



Wie soll ich mir die richtige Bach-Blütenessenz auswählen?

Zünde jetzt eine Kerze, ein Räucherstäbchen an. Hole dir einen Kaffee oder einen Tee. Mach dich gemütlich. Schließe die Außenwelt aus. Lass deine bewusste Gedanken los, erlaube deiner inneren Stimme dich zu führen.

Dieser Fragebogen hilft dir die zu deinem aktuellen emotionalen Problem passende Bachblüten Essenzen zu finden.

Wenn deine Antwort auf eine Frage eindeutig "JA" lautet, schreibe ein X in die "JA" Spalte. Am Ende des Fragebogens kannst du die Anzahl der "JA"-s zusammenzählen, um die Blütenessenzen zu finden, die dir in den nächsten Tagen/Wochen/Monaten beistehen werden. Ich kann dir deine einzigartige Mischung aus den Blütenessenzen (max. 6) zusammenstellen, die du am häufigsten ausgewählt hast.

Die Fragen	Nr.	Ja?
Hast du Angst vor bestimmten Dingen wie dem Arzt, Fliegen, Krankheit, Gewicht, Dunkelheit oder bestimmten Tieren?	20	
Bist du schüchtern und ängstlich oder reagierst du überempfindlich auf bestimmte Dinge wie Lärm, Licht, starke Gerüche und Düfte?	20	
Machst du dir oft im Voraus Sorgen über Ereignisse, die noch nicht eingetreten sind?	20	
Machst du dir zu viele Sorgen und fürchtest dich vor deinen Lieben und denkst oft, dass ihnen etwas zustoßen wird?	25	
Bist du in der Lage, dich in die Probleme anderer Menschen hineinzusetzen und dich deshalb auf das Leben anderer einzulassen?	25	
Fällt es dir schwer, geliebte Menschen loszulassen, weil du so sehr an ihnen hängst?	25	
Fühlst du dich oft ängstlich oder beunruhigt, ohne dass es einen Grund zu geben scheint?	2	
Hast du Albträume, die dich nachts aufwecken und wach halten, oder machst du dir oft Sorgen darüber, was der morgige Tag bringen wird?	2	
Bist du ein sensibler und einfühlsamer Mensch, was dich zu offen für unfassbare Dinge macht?	2	

Die Fragen	Nr.	Ja?
Neigst du zu Panik und Angst, so dass du in deinen Gedanken und Handlungen erstarrst?	26	
Bist du ängstlich und verlierst deshalb in ungewöhnlichen oder ungewohnten Situationen die Kontrolle?	26	
Hast du lang anhaltende Alpträume, die dich erschöpft fühlen lassen?	26	
Hast du manchmal Angst, die Kontrolle zu verlieren und anderen zu schaden?	6	
Hast du oft Wutausbrüche oder Hysterie und Angst, verrückt zu werden?	6	
Fühlst du dich oft angespannt, als würdest du gleich platzen, und versuchst, deine Gefühle zu unterdrücken und ruhig zu bleiben?	6	
Hast du oft das Gefühl, dass es schwierig ist, zwischen zwei Dingen zu wählen?	28	
Hast du oft extreme Stimmungsschwankungen, bei denen du von einem Extrem ins andere fällst, wie z.B. Freude-Traurigkeit, Lachen-Weinen?	28	
Bist du oft nervös oder hast du Schwierigkeiten, deine Gedanken zu beruhigen?	28	
Bist du mit deinem Lebensweg unzufrieden, hast du das Gefühl, dass du noch nicht den Beruf gefunden hast, der am besten zu dir passt?	36	
Hast du das Gefühl, dass du deinen glücklichen Ort noch nicht gefunden hast?	36	
Fühlst du dich zögerlich, dich nur auf eine Richtung festzulegen?	36	
Fragst du oft andere nach der Meinung, weil du dir selbst nicht sicher bist, was du tun sollst?	5	
Änderst du oft deine Meinung, wenn du eine andere Meinung hörst?	5	
Suchst du immer nach Bestätigung von außen, dass du die richtige Entscheidung getroffen hast, und redest deshalb viel?	5	
Fühlst du dich oft müde und erschöpft und beginnst jeden Tag, als ob es "Montagmorgen" wäre?	17	
Fehlt es dir an Enthusiasmus und tust du alles auf eine routinierte Art und Weise?	17	

