

Bach-Blüten Selbsttest

Lesen Sie den Test in Ruhe durch und beantworten Sie die Fragen wahrheitsgemäß. Trifft eine Antwort auf Sie zu, dann machen Sie auf dem Auswertungsbogen bei der entsprechenden Bachblüte einen Strich. Bachblüten, bei denen Sie 3 und mehr Striche gemacht haben, eignen sich für Ihre persönliche Mischung.

1. Gibt es Situationen, in denen Sie Angst haben? Nein, [weiter](#)

Vage, nicht benennbare Ängste (Aspen)
Konkrete Ängste (Mimulus)
Akute Panik (Rock Rose)
Angst durchzudrehen, auszuflippen (Cherry Plum)
Angst um andere (Red Chesnut)
Erwartungsangst, Angst zu versagen, Angst, sich zu blamieren (Larch)
Angst nicht erkannt zu werden (Centaury)
Angst sich zu infizieren (Crab Apple)

2. Gibt es Situationen, in denen Sie sich unsicher fühlen? Nein, [weiter](#)

Fragt bei Entscheidungen andere um Rat (Cerato)
Problem: Immer zwei Möglichkeiten (Scleranthus)
Zu viele Möglichkeiten, deshalb verwirrt: weiß nicht, was er will (Wild Oat)
Zweifelt an allem, leicht entmutigt (Gentian)
Hoffnungslos, glaubt nicht mehr an Hilfe (Gorse)
Geistig erschöpft, zweifelt an der eigenen Kraft (Hornbeam)

3. Sind Sie manchmal unkonzentriert? Lassen Sie sich leicht von der Arbeit ablenken? Nein, [weiter](#)

Tagträumer, lebt in einer Phantasiewelt (Clematis)
Lebt in der Vergangenheit (Honeysuckle)
Kann nicht abschalten, lästige Gedanken (White Chestnut)
In Gedanken bereits zwei Schritte voraus (Chestnut Bud)
Kein Interesse, gleichgültig, lustlos (Wild Rose)
Melancholisch, grundlose Traurigkeit (Mustard)
Erschöpft, total kaputt (Olive)

4. Fühlen Sie sich manchmal einsam? Nein, [weiter](#)

Fühlt sich schnell einsam, braucht immer jemanden um sich herum (Heather)
Zieht sich innerlich zurück, Kontaktschwierigkeiten (Water Violet)
Arbeitet lieber allein; andere können mit seinem Arbeitstempo nicht mithalten (Impatiens)

5. In welchen Situationen sind Sie beeinflussbar?

Kann nicht nein sagen, willensschwach (Centaury)
Neubeginnphase, deshalb wankelmütig (Walnut)
Regt sich sehr schnell auf, leicht reizbar (Holly)
Stimmungsmacher, greift leicht zu Alkohol und Drogen (Agrimony)

6. Gibt es Situationen, in denen Sie mutlos oder verzweifelt reagieren?

Nach einem seelischen Schock, Unfall, Tod eines Angehörigen, usw. (Star of Bethlehem)
Total verzweifelt, glaubt, an seinem Leid zu zerbrechen (Sweet Chestnut)
Hält sich für ungerecht behandelt, verbittert (Willow)
Hält sich für unrein, verdammt sich selbst für irgendwelche angeblichen Sünden (Crab Apple)
Sucht die Schuld stets bei sich selbst, Selbstvorwürfe, Schuldgefühle (Pine)
Hält sich für weniger tüchtig und fähig als andere; Mangel an Selbstvertrauen (Larch)
Fühlt sich seiner Aufgabe momentan nicht gewachsen; überfordert, z. B. vor Prüfungen (Elm)
Erschöpfung, arbeitet aber aus Pflichtgefühl weiter, ausgelaugt (Oak)

7. Machen Sie sich Sorgen um das Wohl anderer?

Überbehütende Persönlichkeitshaltung (Chicory)
Weiß alles besser und zwingt deshalb anderen seinen Willen auf (Vine)
Glaubt, andere auf ihre Fehler aufmerksam machen zu müssen; kritisiert, tadelt, nörgelt (Beech)
Glaubt, er müßte andere von seinen Ideen überzeugen, missionarischer Eifer (Vervain)
Strenge moralische Vorstellungen, will anderen ein Beispiel sein (Rock Water)

