

Inhalt

Vorwort	3
---------------	---

Bachblüten verstehen und anwenden	7
--	----------

Helfer in allen Lebenslagen	8
Was wissen wir heute?	9
Anwendung von Bachblüten	12
Bachblüten für werdende Mütter	18
Anwendung bei Säuglingen und Kleinkindern	19
Die Mischung von Bachblüten	20

Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit	23
--	-----------

Bachblüten im Vorfeld der Schwangerschaft	24
Das Nest vorbereiten	24
Raum für Mitgefühl schaffen	26
Raum für Entspannung schaffen	29
Raum für Frieden schaffen	32
Raum für Stärke schaffen	36
Raum für gute Beziehungen schaffen	39
Raum für Ehrlichkeit schaffen	43
Raum für Veränderung schaffen	46
Raum für Ruhe schaffen	48
Raum für andere schaffen	50
Bachblüten während der Schwangerschaft	54
Hilfe bei Angst	56
Hilfe bei Unsicherheit	61
Hilfe bei Ungeduld	63
Hilfe bei depressiver Verstimmung	65
Hilfe bei Überforderung	69
Hilfe bei Konzentrationsmangel	72
Hilfe bei einer Fehlgeburt	74
Hilfe bei Schwangerschaftsabbruch aus medizinischen Gründen	77
Hilfe bei gewolltem Schwangerschaftsabbruch	81

Bachblüten während der Geburt	84
Passives Verhalten überwinden	85
Mit Schmerz heilsam umgehen	88
Ungeduld meistern	90
Hilfe annehmen können	91
Gefühle zulassen	94
Durchsetzungskraft stärken	96
Fixe Vorstellungen überwinden	97
Abschluss der Geburt	99
Bachblüten nach der Geburt	101
Unmittelbare Versorgung nach der Geburt	101
Bachblüten nach dem Kaiserschnitt	102
Bachblüten bei Wochenbettdepression	103
Weitere Bachblütenmischungen nach der Geburt	105
Bachblüten während der Stillzeit	108
Verzögertes Einschießen der Muttermilch	109
Erschöpfung der stillenden Mutter	111
Das müde Baby	113
Das Stillen will nicht klappen	113
Starthilfe für das neue Leben	116
Ankunft im Elternhaus	117
Unruhige Nächte	119
Darmkoliken	121
Die ersten Zähne	123
Kleine Verletzungen	125
 Literaturverzeichnis	 126
Register	127