Die Fragen	Nr.	Ja?
Neigst du dazu, Aufgaben aufzuschieben, weil sie dir zu schwierig oder langweilig erscheinen?	17	
Wenn du in eine schwierige Situation gerätst, wirst du dann oft entmutigt und gibst auf?	12	
Hast du oft eine pessimistische Einstellung und wenig Vertrauen in deine Fähigkeit, Dinge zu erledigen?	12	
Schwächen häufige Misserfolge deine Willenskraft und lassen dich weniger an dich glauben?	12	
Hast du das Gefühl, dass deine Situation hoffnungslos ist, dass es keine Erleichterung für deinen Schmerz und dein Leiden gibt?	13	
Hast du das Gefühl, dass die Dinge nie besser werden, egal wie sehr du dich bemühst?	13	
Fühlst du dich erschöpft, wenn du dich geistig, spirituell oder körperlich anstrengen musst, um dein eigenes Schicksal zu ändern?	13	
Bist du oft abgelenkt und unkonzentriert, was dazu führt, dass du unaufmerksam bist und Dinge vergisst?	9	
Verbringst du viel Zeit vor dem Fernseher oder mit Computerspielen oder trinkst du gerne Alkohol oder nimmst Drogen?	9	
Bist du oft schläfrig und launisch, so dass du umherwanderst?	9	
Träumst du oft von der Vergangenheit, bist du nostalgisch?	16	
Bist du oft nostalgisch und wehmütig über vergangene Ereignisse oder über einen geliebten Menschen, den du verloren hast und darüber unglücklich bist?	16	
Hast du das Gefühl, dass die Zukunft nichts für dich bereithält, und denkst deshalb nur ungern an das, was kommen wird?	16	
Hast du oft wiederkehrende Gedanken, die dich nicht in Ruhe lassen und bist deswegen psychisch gestresst?	35	
Kannst du oft nicht schlafen, weil deine Gedanken so aufgewühlt sind und sich ständig wiederholen?	35	

Die Fragen	Nr.	Ja?
Führst du oft innere Gespräche, bei denen du dich im Kreis drehst?	35	
Hast du das Gefühl, dass du immer wieder dieselben Fehler machst und nicht in der Lage bist, aus vergangenen Fehlern und Erfahrungen zu lernen?	7	
Bist du oft in Eile, rasen deine Gedanken vor dir her und du hast Schwierigkeiten, dich zu konzentrieren und zu lernen?	7	
Hast du das Gefühl, dass du immer etwas falsch machst, weil du nicht aufpassen kannst, was du tust?	7	
Fühlst du dich sowohl geistig als auch körperlich völlig erschöpft?	23	
Fühlst du dich schwach und kraftlos, so dass es dir schwer fällt, deine täglichen Aufgaben zu erledigen?	23	
Willst du immer schlafen und fühlst dich ausgelaugt? Hast du das Gefühl, dass du an die Grenze deiner Reserven gekommen bist?	23	
Fühlst du dich oft grundlos deprimiert und niedergeschlagen, und so schnell wie du dich niedergeschlagen fühlst, geht es auch wieder weg?	21	
Fühlst du dich ohne Grund deprimiert und starrst vor dich hin?	21	
Ändert sich deine Stimmung häufig, so dass du dich manchmal von der Welt isoliert fühlst?	21	
Fühlst du dich lustlos und apathisch und leidest unter Depressionen?	37	
Fehlt dir oft die motivierende Kraft, um dich in den Angelegenheiten des Lebens voranzutreiben, so dass du dich einfach von den Ereignissen treiben lässt?	37	
Hast du das Gefühl, dass alles sinnlos ist, und hast den Kampf aufgegeben, obwohl deine Lebensumstände nicht schlecht sind?	37	
Hast du das Gefühl, dass du lieber allein bist, weil du dich von äußeren Einflüssen gestört fühlst?	34	
Versuchst du immer, deine Probleme allein zu lösen, auch wenn du stolz darauf bist?	34	
Fällt es dir schwer, Beziehungen aufzubauen, weil du das Gefühl hast, dass du nicht den richtigen Ton mit den Menschen findest?	34	