8. Wogegen reagieren Sie empfindlich?

Laute Geräusche, grelles Licht, Kälte, Aggressionen anderer (Mimulus)
Störungen aus der Umgebung, z. B. Kinderlärm, Musik, auch leise Geräusche (Agrimony)
Gegen Kritik und Tadel, aus Mangel an Selbstvertrauen (Larch)
Gegen Vorwürfe, fühlt sich schuldig (Pine)
Gegen Ungerechtigkeiten (Vervain)
Gegen Menschen, die langsamer arbeiten; langsam fahrende Autos, wenn er sie nicht überholen kann (Impatiens)
Gegen Ablehnung, Gefühl des nichtange-nommenseins; gegen leidende Menschen, da starkes Mitgefühl (Centaury)
Gegen Fehlschläge, da leicht entmutigt (Gentian)
Gegen Undank, unfreundliches und unhöfliches Benehmen anderer (Chicory)
Unordnung (Crab Apple)

9. Womit beschäftigen sich Ihre Gedanken, wenn Sie Zeit zum Nachdenken haben?

Vergangenen unangenehmen Dingen (Star of Bethlehem)
Vergangenen angenehmen Dingen, 'gute alte Zeit' (Honeysuckle)
Phantasien, Tagträume, Zukunftspläne (Clematis)
Kann Gedanken nicht abschalten (White Chestnut)
Unrecht, das ihm angetan wurde (Willow)
Was er als nächstes tun wird (Chestnut Bud)
Anderen, ob es ihnen gut geht (Red Chestnut)

10. Worüber können Sie sich ärgern?

Über alles, ärgert sich sehr leicht (Holly)
Über sich selbst, weil er nicht nein sagen konnte; fühlt sich ausgenutzt (Centaury)
Über sich selbst, wenn er seinen hochgesteckten Selbstansprüchen nicht genügen konnte (Vervain)
Über sich selbst, wenn er doch gegen seine Moral verstoßen hat oder seine eigenen Vorschriften übertreten hat (Rock Water)
Über die Dummheit anderer (Beech)
Daß er warten muß (Impatiens)

11. Gefällt Ihnen im Moment Ihre Lebenssituation? Womit sind Sie unzufrieden?

Mit Schwiegersohn/Schwiegertochter etc., über Undank (Chicory)
Weil er seine Lebensaufgabe nicht findet; nicht weiß, was er tun soll; keine Perspektive hat (Wild Oat)
Mit sich selbst, zu hohe Selbstansprüche (Vervain)
Weil er Fehler gemacht hat, Schuldgefühle (Pine)
Weil er seinen moralischen Ansprüchen nicht genügt (Rock Water)
Weil alles zu langsam vorangeht (Impatiens)
Weil zu erschöpft, um etwas zu leisten (Hornbeam)
Weil alles zu banal ist; sucht das Besondere, weil er sich als etwas Besseres fühlt (Water Violet)

12. Sind Sie öfter müde oder erschöpft? Was laugt Sie aus?

Totale physische und psychische Erschöpfung nach Krankheiten oder Phasen kolossaler Überarbeitung (Olive)
Mentale Erschöpfung, nach zu viel geistiger Arbeit, Studium, nächtlichem Lesen etc. (Hornbeam)
Plötzliche Erschöpfung, Blackout (Elm)
Überarbeitung, arbeitet trotzdem weiter; zu großes Pflichtbewußtsein (Oak)
Ausgelaugt durch Anwesenheit anderer, überarbeitet aus zu großer Hilfsbereitschaft (Centaury)

13. Warum verlieren Sie manchmal die Lebensfreude?

Weil verärgert (Holly)
Weil verbittert (Willow)
Sieht kein Ziel (Wild Oat)
Alles erscheint sinnlos, hat resigniert (Wild Rose)
Verzweifelt; glaubt, niemand könne ihm helfen (Gorse)
Tiefste Verzweiflung, völlig ohne Hoffnung (Sweet Chestnut)

