

## Bachblüten

Die Antwort auf Stress, Erschöpfung, Schlafprobleme, Ängste u. a.

Wer kennt das nicht? Es gibt immer wieder Phasen im Leben, in denen unser seelisches Gleichgewicht empfindlich gestört ist. Signale sind etwa ständig kreisende Gedanken, Ängste, Erschöpfung oder Schlafprobleme. Seelische Belastungen können so stark sein, dass Depressionen, Burnout und langfristig auch körperliche Beschwerden die Folgen sind.

Gerade hier setzt die Bachblüten-Therapie an. Sie wurde vom englischen Arzt Dr. Edward Bach (1886-1936) entwickelt, der als Ursache jeder Krankheit den Gemütszustand und nicht den Körper gesehen hat. Sie ist eine sanfte, naturheilkundliche Regulations- und Umstimmungstherapie, die uns psychisch stabilisiert, die Lebensfreude aktiviert und damit körperlichen und seelischen Erkrankungen wirksam vorbeugt.

Es gibt 38 verschiedene Bachblüten-Essenzen für die unterschiedlichen Gemütszustände. Sie sind für Erwachsene, werdende Mütter, Säuglinge und Kleinkinder und auch Allergiker geeignet, frei von Nebenwirkungen und Gewöhnungseffekten. Die Wirkung wird auch nicht durch die Einnahme anderer Medikamente beeinflusst, sondern sogar unterstützend zur schulmedizinischen Behandlungen empfohlen. Im Rahmen einer professionellen Bachblütentherapie wird immer im Gespräch eine für Sie individuelle Mischung erstellt, je nach Wesenstyp, Beschwerden und Lebensgeschichte. Von „Bachblüten-Fertigmischungen“, Drops, Kaugummis & Co. ist dabei abzuraten. Dies hat nichts mehr mit eigentlicher Bach-Blüten-therapie zu tun. Abgesehen davon gibt es Bachblüten-Kombinationen, die sich miteinander nicht vertragen.

### Bach-Blüten-therapie schenkt Ihnen wieder seelisches und körperliches Gleichgewicht bei ...

- Ängsten, Sorgen, Traurigkeit, innerer Unruhe,
- Ein- und Durchschlafproblemen
- Antriebslosigkeit, Erschöpfung
- Entscheidungsproblemen
- Liebeskummer, Eifersucht
- Seelisch bedingten Gewichtsproblemen
- Flug-, Höhen-, Zahnarztangst, u.a.

### Bach-Blüten bei körperlichen Beschwerden

- lösen Ursachen psychosomatisch bedingter körperlicher Probleme, energetischer Therapieblockaden und seelisch bedingter Hautprobleme
- aktivieren die Selbstheilungskräfte
- beschleunigen Heilungsverläufe bei schulmedizinischen Behandlungen

### Kontakt:

Die BaBlü® Bachblütenpraxis & Akademie  
Mag. Sandra W. Stopar,  
Inhaberin und Akademieleiterin  
Graz | Wien | Innsbruck  
TEL 0664 2585949, office@bablu.at  
Infos zu Praxisstandorten oder  
Anforderung GRATIS Akademieprogramm:  
TEL 0664 2585949, www.bablu.at,  
www.facebook.com/bachbluetenpraxis



# Stress, lass nach!



Burnout, Erschöpfung, Stressresistenz – Schlagwörter, die Angst machen. Unser Alltag ist geprägt von Hektik, neben dem Stress am Arbeitsplatz ist auch unsere Freizeit vom Konkurrenzkampf geprägt. Aber ist das wirklich alles im Leben?

„Du kannst dir gar nicht vorstellen, wie stressig es bei mir gerade ist...“ Sätze wie dieser gehören in unserem Arbeitsleben fast schon zum guten Ton. Keiner traut sich mehr zugeben, wenn im Job eigentlich eh alles rund läuft und man in der Freizeit auch noch entspannen kann. In unserer so genannten Leistungsgesellschaft arbeitet anscheinend nur der richtig und hart, der ständig unter Druck steht und keine Zeitkapazitäten für sich selbst zur Verfügung hat.

Aber warum? Warum ist nur der wichtig und nachahmenswert, der eingedeckt bis oben hin knapp vor dem Burnout steht? Streben wir nach Anerkennung auf diese selbst zerstörerische Art und Weise, weil wir im Job nicht genug Lob und Motivation bekommen oder haben wir Angst vor noch mehr übertragenen Aufgaben? Manchmal erscheint da ein Burnout auch schon fast als – zwar falsch verstandener, aber immerhin nachweisbarer – Erfolg: schließlich hat man es geschafft sich quasi bis zum Umfallen auszuopfern, sich für die Firma regelrecht aufzuopfern. Stress und Druck als Lebenssinn sozusagen.

Dabei ist es eigentlich absurd: Unsere Gesellschaft stellt die Anerkennung im Job über alle anderen Lebensbereiche. Aber was macht den Menschen eigentlich aus? Die Stunden im Büro, in der Fabrik im Studio? Oder doch lieber die drei „F“: Familie, Freunde und Freizeit?

### Die goldene Mitte

Wie bei den meisten Dingen des Lebens ist wahrscheinlich auch hier das goldene Mittel-

maß der richtige Weg. Eine gesunde Work-Life-Balance nicht nur als gut klingendes Schlagwort, sondern als tatsächlicher Lebensstil.

Verbunden mit dem etwas anderen Arbeitsleben, das geprägt ist von einem liebevollem Miteinander, von Anerkennung und Respekt vor vernünftig gesetzten Zielen. Das den Mitarbeitern – und auch den Chefs selbst – die Möglichkeit bietet, sich selbst weiter zu entwickeln, wieder kreativ zu sein und Spaß am Job zu haben.

Ein Umdenken ist dringend notwendig. Und auch schon spürbar. Nicht umsonst boomt beispielsweise das bewusste Leben immer mehr, häufig sogar bis hin zu veganer Ernährung. Wir haben wieder Lust auf ausgleichende Tätigkeiten, auf Gartenarbeit, Spaziergänge, ja manche gehen sogar so weit und bauen sich einen eigenen Hühnerstall im Garten.

Alternative Methoden und Therapien können helfen, den Weg zurück in ein ausgeglichenes Leben zu finden.

### Neue Wege sind gefragt

Damit sich etwas ändert müssen wir selbst aktiv werden, sprichwörtlich unser Schicksal in die eigene Hand nehmen. Wir dürfen uns nicht mehr durch die höchst mögliche Stressbelastungsfähigkeit definieren. Neue Werte, neue Vorstellungen des Arbeitsalltags, Klarheit in den Wünschen an die persönliche Zukunft – nehmen wir uns die Zeit um uns wieder bewusst zu werden, was wirklich für unser Wohlbefinden wichtig ist. Denn nur wenn es uns gut geht, dann macht uns auch unser Arbeitsalltag wieder Spaß – und das sieht auch der Chef am Ergebnis!