Die Fragen	Nr.	Ja?
Fühlst du dich oft nervös und angespannt?	18	
Ärgert er sich über die Langsamkeit anderer, sei es im Verkehr oder bei der Arbeit, und ist er deshalb immer in Eile?	18	
Hast du oft mit Zeitdruck zu kämpfen und stehst unter Termindruck?	18	
Fällt es dir schwer, allein zu sein, und suchst du deshalb immer nach Gesellschaft, um nicht einsam zu sein?	14	
Hast du das Bedürfnis, alle deine Probleme mit jemandem zu teilen?	14	
Fällt es dir schwer, den Gedanken und Problemen anderer Menschen Aufmerksamkeit zu schenken und stehst du gerne im Mittelpunkt?	14	
Gehst du gerne unter Leute, vermeidest aber Konflikte und Streit mit anderen?	1	
Versuchst du immer, dich als fröhliche Person zu präsentieren, obwohl du unter inneren Spannungen leidest, die du nicht mit anderen teilst?	1	
Linderst du deine täglichen Spannungen oft mit Alkohol oder Drogen?	1	
Gibst du oft deine eigenen Bedürfnisse auf, um die Wünsche anderer zu erfüllen und ihnen zu gefallen?	4	
Bist du eher schüchtern, leicht beeinflussbar und deshalb unabhängig?	4	
Fällt es dir schwer, Nein zu den Bitten anderer zu sagen und wirst du oft ausgenutzt?	4	
Hast du klare und eindeutige Ziele, aber dir fehlt die Ausdauer, sie zu erreichen?	33	
Lässt du dich leicht von den Meinungen anderer entmutigen und bist dadurch beeinflussbar?	33	
Fällt es dir schwer, dich an Veränderungen in deinem Leben anzupassen oder alte schlechte Gewohnheiten loszuwerden?	33	
Wirst du schnell wütend und aggressiv und ärgerst du dich über andere?	15	
Wirst du oft und schnell jähzornig?	15	

Die Fragen	Nr.	Ja?
Hast du einen eifersüchtigen Charakter, der dich dazu bringt, negative Gedanken gegenüber anderen zu hegen, wie z.B. Wut, Hass, Neid, usw.?	15	
Hast du oft das Gefühl, dass andere alles besser können und deshalb netter und besser sind?	19	
Bist du dir sicher, dass dir nichts gelingen kann und fängst deshalb gar nicht erst an, etwas zu tun, oder hast du Angst vor dem Scheitern, wenn du doch etwas tun musst?	19	
Bist du oft zu kritisch mit dir selbst und leidest unter einem starken Mangel an Selbstvertrauen?	19	
Hast du hohe Erwartungen an dich selbst, strebst du ständig nach Perfektion und bist deshalb nie mit deinen eigenen Leistungen zufrieden?	24	
Fühlst du dich oft für die Fehler anderer verantwortlich?	24	
Fühlst du dich oft schuldig und machst dir Vorwürfe?	24	
Hast du das Gefühl, dass du zu viel auf dich genommen hast und von der Verantwortung überwältigt bist?	11	
Fühlst du dich überfordert und von zu viel Druck überwältigt?	11	
Strebst du zu sehr nach Perfektion und fühlst dich erschöpft und unsicher?	11	
Fühlst du dich überwältigt und erschöpft?	30	
Du siehst keinen Ausweg aus deiner aktuellen Lage und hast deshalb keine Vision für die Zukunft?	30	
Fühlst du dich am Rande eines Nervenzusammenbruchs, weil du die Grenze deiner Belastbarkeit erreicht hast?	30	
Hast du in letzter Zeit ein körperliches oder seelisches Trauma erlitten?	29	
Hast du einen ungelösten alten seelischen Schmerz, den du nicht überwinden kannst?	29	
Hast du in letzter Zeit schlechte Nachrichten erhalten, die dich traurig und verzweifelt gemacht haben?	29	