Wegen Schuldgefühlen (Pine)
Fühlt sich innerlich unrein, sündig, befleckt (Crab Apple)
Unterdrückte Bedürfnisse (Rock Water)
Kann sich erst wieder freuen, wenn er seine eigenen Erwartungen erfüllt hat. (Vervain)
Nach seelischem Trauma (Star of Bethlehem)
Himmelhoch jauchzend - zu Tode betrübt (Scleranthus)
Pessimistisch; es geht ja doch alles schief, exogene reaktive Depression (Gentian)
Grundlos, endogene Depression (Mustard)
Zieht sich vom Leben zurück; banale Freuden reichen nicht aus (Water Violet)
Nur nach außen hin sorglos (Agrimony)
Zu erschöpft, um sich an irgend etwas zu erfreuen (Hornbeam)
Total kaputt, denkt nur noch an Schlaf (Olive)

14. Sind Sie manchmal traurig und niedergeschlagen?

Grundlos, endogene Depression (Mustard)
Grund für Traurigkeit bekannt, exogene reaktive Depression (Gentian)
Sieht weder Sinn noch Ziel in seinem Leben (Wild Oat)
Traurig, weil ohne Hoffnung (Gorse)
Total verzweifelt (Sweet Chestnut)

15. Sind Sie gegenüber Kleinigkeiten nachlässig oder eher übergenau, perfektionistisch?

Nachlässig aus Resignation (Wild Rose)
Nachlässig, da der Sinn fehlt (Wild Oat)
Nachlässig aus Unaufmerksamkeit, in Gedanken woanders (Clematis)
Schiebt Unangenehmes auf; vieles erscheint ihm auch unwichtig (Chestnut Bud)
Fühlt sich über bestehende Ordnungen erhaben; 'wer Ordnung hält, ist zu faul zu suchen - das Genie behält den Überblick'; bei speziellen Interessensgebieten dagegen perfektionistisch (Water Violet)
Bei Kindern: unordentlich und unartig, um Zuwendung zu erpressen, selbst wenn es sich dabei um Zurechtweisung oder gar Prügel handelt (Heather)
Aus Erschöpfung nachlässig, obwohl es sonst nicht seine Art ist (Hornbeam)
Nachlässig aus einem Gefühl innerer Leere, nur während melancholischer Phasen (Mustard)
Muß alles ganz genau machen, sonst fühlt er sich unrein; Perfektionszwang (Crab Apple)
Aus Begeisterung, dazu extrem hohe Selbstansprüche, will sich selbst etwas beweisen (Vervain)
Idealist, versucht anderen durch eigenes Vorbild etwas zu beweisen (Rock Water)
Will besser als andere sein, um sein Überlegenheitsgefühl zu rechtfertigen; alltäglichen Dingen gegenüber jedoch eher nachlässig (Water Violet)
Um damit im Mittelpunkt zu stehen, braucht Publikum (Heather)
Um anderen damit zu gefallen (Centaury)

16. Macht es Ihnen etwas aus, wenn Sie warten müssen?

Ungeduldig (Impatiens)
Hat Angst, er drehe gleich durch (oft bei Drogenkonsumenten) (Cherry Plum)
Ärgert sich (Holly)
Lästert bei anderen über denjenigen, der ihn warten ließ (Beech)
Hat Angst, daß er nicht mehr drankommt (Gentian)

17. Passiert Ihnen häufig der gleiche Fehler?

Lernt nicht aus seinen Fehlern; schiebt Unangenehmes auf (Chestnut Bud)
Aus Unachtsamkeit, weil verträumt (Clematis)
Fällt immer wieder auf die gleiche Masche herein, weil er nicht nein sagen kann (Centaury)
Ist der Herd auch wirklich ausgeschaltet? (Scleranthus)

18. Haben Sie manchmal das Gefühl, anderen Menschen überlegen zu sein?

Hält sich für etwas Besseres (Water Violet)
In moralischem Sinn: hält andere z. B. für Heiden, Ungläubige, Sünder etc. (Rock Water)

19. Neigen Sie zu Schuldgefühlen?

Fühlt sich schuldig (Pine)
Hält sich für unrein, sündig, befleckt (Crab Apple)

20. Kennen Sie Eifersucht? Neid?

Eifersucht, Neid (Holly)

21. Fühlen Sie sich von irgend jemandem ungerecht behandelt? Gibt es jemanden, dem Sie nicht verzeihen können? Kennen Sie das Gefühl von Verbitterung?

Verbittert, fühlt sich als Opfer (Willow)

22. Fühlen Sie sich manchmal in irgendeiner Weise unrein? Stört Sie Schmutz? Ekeln Sie sich auf fremden Toiletten? Ekeln Sie sich vor Spinnen oder Schlangen?

Angst vor Schmutz, Ansteckung, Schweiß; Ekel vor allem Körperlichen; fühlt sich selbst unrein (Crab Apple)

23. Fällt es Ihnen manchmal schwer, sich zu etwas zu entschließen? Wie verhalten Sie sich, wenn Sie eine Entscheidung treffen müssen?

Braucht die Bestätigung durch andere (Cerato)

Kann sich zwischen zwei Möglichkeiten nicht entscheiden, hin- und hergerissen (Scleranthus)

Kann sich zwischen mehreren Möglichkeiten nicht entscheiden (Wild Oat)

In einer Neubeginnphase des Lebens verunsichert, kann sich deshalb nicht entschließen (Walnut)

Kann sich oft nicht entschließen, aus dem Bett aufzustehen (Hornbeam)

24. Sind Sie eher ein Optimist oder ein Pessimist?

Pessimist (Gentian)

Spielt den Optimisten, obwohl innerlich von Sorgen gequält (Agrimony)

25. Wünschen Sie sich manchmal mehr Selbstvertrauen? Können Sie vor einem Publikum sprechen?

Mangel an Selbstvertrauen (Larch)

Mangelndes Vertrauen in die eigene Urteilsfähigkeit, fragt andere um Rat (Cerato)

Willensschwäche, kann nicht nein sagen (Centaury)

26. Wie setzen Sie sich gegenüber Ihrer Umwelt durch? Was tun Sie, wenn andere ganz anderer Meinung sind? Was würden Sie machen, wenn Sie etwas tun müssten, was Sie im Grunde Ihres Herzens ablehnen?

Versucht, andere zu überzeugen (Vervain)

Versucht es mit Gewalt, droht mit Konsequenzen o.ä. (Vine)

Probiert es auf die diplomatische Art; sagt anderen, was er bereits alles für sie getan hat und was sie ihm dafür an Dank schuldig sind (Chicory)

Will die Angelegenheit ganz schnell regeln und reagiert aus Ungeduld total überschießend (Impatiens)

Prinzipienreiter, würde im Notfall sogar seinen Job riskieren (Rock Water)

27. Wie reagieren Sie auf unangenehme Dinge?

Regiert cholerisch; schreit den anderen an, ist nur schwer wieder zu beruhigen; nachtragend (Holly)

Gibt schnell nach um des 'lieben Friedens willen' (Centaury)

Zieht sich zurück, hält Streit für unter seiner Würde (Water Violet)

Tadelt den anderen, sucht Fehler, versucht den anderen durch spitze Bemerkungen zu verletzen (Beech)

Kann sich schlecht zur Wehr setzen aus Mangel an Selbstvertrauen (Larch)

Jammert, lamentiert (Heather)

Reagiert geschockt (Star of Bethlehem)

Macht den Kummer mit sich alleine ab; spricht mit niemand darüber; versucht abzulenken (Agrimony)

Schnell verzagt, entmutigt (Gentian)

Verzweifelt (Gorse)

28. Möchten Sie getröstet werden, wenn Sie traurig sind?

Lehnt Trost ab, macht alles mit sich selbst ab (Agrimony)

Starkes Verlangen nach Trost (Heather)

29. Lösen Sie Ihre Probleme lieber alleine oder mit anderen?

Gibt Probleme nach außen nicht zu, fröhliche Fassade (Agrimony)
Zu stolz, um Hilfe anzunehmen (Water Violet)
Fragt andere um Rat (Cerato)
Braucht jemanden, um sich auszuweinen (Heather:)

30. Gibt es Dinge, auf die Sie bewußt verzichten, weil sie sich nicht mit Ihren Lebensprinzipen vereinbaren lassen?

Prinzipienreiter, unterdrückt seine eigenen Bedürfnisse (Rock Water)

31. Sind sie ein guter Zuhörer, oder reißen Sie manchmal ein Gespräch an sich?

Will andere überzeugen (Vervain)
Will Aufmerksamkeit auf sich lenken, braucht Publikum, kann schlecht zuhören (Heather)
Nimmt anderen vor Ungeduld das Wort aus dem Mund (Impatiens)

32. Worüber machen Sie sich Sorgen?

Über sich selbst, Hypochonder (Heather)
Um andere; hat Angst, daß ihnen etwas passiert (Red Chestnut)
Wacht über die Bedürfnisse anderer, überbeschützend (Chicory)
Um die Zukunft, grübelt gerne (Gentian)

33. Waren Sie schon einmal ohne Hoffnung? Haben Sie schon irgendwann einmal in Ihrem Leben aufgegeben, resigniert?

Leicht entmutigt, zweifelnd (Gentian)
Verzweifelt; glaubt, niemand können ihm mehr helfen (Gorse)
Tiefste Verzweiflung, absolute Ausweglosigkeit, total am Ende (Sweet Chestnut)
Resignation, innere Kapitulation (Wild Rose)

34. Hatten Sie irgendwann Erlebnisse, die Sie schockiert haben?

Seelischer Schock, seelisches Trauma (Star of Bethlehem)
Schreck, Panik, Todesangst (Rock Rose)

35. Gibt es Gedanken, die Sie nicht loswerden und die Sie stetig beschäftigen? Fühlen Sie manchmal Selbstgespräche?

Kann Gedanken nicht abschalten (White Chestnut)
Stetig in Gedanken zwei Schritte voraus (Chestnut Bud)
Phantasien, Tagträume, Wunschvorstellungen (Clematis)
Quälende Gedanken, entschuldigende Selbstgespräche (Pine)

36. Gibt es Situationen, die Sie sehr belasten? In welchen Situationen sind Sie innerlich angespannt?

Aus Ungeduld, alles geht nicht schnell genug (Impatiens)
Will andere überzeugen; kann dabei schlecht innerlich loslassen; Unfähigkeit sich zu entspannen (Vervain)
Beim Einschlafen innere Unruhe, sorgenvolle Gedanken (Agrimony)
Arbeitet oft über den 'toten Punkt' hinweg, deshalb körperlich total verkrampft (Oak)
Krampfhaftes Festhalten an irgendwelchen Moralvorstellungen, infolgedessen körperliche Verkrampfungen (Rock Water)
Ständig innerlich angespannt, um nicht die Beherrschung zu verlieren; zwanghaftes Verhalten (Cherry Plum)
Hat ständig irgendwo etwas auszusetzen; durch die ständige Negativität innerlich verhärtet (Beech)

37. Gibt es Situationen, in denen Sie intolerant reagieren?

In allen Situationen; nörgelt, tadelt (Beech)
Wenn ein anderer langsamer ist als er (Impatiens)
Gegenüber einer anderen Ideologie; nimmt nichts an; intolerant gegen seine eigenen Bedürfnisse (Rock Water)
Gegenüber einer anderen Meinung; versucht andere zu überzeugen (Vervain)
Völlig selbstbezogen; läßt andere nicht zu Wort kommen; will selbst im Mittelpunkt stehen (Heather)
Läßt sich nichts gefallen, aggressiv (Holly)

Auswertung Bachblütentest

Lesen Sie den Test in Ruhe durch und beantworten Sie die Fragen wahrheitsgemäß. Trifft eine Antwort auf Sie zu, dann machen Sie auf dem Auswertungsbogen bei der entsprechenden Bachblüte einen Strich. Bachblüten, bei denen Sie 3 und mehr Striche gemacht haben, eignen sich für Ihre persönliche Mischung.

Name _____
Vorname _____

Strasse _____
PLZ Ort _____

Agrimony	Aspen	Beech	Centaury	Cerato
Cherry Plum	Chestnut Bud	Chicory	Clematis	Crab Apple
Elm	Gentian	Gorse	Heather	Holly
Honeysuckle	Hornbeam	Impatiens	Larch	Mimulus
Mustard	Oak	Olive	Pine	Red Chustnut
Rock Rose	Rock Water	Scleranthus	Star of Bethlehem	Sweet Chestnut
Vervain	Vine	Walnut	Water Violet	White Chestnut
Wild Oat	Wild Rose	Willow		

