ich bekomme, was ich brauche
Ich bin voller Freude. Ich bin heil, ich liebe.
Ich lebe heute, ich blicke nach vorn, ich tue den nächsten Schritt
Ich fühle mich frisch. Ich habe Schwung, ich arbeite gern
Ich nehme mir Zeit. Ich habe Geduld, ich entspanne mich
Ich kann es, ich will es, ich tue es.
Ich bin tapfer, ich wage es, ich trete vor
Ich bin leicht, ich in heiter, ich gehe ins Licht
Ich lasse locker, ich schaffe es leicht, ich fühle mich frei
Ich bin Ruhe, ich bin gestärkt, ich erhole mich.
Ich darf, ich verzeihe mir, ich bin bereit.
Ich bin bei mir, ich bleibe bei mir, ich bin ich – du bist du.
Ich weiss, es geht gut. Ich überblicke die Situation
Ich gönne mir... ich bin beweglich, ich bin spontan
Ich stehe fest, ich weiss, was ich will, ich entscheide mich
Ich empfinde. Ich atme, Ich lebe
Ich blicke auf. Ich willige ein
Ich lasse los. Ich gebe Raum. Ich erkenne das Mass
Ich fühle mich ein. Ich respektiere. Ich würdige & unterstütze
Ich bin mir sicher. Ich bleibe mir treu und gehe meinen Weg

34 Water Violet - <i>Die Kommunikations-Blüte</i>	Ich gehöre dazu. Ich nehme teil, ich erlaube Nähe
35 White Chestnut - <i>Die Gedanken-Blüte</i>	Ich fühle die Stille. Ich fühle mich klar, Ich lenke mein Denken
36 Wild Oat – <i>Die Berufungs-Blüte</i>	Ich sehe den Sinn. Ich verfolge mein Ziel. Ich bin erfüllt.
37 Wild Rose – <i>Die Blüte der Lebenslust</i>	Ich will Leben, ich ergreife meine Lebenschance
38 Willow – <i>Die Schicksals-Blüte</i>	Ich habe die Macht. Ich habe die Kraft. Ich übernehme Verantwortung

BACHBLÜTEN

Dr. Edward Bach entwickelte das System der Bachblütentherapie. Auf seinen Reisen durch England und der Schweiz testete er Blütenauszüge und stellte fest, dass diese Essenzen nicht organische Krankheiten direkt heilen, sondern dass diese Auszüge Gefühle, Gemütszustände und Denkweisen beeinflussen. Durch Einnahme der Essenzen verändern sich die Denkmuster und neue Sichtweisen von Problematiken werden offenbart. Daraus zog Dr. Bach, vom ganzheitlichen Denken ausgehend, dass durch das Öffnen für neue Gedanken und Lösungsansätzen das Problem, welches eine Krankheit auslöst, gemeistert wird und eine Krankheit gar nicht erst entsteht.