Die Fragen	Nr.	Ja?
Fühlst du Enttäuschung und Bitterkeit, weil du dein eigenes Schicksal als ungerecht empfindest?	38	
Hast du das Gefühl, dass du ein Opfer der Umstände bist und dass du nichts tun kannst, um dies zum Besseren zu ändern, und dass du deshalb einsam geworden bist?	38	
Fühlst du dich oft neidisch, wenn du das Glück anderer Menschen siehst?	38	
Du bist erschöpft, hast aber das Gefühl, dass deine Pflichten vor deiner Erholung kommen?	22	
Willst du deine eigenen Pläne nicht aufgeben, auch wenn das bedeutet, dass du deine eigene Gesundheit riskierst?	22	
Ist es dir unangenehm, vor anderen schwach oder krank auszusehen?	22	
Bist du oft unzufrieden mit deinem Aussehen und ärgerst dich über kleine Makel wie Pickel, Sommersprossen usw., die dich dazu bringen, ernstere Dinge zu vernachlässigen?	10	
Hast du das Gefühl, dass alles schmutzig ist, sodass du ständig aufräumst und putzt?	10	
Ekelst du dich vor allem Unreinen und hast du Angst vor Infektionen?	10	
Hast du das Gefühl, dass deine Familie dich nicht genug liebt und du voller Selbstmitleid bist?	8	
Machst du dir zu viele Sorgen um deine Liebsten und hast das Gefühl, dass du zu viele Opfer für sie bringst?	8	
Hast du das Gefühl, dass du für deine Fürsorge nicht genug zurückbekommst und bist verärgert?	8	
Hast du das Gefühl, dass deine eigenen Ideen die perfektesten sind und dass andere ihnen folgen sollten?	31	
Neigst du dazu, zu viel zu tun, sodass du dich nicht mehr entspannen kannst?	31	
Bist du zu enthusiastisch für deine Aufgaben und dadurch angespannt und nervös?	31	

Die Fragen	Nr.	Ja?
Willst du dich um andere kümmern und ihr Leben planen?	32	
Hast du etwas gegen Menschen, die eine andere Meinung als du haben?	32	
Übernimmst du gerne die Rolle des Chefs, aber dann hast du kein Verständnis für die Probleme anderer?	32	
Bist du oft genervt oder irritiert von den Fehlern anderer und arbeitest lieber allein?	3	
Bist du anderen gegenüber kritisch und oft voreingenommen?	3	
Hast du das Gefühl, dass du eine niedrige Toleranzschwelle gegenüber den Gepflogenheiten der Welt hast?	3	
Strebst du immer nach Perfektion und findest es deshalb oft schwierig, deine Meinung zu ändern?	27	
Hast du dir sehr strenge Regeln gesetzt, die du nicht brechen willst?	27	
Verzichtest du oft auf die Freuden des Lebens, um dich an die von dir gewählten Regeln zu halten, z.B. in Bezug auf Ernährung, Sport oder spirituelle Praktiken?	27	

Wie oft wurden die folgenden Bachblüten ausgewählt?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38										

Die meist ausgewählte Bachblüten Essenzen, die dir in deinem Situation unterstützen können:

--	--	--	--	--	--

Datum: