

Inhalt

1. Teil

Die Bachblütentherapie

| | |
|--------------------------------------------------------|----|
| Die Kernaussage der Bachblütentherapie | 9 |
| Was sind Bachblüten und wie wirken sie.? | 9 |
| Was sind positive Gefühle? | 10 |
| Was sind negative Gefühle? | 10 |
| Warum gibt es negative Gefühle? | 10 |
| Wie viel Bachblüten gibt es? | 11 |
| Wie finde ich nun die richtige Bachblüte? | 11 |
| Wie werden Bachblüten hergestellt? | 12 |
| Wie werden Bachblüten eingenommen? | 13 |
| Wie viel Blüten kann ich einnehmen? | 13 |
| Gibt es bei der Einnahme etwas Besonderes zu beachten? | 13 |
| Die Grenzen der Bachblütentherapie | 14 |
| Das Ziel der Bachblütentherapie | 14 |
| Das übergeordnete Ziel | 15 |
| Fazit | 15 |

2. Teil

Bachblütenspaziergang

| | |
|-----------------------------------------------------|----|
| Der ganz normale Alltag ist unsere Herausforderung! | 16 |
| Die Einteilung der Bachblüten | 18 |
| Das Land der Angstauflösung | 19 |
| Das Land der Sicherheit | 24 |
| Das Land der Gegenwart | 30 |
| Das Land der Geborgenheit | 37 |

| | |
|---------------------------------------------|-----------|
| Das Land der Stärke und des Schutzes | 37 |
| Das Land der Feinfühligkeit | 44 |
| Das Land der Hoffnung | 49 |
| Das Land der Soforthilfe | 57 |

3. Teil

| | |
|----------------|-----------|
| Übungen | 58 |
|----------------|-----------|

Neue Anwendungsmöglichkeiten

4. Teil

| | |
|-------------------------------------|-----------|
| Edward Bach Arzt und Pionier | 60 |
|-------------------------------------|-----------|