

14. Das Heather-Potenzial
Selbstfürsorge
Identitätsbewusstsein

Inneres Streben
Ich möchte Geborgenheit empfinden.
Ich möchte mich nähren.

Wenn ich über das Heather-Potenzial verfüge, ...

... Sorge ich gut für mein inneres Kind. Ich kenne mich selbst und mein Bedürfnis nach Anteilnahme und Zuwendung sehr genau. Deshalb kann ich auch die Bedürfnisse anderer gut nachempfinden. Im gegenseitigen Geben und Nehmen entsteht schnell eine Atmosphäre des Vertrauens und der Geborgenheit, in der sich alle wohlfühlen.

Wenn das Potenzial blockiert ist, ...

... fehlt das Identitätsbewusstsein. Selbstfürsorge wird zur seelischen Bedürftigkeit.

Daran erkenne ich die Blockade:
Man fühlt sich seelisch unterernährt, braucht viel Zuwendung und Aufmerksamkeit von anderen Menschen. Man ist nur mit sich selbst beschäftigt, hat für die Bedürfnisse der anderen keine Antenne.

Zur Lösung der Blockade

beschäftige ich mich mit den Erkenntnisschritten zum Heather-Potenzial (Begleitbuch S. 40) und arbeite mir der

Heather-Kraftformel:

Ich fühle mich geborgen.
Ich bekomme alles, was ich brauche.
Ich wachse.

Bach-Blüten ganz praktisch

Vielleicht verfolgen Sie schon eine Weile unsere Bach-Blüten-Serie und fühlen sich von der ein oder anderen angesprochen. Aber möglicherweise wissen Sie nicht so recht, was Sie ganz konkret damit tun können, außer dass Sie die Tropfen einnehmen. Dann wollen wir Ihnen heute eine ganz praktische Anleitung geben, wie Sie mit den Bach-Blüten arbeiten können.

Die Bach-Blüten-Expertin Mechthild Scheffer hat ein ansprechendes Kartenset herausgegeben, das auch ein kleines Begleitbüchlein beinhaltet. Ganz intuitiv können Sie mit dieser einfachen Anleitung Ihre Bach-Blüten auswählen und Ihre Entwicklungsthemen beleuchten: Arbeiten Sie mit dem Set, wenn Sie in einer Situation das Gefühl haben, mit Ihren bisherigen Verhaltensstrategien nicht weiterzukommen. Wenn Sie der

hier vorgeschlagenen intuitiven Arbeitsweise folgen, werden Sie überraschende Erkenntnisse haben. Je nach Typ geht es leichter alleine mit Zettel und Stift oder gemeinsam mit einer zweiten Person im mündlichen Austausch. Hier ist das Vorgehen anhand von einem *praktischen Beispiel* beschrieben. Schildern Sie in drei bis vier Sätzen eine ganz konkrete Situation, in der Sie sich blockiert fühlen:

Julia, eine vielbeschäftigte Lektorin, hat zu einem Auftrag überhaupt keine Lust, obgleich er gut bezahlt wird. Schon lange möchte sie ihr Hobby, die Porträtmalerei, zum Beruf machen. Es beschleichen sie jedoch immer wieder Befürchtungen, ob das nicht zu gewagt ist. Ihre Arbeit als Lektorin sieht sie zunehmend als freudlosen Broterwerb an.

Fragen Sie sich: »Wie geht es mir jetzt mit dieser Situation?«, und ziehen Sie dazu spontan drei Karten aus diesem Set (oder drei Fläschchen aus dem Bach-Blüten-Set, wobei Sie hier bitte die Notfalltropfen vorher aussortieren). Selbstverständlich können Sie die drei Blüten auch im Gespräch oder mithilfe eines Fragebogens ermitteln.

Julia zieht Chestnut Bud, Heather und Aspen.

Schreiben Sie nun die drei Blüten untereinander auf und notieren Sie daneben jeweils, welches innere Streben sich in der Blüte ausdrückt. Wählen Sie die Formulierung, die Sie am stärksten anspricht. Das innere Streben, das sich als Potenzial in jeder Blüte ausdrückt, finden Sie auf der Blütenkarte.

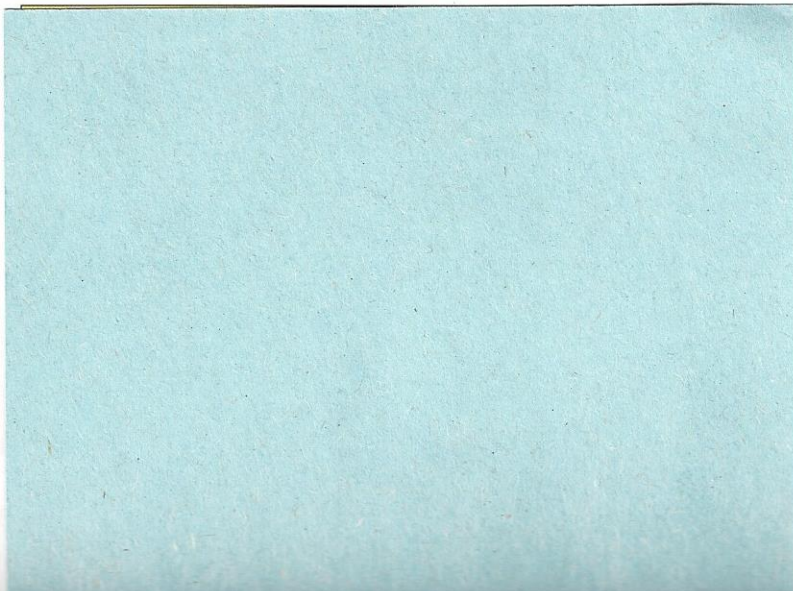
Chestnut Bud: Ich möchte lernen.

Heather: Ich möchte Geborgenheit finden.

Aspen: Ich möchte feine Zusammenhänge erfassen.

Trifft das für Sie zu? Können Sie damit für sich etwas anfangen?

– Anzeige –



Notieren Sie daneben das jeweilige Potenzial der Blüte. Auch das Potenzial der Blüte ist jeweils auf der Karte zu finden.
Chestnut Bud: Ich möchte lernen. – Lernbereitschaft

Heather: Ich möchte Geborgenheit finden. – Selbstfürsorge

Aspen: Ich möchte feine Zusammenhänge erfassen. – Sensitivität

Machen Sie sich bewusst, dass sie Zugang zu diesen Potenzialen haben, sonst hätten Sie die Blüten nicht gezogen. *Also, das alles können Sie schon! Rufen Sie sich dazu Situationen aus Ihrem Leben in Erinnerung, in denen Sie diese Potenziale genutzt haben:*

Lernbereitschaft: In der Schule fiel mir das Lernen immer leicht. Oft war mit langweilig. Auch heute noch lerne ich gerne etwas Neues dazu.

Selbstfürsorge: Da muss ich lange nachdenken. – *Ja, wenn ich müde und ausgelaugt bin, gönne ich mir abends ab und zu ein warmes Bad.*

Sensitivität: Die Überraschung – es war mir nie bewusst, dass ich sie habe. – *Ja, ich weiß oft, wer anruft, ehe ich die Nummer auf dem Display sehe.*

Da sich Potenziale, die sich entfalten möchten, meistens zunächst in ihrer blockierten Form zeigen, schauen Sie jetzt noch einmal genauer hin. Beschäftigen Sie sich mit den Bildmotiven der Karten und dem Text auf der Kartenrückseite. Welche Verbindungen gibt es zu Ihrer jetzigen Situation? Lesen Sie die geistigen Missverständnisse im Begleitbuch nach und fassen Sie sie mit eigenen Worten zusammen.

Chestnut Bud: Ich lerne nur oberflächlich.

Heather: Ich suche Zuwendung und Sicherheit nur im Außen.

Aspen: Hier erkenne ich keinen Zusammenhang mit meiner Situation.

Wie könnte Ihnen die Erkenntnis der Missverständnisse in Ihrer Situation nutzen? Welche neue Perspektive könnten Sie einnehmen?

Chestnut Bud: Mehr Tiefe im Lernen, das ist es, was mir fehlt. Ich besuche den vertiefenden Kurs in Porträtmalerei, den ich erst für unnötig hielt.

Heather: Im Zögern, meine Lektoratstätigkeit aufzugeben, zeigt sich mein Potenzial der Selbstfürsorge als Sicherheitsbedürfnis.

Das sichere Einkommen als Lektorin aufzugeben, wäre für mich falsch, weil ich dabei keine Rücksicht auf dieses Bedürfnis nehmen würde. Diese Erkenntnis hilft mir, meine Arbeit nun leichter zu akzeptieren.
Aspen: Meine feine Wahrnehmung ist für das Porträtmalen ideal.

Zur Unterstützung bei der Umsetzung dieser Erkenntnisse stellen Sie sich eine Kraftformel zusammen:

Ich lerne.

Ich bekomme alles, was ich brauche.

Ich wachse.

Eine individuelle Kraftformel besteht aus drei Sätzen. Sie wählen dazu die drei Sätze aus, die Ihnen zurzeit von den ausgewählten Blüten am meisten zugehen. Die Kraftformel der jeweiligen Blüte finden Sie ebenfalls auf den Karten. ■

Wir haben dieses Vorgehen in der Redaktion ausprobiert und als absolut praktikabel und hilfreich empfunden. Nun wünschen wir auch Ihnen viel Freude und gewinnbringende Erkenntnisse ...

Text: PetRa Weiß