

Der Fragebogen

	Nein trifft im Moment nicht zu!	Ja trifft im Moment zu!
1 Lächeln, als wenn nichts wäre. Ich verstecke meine wahren Gefühle hinter einer Maske und gebe mich nach aussen fröhlich.		
2 Unter Schock; etwas Wichtiges ist noch nicht wirklich erledigt und das drückt und plagt ...		
3 Ein paar Streicheleinheiten und Zuwendung wären dringend nötig; die Seele verlangt danach.		
4 Verzweifelt, weil in die Enge getrieben! Wie soll es bloss weiter gehen?		
5 Wieso geht es nicht vorwärts? Das macht mich ungeduldig mit mir selbst und mit meinen Mitmenschen.		
6 Kann die Stimmen im Kopf nicht abstellen. Diese Selbstgespräche ärgern und stören.		
7 Nichts ist klar, die Gedanken zerfliessen in alle Richtungen. Völlige Unsicherheit bezüglich der Angebote, die vorliegen. Wie entscheiden?		
8 Innere Kraftlosigkeit und Überforderung lähmt! Zuviel Arbeit, kein Antrieb, fehlende Unterstützung.		
9 Alles ist doch egal und sinnlos! Aber was soll's, dann resigniere ich halt ...		

Nein
trifft im
Moment
nicht zu!

Ja
trifft im
Moment
zu!

10 Jetzt liegt die Herausforderung auf dem Tisch, sich durchzusetzen. Wofür hat man denn seinen eigenen Willen!

11 Die vielen Verantwortlichkeiten drücken zu sehr. Das ist doch nicht zu schaffen, was da ansteht!

12 Das Schicksal ist einfach nicht gerecht! Wieso sonst würden mich alle ringsum hängen lassen?

13 Die Vergangenheit drängt sich immer wieder vor. Wehmut nimmt überhand.

14 Unordnung macht unsicher, irritiert und verursacht ein Gefühl von Beschmutzung – alles ekelt mich an.

15 Wieso mache ich die gleichen Fehler immer wieder? Das müsste doch nicht sein und überrascht mich eigentlich ...

16 Meine Gedanken schweifen so leicht ab und tragen mich weg. Von den Themen des eigentlichen Moments fühle ich mich gar nicht angesprochen.

17 Weil ich mich so gerne in die Realität von anderen Menschen einfühle, haben meine eigenen Gedanken und Gefühle gar keinen Platz mehr!

18 Demnächst werde ich explodieren. Dieses Gefühl macht mich unruhig und unbeherrscht.

	Nein trifft im Moment nicht zu!	Ja trifft im Moment zu!
19 Wer liebt oder schätzt mich schon? Das enttäuscht – hätte schon etwas Dankbarkeit erwartet!		
20 Diese diffuse Furcht – was oder wer bedroht mich, was kann ich bloss tun?		
21 Ständig muss ich Hochleistungen erbringen! Aber wer schaut zu MIR und wieso gönne ich mir nicht mehr Ruhe und Entspannung?		
22 Skepsis, Mutlosigkeit und Lustlosigkeit beherrschen mich. Ein bisschen Mut wäre jetzt gut ...		
23 Wie dumm, dass ich mich gerade jetzt völlig ohne Kraft fühle! Was ich bräuchte, wäre eine längere Erholungspause.		
24 Ich bin mit meinen Nerven völlig am Ende. Ich betrachte alles viel zu kritisch – oder bin ich etwa noch zu unkritisch und toleriere zu viel?		
25 Panik treibt mich an! Wie funktioniert bloss mein Kopf? Mein Nervenflattern ist mir sehr unangenehm ...		
26 Ich bin verletzt und wütend! Habe ich denn nur noch Feinde um mich? Ich spüre Eifersucht. Rachegefühle und Misstrauen bestimmen mich.		
27 Ich setze mich einfach zu sehr ein! Was bringt es mir denn, wenn ich für zwei arbeite?		

	Nein trifft im Moment nicht zu!	Ja trifft im Moment zu!
28 Richte mich zu sehr nach den Anderen, bin unsicher – kann ich überhaupt noch selber urteilen? Bin verunsichert und zweifle an mir.		
29 Wie kann man nur so gutmütig sein! Ich sollte endlich lernen Nein zu sagen statt den Weichling zu spielen.		
30 Alles ist meine Schuld! Kein Wunder, bleiben nur Selbstvorwürfe. Von Selbstsicherheit keine Spur.		
31 Wäre ich doch so fähig wie andere Menschen! Diese Gefühle von Unterlegenheit und Minderwertigkeit plagen.		
32 Ich fürchte mich vor ... Das macht echt Angst!		
33 Lasst mich in Ruhe – ich will mich zurückziehen. Zurückhaltung muss JETZT sein ...		
34 Nur nicht aufgeben!! Das erschöpft und macht einsam, aber ich muss dran bleiben.		
35 Das Gleichgewicht ist fast gänzlich weg. Was tun, welcher ist mein Weg?		
36 Schwermut und Trauer drücken mich. Warum, weiss ich nicht. Das macht mich traurig.		
37 Wenn man, wie ich im Moment, völlig ohne Hoffnung ist, resigniert man zwar ungern, aber ...		
38 Hätte ich doch mehr Standhaftigkeit! Habe Angst davor, mir untreu zu werden. Wann endlich habe ich die Kraft, zu tun, was getan werden müsste.		

Die Auswertung

Eine einfache, problemlose Angelegenheit: Setzen Sie in der Fragebogen-Auswertung (Spalte rechts auf dieser Seite) zu jedem entsprechenden Punkt Ihr JA ein. Alle NEIN-Antworten können Sie ignorieren.

Die Fragebogen-Auswertung hat ganz klar aufgezeigt, welche Blütenessenzen im Moment hilfreich wären. Im Prinzip sollte man nicht mehr als sechs oder sieben Blütenessenzen mischen und gleichzeitig einnehmen. Schlägt die Auswertung mehr vor? Dann lesen Sie bitte die Fragen und die Kurztexte zu den einzelnen Blütenessenzen nochmals durch und bestimmen Sie die dem Moment entsprechenden wichtigsten sieben. Vertiefen Sie Ihr Wissen auch mit gezielter Lektüre. Ihre Buchhandlung besorgt Ihnen gerne entsprechende Literatur zu den 38 Blütenessenzen und der Lehre des Dr. Edward Bach.

Wie die ausgewählten Blütenessenzen gemischt und eingenommen werden, erfahren Sie auf Seite 15.

Frage	Ja	Bachblüten
1		Agrimony
2		Star of Bethlehem
3		Heather
4		Sweet Chestnut
5		Impatiens
6		White Chestnut
7		Wild Oat
8		Hornbeam
9		Wild Rose
10		Vine
11		Elm
12		Willow
13		Honeysuckle
14		Crab Apple
15		Chestnut Bud
16		Clematis
17		Red Chestnut
18		Cherry Plum
19		Chicory
20		Aspen
21		Rock Water
22		Gentian
23		Olive
24		Beech
25		Rock Rose
26		Holly
27		Vervain
28		Cerato
29		Centaury
30		Pine
31		Larch
32		Mimulus
33		Water Violet
34		Oak
35		Scleranthus
36		Mustard
37		Gorse
38		Walnut

