

## Bachblüten-Fragebogen

### **Anleitung:**

**1. Ihre Antworten aus diesem Formular werden sofort , ohne dass sie vorher irgendwohin gesendet werden , im Ergebnisbogen ausgewertet . Nichts wird gespeichert . Das bedeutet aber auch , dass Sie den Fragebogen komplett durchgehen müssen , bevor Sie die Seite verlassen , ansonsten sind alle Daten verloren . Sie können allerdings den leeren Fragebogen ausdrucken , in Ruhe ausfüllen , und dann online die auf Sie zutreffenden Fragen so , wie unter Punkt 2. und 3. erläutert , durchmarkieren , und dann Ihren Ergebnisbogen einsehen .**

### **2. Füllen Sie bitte den Fragebogen wie im Folgenden erläutert aus**

Sie werden auf den folgenden Seiten eine Reihe von Aussagen über bestimmte Gemütszustände bzw. psychische Situationen finden. Sie müssen jede Aussage , die auf Sie zutrifft , in der Ja - Spalte in dem betreffenden Kästchen mit "1" bezeichnen. Setzen Sie bitte eine 1 in das dafür vorgesehene Kästchen. Die Spalte unter dem "Nein" können Sie außer Acht lassen .Es gibt dabei kein „Richtig“ oder „Falsch“. Antworten Sie bitte so, wie es für Sie zutrifft. Denken Sie nicht lange über einen Satz nach, sondern geben Sie die Antwort, die Ihnen unmittelbar in den Sinn kommt. Natürlich können mit diesen kurzen Aussagen nicht alle Besonderheiten berücksichtigt werden. Vielleicht passen deshalb einige nicht gut auf Sie. Kreuzen Sie aber trotzdem immer eine Antwort an, und zwar die, welche noch am ehesten für Sie zutrifft.

### **3. Sie brauchen Nichts Weiteres zu tun**

Die mit 1 bezeichneten Felder werden automatisch ausgewertet . Auf dem Ergebnisbogen sehen Sie hinter den jeweiligen Bachblüten , wie oft diese Blüte , ausgehend von Ihren mit 1 beantworteten Fragen , auf Sie zutrifft . Hinter den meisten Fragen verbergen sich mehrere Bachblüten , die bei der Ergebnisberechnung alle berücksichtigt werden . Die von Ihnen benötigten Bachblüten sind diejenigen , die die höchste Trefferquote aufweisen . Wie viele Sie letztlich in Ihre Mischung haben wollen , liegt bei Ihnen . 5 - 7 Blüten sind normal , mehr als 8 - 10 sollten es aber nicht sein , in Ausnahmen allerdings auch mehr .

Ich mache es im Allgemeinen so , dass ich dort aufhöre , wo bei der Trefferquote ein größeres Loch auftritt . Beispiel : 1. Blüte 28 Treffer , 2. 25 Treffer , 3. 22 Treffer , 4. 20 Treffer , 5. 19 Treffer , 6. 17 Treffer , 7. 15 Treffer , die nächste dann z.B. nur 10 oder 9 Treffer , wobei ich die letzten dann bereits weglasse .

| <b>FRAGEBOGEN Blatt 1</b> |   | ja | nein |
|---------------------------|---|----|------|
| 1                         | Ich bin abergläubisch                                   |    |      |
| 2                         | Ich habe Angst, von anderen abgelehnt zu werden         |    |      |
| 3                         | Vor fremden Menschen habe ich Angst                     |    |      |
| 4                         | Ich muss mich ständig ablenken                          |    |      |
| 5                         | Ich kann nur sehr schwer abschalten                     |    |      |
| 6                         | Ich habe eine Abscheu vor Schmutz, Schweiß              |    |      |
| 7                         | Man kann mich leicht ärgern                             |    |      |
| 8                         | Ich ärgere mich, wenn andere anderer Meinung sind       |    |      |
| 9                         | Ich ärgere mich, weil mir alles zu langsam geht         |    |      |
| 10                        | Häufig ärgere ich mich über die Dummheit anderer        |    |      |
| 11                        | Ich bin aggressiv                                       |    |      |
| 12                        | Häufig ahne ich drohendes Unheil                        |    |      |
| 13                        | Ich kann mich schlecht akzeptieren                      |    |      |
| 14                        | Ich kann sehr schlecht andere Menschen akzeptieren      |    |      |
| 15                        | Ich kann andere Meinungen schlecht akzeptieren          |    |      |
| 16                        | Mein Schicksal kann ich nicht akzeptieren               |    |      |
| 17                        | Ich kann sehr schlecht alleine sein                     |    |      |
| 18                        | Häufig möchte ich ganz alleine sein                     |    |      |
| 19                        | Ich habe oft Alpträume                                  |    |      |
| 20                        | Ich habe Verlangen nach mehr Anerkennung                |    |      |
| 21                        | Ich bin die meiste Zeit angespannt                      |    |      |
| 22                        | Ich habe Angst, andere Menschen zu verletzen            |    |      |
| 23                        | Ich habe Angst, abgelehnt zu werden                     |    |      |
| 24                        | Ich habe Angst, angesteckt zu werden                    |    |      |
| 25                        | Bekannte Dinge ängstigen mich                           |    |      |
| 26                        | Ich habe Angst vor Blamage                              |    |      |
| 27                        | Ich habe Angst vor Bestrafung                           |    |      |
| 28                        | Ich habe Angst, zu versagen                             |    |      |
| 29                        | Ich habe Angst, durchzudrehen                           |    |      |
| 30                        | Ich habe Angst vor unkontrolliertem Handeln             |    |      |
| 31                        | Ich habe Angst vor Misserfolg                           |    |      |
| 32                        | Ich habe unerklärliche Angst                            |    |      |
| 33                        | Ich habe vor allem Angst                                |    |      |
| 34                        | Ich habe Angst, verrückt zu werden                      |    |      |
| 35                        | Ich habe panische Angst                                 |    |      |
| 36                        | Ich habe Todesängste                                    |    |      |
| 37                        | Ich habe Angst in bedrohlichen Situationen              |    |      |
| 38                        | Ich habe Angst um andere Menschen                       |    |      |
| 39                        | Ich habe Angst um mich selbst                           |    |      |
| 40                        | Ich habe Angst vor Konflikten                           |    |      |
| 41                        | Ich passe mich immer an, aus Angst vor Konflikten       |    |      |
| 42                        | Ich bin vollkommen angepasst, ich kann nicht nein sagen |    |      |
| 43                        | Ich fühle mich die meiste Zeit antriebslos              |    |      |
| 44                        | Ich denke ständig in der Zukunft                        |    |      |
| 45                        | Ich denke ständig in der Vergangenheit                  |    |      |
| 46                        | Ich fühle mich apathisch, total erschöpft               |    |      |
| 47                        | Ich bin wie gelähmt, weil alles hoffnungslos ist        |    |      |
| 48                        | Ich bin wie gelähmt, vollkommen ohne Lebensfreude       |    |      |
| 49                        | Ich bin ein arroganter Mensch                           |    |      |
| 50                        | Ich wirke arrogant, weil ich so zurückhaltend bin       |    |      |
| 51                        | Ich halte meist andere Menschen für dumm                |    |      |
| 52                        | Ich bin ein aufbrausender Mensch                        |    |      |
| 53                        | Ich bin ein aufdringlicher Mensch                       |    |      |
| 54                        | Ich gebe nie auf  |    |      |
| 55                        | Ich gebe schnell auf                                    |    |      |
| 56                        | Ich gebe mich selber auf                                |    |      |
| 57                        | Ich bin schnell aufgeregt                               |    |      |
| 58                        | Ich habe starkes Verlangen nach Aufmerksamkeit          |    |      |
| 59                        | Ich opfere mich immer für andere auf                    |    |      |
| 60                        | Ich opfere mich für alle, die mich darum bitten         |    |      |
| 61                        | Ich opfere mich zu sehr für Kinder und Familie          |    |      |

| FRAGEBOGEN Blatt 2 |   | Ja | nein |
|--------------------|---|----|------|
| 62                 | Ich will es allen immer recht machen  |    |      |
| 63                 | Ich fühle mich ausgelaugt, weil ich zu gutmütig bin                                     |    |      |
| 64                 | Ich fühle mich ausgelaugt, weil ich nie aufgebe   |    |      |
| 65                 | Ich bin ausgelaugt, weil ich zu engagiert für eine Sache bin                            |    |      |
| 66                 | Ich fühle mich ausgelaugt, weil ich zu große Selbsterwartungen von mir habe             |    |      |
| 67                 | Ich lasse mich leicht ausnutzen   |    |      |
| 68                 | Ich fühle mich ausgenutzt   |    |      |
| 69                 | Ich bin ein autoritärer Mensch  |    |      |
| 70                 | Ich bagatellisiere meine eigenen Probleme   |    |      |
| 71                 | Ich bagatellisiere meine Leistungen   |    |      |
| 72                 | Ich bin leicht beeindruckbar durch Leistungen anderer                                   |    |      |
| 73                 | Ich bin leicht beeindruckbar durch Meinungen anderer                                    |    |      |
| 74                 | Ich bin leicht beeinflussbar  |    |      |
| 75                 | Ich bin nicht belastbar, weil ich total erschöpft bin                                   |    |      |
| 76                 | Ich bin nicht belastbar, weil ich verzweifelt bin                                       |    |      |
| 77                 | Ich bin nicht belastbar, weil ich depressiv bin   |    |      |
| 78                 | Ich bin leicht beleidigt, weil mir niemand dankt  |    |      |
| 79                 | Ich bin leicht beleidigt, weil ich mich zurückgesetzt fühle                             |    |      |
| 80                 | Ich fühle mich immer benachteiligt  |    |      |
| 81                 | Ich habe das Gefühl eines Berges vor mir  |    |      |
| 82                 | Ich fühle mich innerlich/äußerlich beschmutzt   |    |      |
| 83                 | Ich bin sehr besitzergreifend   |    |      |
| 84                 | Ich bin um das Wohl anderer besorgt   |    |      |
| 85                 | Ich bin um mein eigenes Wohl besorgt  |    |      |
| 86                 | Ich bin um Kleinigkeiten sehr besorgt   |    |      |
| 87                 | Ich bin oft böartig   |    |      |
| 88                 | Ich fühle mich blockiert  |    |      |
| 89                 | Ich fühle mich wegen Schwierigkeiten depressiv  |    |      |
| 90                 | Ich fühle mich ohne Grund depressiv   |    |      |
| 91                 | Ich fühle mich depressiv, weil andere besser sind als ich                               |    |      |
| 92                 | Ich fühle mich depressiv; das Leben ist sinnlos   |    |      |
| 93                 | Ich bin sehr zerstörerisch  |    |      |
| 94                 | Ich suche die Schuld immer bei anderen  |    |      |
| 95                 | Ich suche die Schuld immer bei mir selber   |    |      |
| 96                 | Ich habe Selbstmordgedanken   |    |      |
| 97                 | Ich bin undiplomatisch, weil ich zu ungeduldig bin                                      |    |      |
| 98                 | Ich bin undiplomatisch, weil ich zu direkt bin  |    |      |
| 99                 | Ich habe Angst vor dem "Durchdrehen"  |    |      |
| 100                | Ich kann mich schlecht durchsetzen, ich traue meiner Meinung nicht                      |    |      |
| 101                | Ich mag keine Konflikte   |    |      |
| 102                | Ich traue mir selber nichts zu  |    |      |
| 103                | Ich kann mich nicht durchsetzen, aus Angst andere zu verletzen                          |    |      |
| 104                | Ich habe wenig Durchhaltevermögen   |    |      |
| 105                | Ich habe zuviel Durchhaltevermögen  |    |      |
| 106                | Ich bin egoistisch  |    |      |
| 107                | Ich bin sehr ehrgeizig  |    |      |
| 108                | Ich bin eifersüchtig  |    |      |
| 109                | Ich bin ein eigensinniger Mensch  |    |      |
| 110                | Man sagt, ich bin eingebildet   |    |      |
| 111                | Ich fühle mich einsam   |    |      |
| 112                | Ich habe Ekel gegenüber Schmutz und Schweiß   |    |      |
| 113                | Ich fühle mich elend  |    |      |
| 114                | Ich bin empfindlich gegenüber Kritik  |    |      |
| 115                | Ich bin empfindlich gegenüber Lärm  |    |      |
| 116                | Ich bin empfindlich gegenüber äußeren Einflüssen  |    |      |
| 117                | Ich bin empfindlich gegenüber Streitereien  |    |      |
| 118                | Ich fühle mich am Ende  |    |      |
| 119                | Schwierigkeiten entmutigen mich schnell   |    |      |
| 120                | Alles Neue entmutigt mich   |    |      |
| 121                | Zwischen zwei Möglichkeiten kann ich mich schlecht entscheiden                          |    |      |
| 122                | Ich kann mich schlecht für eine Sache entscheiden                                       |    |      |
| 123                | Ich kann mich nur schwer entscheiden, wenn damit eine emotionale Trennung verbunden ist |    |      |

| <b>Fragebogen Blatt 3</b> |   | Ja | nein |
|---------------------------|---|----|------|
| 124                       | Ich bin entsetzt  |    |      |
| 125                       | Ich bin enttäuscht, wenn ich keinen Dank erhalte                                  |    |      |
| 126                       | Ich bin enttäuscht, weil ich mehr vom Leben erwartete                             |    |      |
| 127                       | Ich bin erschöpft   |    |      |
| 128                       | Man sagt, dass ich fanatisch bin  |    |      |
| 129                       | Ich muss alles festhalten   |    |      |
| 130                       | Ich bin frustriert  |    |      |
| 131                       | Meine Gedanken drehen sich immer im Kreise  |    |      |
| 132                       | Meine Gedanken sind träge   |    |      |
| 133                       | Meine Gedanken sind sprunghaft  |    |      |
| 134                       | Ich habe negative Gedanken über andere  |    |      |
| 135                       | Ich denke negativ über mich selber  |    |      |
| 136                       | Ich denke negativ über die Zukunft  |    |      |
| 137                       | Meine Gedanken sind träumerisch   |    |      |
| 138                       | In meinen Gedanken bin ich verloren   |    |      |
| 139                       | Man sagt, ich bin gehässig  |    |      |
| 140                       | Ich bin häufig geistesabwesend  |    |      |
| 141                       | Ich habe einen Mangel an Gelassenheit   |    |      |
| 142                       | Ich bin leicht gereizt  |    |      |
| 143                       | Ich muss ständig in Gesellschaft sein   |    |      |
| 144                       | Ich bin zu gewissenhaft   |    |      |
| 145                       | Ich habe ein schlechtes Gewissen  |    |      |
| 146                       | Ich bin gleichgültig, weil ich resigniere   |    |      |
| 147                       | Ich bin gleichgültig, weil alles hoffnungslos erscheint                           |    |      |
| 148                       | Ich bin gleichgültig, weil ich mich depressiv fühle                               |    |      |
| 149                       | Ich bin gleichgültig, weil ich erschöpft bin                                      |    |      |
| 150                       | Ich bin gleichgültig, weil ich verbittert bin                                     |    |      |
| 151                       | Ich bin gleichgültig, weil ich ständig an die Zukunft denke                       |    |      |
| 152                       | Ich bin gleichgültig, weil ich ständig an die Vergangenheit denke                 |    |      |
| 153                       | Ich bin zu gutmütig   |    |      |
| 154                       | Ich lasse mich hängen   |    |      |
| 155                       | Ich strebe nach Harmonie, um anderen nicht weh zu tun                             |    |      |
| 156                       | Ich bin harmoniebedürftig, weil ich mich bei Streitereien körperlich unwohl fühle |    |      |
| 157                       | Ich habe Hassgefühle  |    |      |
| 158                       | Ich habe Heimweh  |    |      |
| 159                       | Ich bin herrschsüchtig  |    |      |
| 160                       | Ich kann anderen keine Bitte abschlagen   |    |      |
| 161                       | Ich fühle mich für andere verantwortlich  |    |      |
| 162                       | Ich bin hilfsbereit, auch wenn andere die Hilfe nicht wollen                      |    |      |
| 163                       | Ich bin hilflos; weiß nicht, was ich machen soll                                  |    |      |
| 164                       | Ich kann mich nicht durchsetzen   |    |      |
| 165                       | Ich habe Angst, etwas falsch zu machen  |    |      |
| 166                       | Ich bin hochmütig   |    |      |
| 167                       | Alles ist hoffnungslos  |    |      |
| 168                       | Ich bin übersensibel  |    |      |
| 169                       | Ich bin zu impulsiv   |    |      |
| 170                       | Ich bin inkonsequent  |    |      |
| 171                       | Ich bin intolerant  |    |      |
| 172                       | Ich fühle mich isoliert   |    |      |
| 173                       | Ich bin ein jähzorniger Mensch  |    |      |
| 174                       | Ich bin sehr empfindlich gegenüber Kleinigkeiten                                  |    |      |
| 175                       | Ich gehe Konflikten aus dem Wege  |    |      |
| 176                       | Ich habe Kontaktschwierigkeiten   |    |      |
| 177                       | Ich kann mich sehr schlecht konzentrieren   |    |      |
| 178                       | Ich fühle mich kraftlos   |    |      |
| 179                       | Ich kann keine Kritik vertragen   |    |      |
| 180                       | Ich bin anderen gegenüber sehr kritisch   |    |      |
| 181                       | Ich bin sehr kritisch gegenüber mir selbst  |    |      |
| 182                       | Ich bin ein labiler Mensch  |    |      |
| 183                       | Ich bin launisch  |    |      |
| 184                       | Ich habe einen Mangel an Lebensfreude   |    |      |
| 185                       | Ich bin schlecht lernfähig  |    |      |
| 186                       | Ich kann nicht loslassen  |    |      |

| Fragebogen Blatt 4 |   | Ja | nein |
|--------------------|---|----|------|
| 187                | Ich kann meine Gedanken nicht loslassen                 |    |      |
| 188                | Ich kann Verwandte/Freunde nicht loslassen              |    |      |
| 189                | Ich kann meine Gefühle nicht loslassen                  |    |      |
| 190                | Ich kann meine Schuldgefühle nicht loslassen            |    |      |
| 191                | Ich habe keine Lust am Leben                            |    |      |
| 192                | Ich kann andere gut manipulieren                        |    |      |
| 193                | Ich lasse mich leicht beeinflussen                      |    |      |
| 194                | Ich bin melancholisch                                   |    |      |
| 195                | Ich leide an Minderwertigkeitsgefühlen                  |    |      |
| 196                | Ich bin ein misstrauischer Mensch                       |    |      |
| 197                | Ich stehe gerne im Mittelpunkt                          |    |      |
| 198                | Ich fühle mich ständig müde                             |    |      |
| 199                | Ich bin mutlos  |    |      |
| 200                | Ich bin ein nachgiebiger Mensch                         |    |      |
| 201                | Ich neige dazu, nachtragend zu sein                     |    |      |
| 202                | Ich bin gegen mich selbst negativ eingestellt           |    |      |
| 203                | Ich bin gegen andere negativ eingestellt                |    |      |
| 204                | Ich bin grundsätzlich negativ eingestellt               |    |      |
| 205                | Ich bin vorübergehend negativ eingestellt               |    |      |
| 206                | Ich neige zu Neid                                       |    |      |
| 207                | Ich bin ein nervöser Mensch                             |    |      |
| 208                | Ich bin kein offener Mensch                             |    |      |
| 209                | Ich bin orientierungslos                                |    |      |
| 210                | Ich neige zur Panik                                     |    |      |
| 211                | Ich fühle mich vom Pech verfolgt                        |    |      |
| 212                | Ich neige zu Perfektionismus                            |    |      |
| 213                | Ich bin ein pessimistischer Mensch                      |    |      |
| 214                | Ich neige zu Rachsüchtigkeit                            |    |      |
| 215                | Ich bin resigniert                                      |    |      |
| 216                | Ich fühle mich ruhelos                                  |    |      |
| 217                | Ich leide unter Schlafstörungen                         |    |      |
| 218                | Ich leide unter Schuldgefühlen                          |    |      |
| 219                | Ich bin in einer Schocksituation mit panikartiger Angst |    |      |
| 220                | Ich bin ein schüchterner Mensch                         |    |      |
| 221                | Ich habe Schwächezustände                               |    |      |
| 222                | Ich bin schwermütig                                     |    |      |
| 223                | Ich nehme alles sehr schwer                             |    |      |
| 224                | Ich habe ständig die gleichen Schwierigkeiten           |    |      |
| 225                | Ich bin leicht zu entmutigen                            |    |      |
| 226                | In schwierigen Situationen gebe ich nicht auf           |    |      |
| 227                | Ich brauche mein ständiges Selbstmitleid                |    |      |
| 228                | Ich mache mir selber Vorwürfe                           |    |      |
| 229                | Ich habe wenig Selbstbewusstsein                        |    |      |
| 230                | Ich bin ein sensibler Mensch                            |    |      |
| 231                | Ich bin ein skeptischer Mensch                          |    |      |
| 232                | Ich bin ein sprunghafter Mensch                         |    |      |
| 233                | Ich fühle mich wie in einer Starre                      |    |      |
| 234                | Ich bin stolz   |    |      |
| 235                | Ich bin mir selbst streng                               |    |      |
| 236                | Ich bin mit anderen streng                              |    |      |
| 237                | Geistig bin ich träge                                   |    |      |
| 238                | Körperlich bin ich träge                                |    |      |
| 239                | Ich bin sehr traurig                                    |    |      |
| 240                | Ich reagiere häufig trotzig                             |    |      |
| 241                | Ich fühle mich überarbeitet                             |    |      |
| 242                | Ich bin ein überempfindlicher Mensch                    |    |      |
| 243                | Bei Kritik reagiere ich überempfindlich                 |    |      |
| 244                | Bei Geräuschen reagiere ich überempfindlich             |    |      |
| 245                | Ich fühle mich überfordert                              |    |      |
| 246                | Ich fühle mich übergangen                               |    |      |
| 247                | Ich lasse mich leicht überreden                         |    |      |
| 248                | Ich halte mich für unattraktiv                          |    |      |
| 249                | Ich finde andere unattraktiv                            |    |      |

| Fragebogen Blatt 5 |   | Ja | nein |
|--------------------|---|----|------|
| 250                | Ich bin unausgeglichen  |    |      |
| 251                | Ich fühle mich unausgeschlafen                                      |    |      |
| 252                | Ich finde mich unausstehlich  |    |      |
| 253                | Andere Menschen finde ich unausstehlich                             |    |      |
| 254                | Ich bin unbeherrscht  |    |      |
| 255                | Ich bin ein unbeständiger Mensch                                    |    |      |
| 256                | Ich halte andere Menschen oft für undankbar                         |    |      |
| 257                | Ich fühle mich unfähig  |    |      |
| 258                | Ich leide unter den Folgen eines Unfalles                           |    |      |
| 259                | Ich werde ungeduldig, wenn es nicht schnell genug geht              |    |      |
| 260                | Ich werde ungeduldig, wenn andere nicht auf mich eingehen           |    |      |
| 261                | Ich werde ungeduldig, wenn ich andere nicht überzeugen kann         |    |      |
| 262                | Ich fühle mich ungerecht behandelt                                  |    |      |
| 263                | Anderen gegenüber bin ich oft ungerecht                             |    |      |
| 264                | Ich fühle mich unglücklich  |    |      |
| 265                | Im allgemeinen bin ich unkonzentriert                               |    |      |
| 266                | Ich bin unkonzentriert, weil ich zu oft an die Zukunft denke        |    |      |
| 267                | Ich bin unkonzentriert, weil ich ständig an die Vergangenheit denke |    |      |
| 268                | Für viele wirke ich unnahbar  |    |      |
| 269                | Manche sagen, ich wirke unnatürlich                                 |    |      |
| 270                | Ich fühle mich unruhig  |    |      |
| 271                | Ich bin ein unschlüssiger Mensch                                    |    |      |
| 272                | Ich fühle mich unsicher   |    |      |
| 273                | Ich fühle mich unterdrückt  |    |      |
| 274                | Ich kann andere gut unterdrücken                                    |    |      |
| 275                | Ich fühle mich unterlegen   |    |      |
| 276                | Ich fühle mich unverstanden   |    |      |
| 277                | Mit mir selber bin ich unzufrieden                                  |    |      |
| 278                | Mit anderen bin ich häufig unzufrieden                              |    |      |
| 279                | Ich neige zur Unzuverlässigkeit                                     |    |      |
| 280                | Ich bin eher ein umständlicher Mensch                               |    |      |
| 281                | Ich bin verärgert   |    |      |
| 282                | Für alles fühle ich mich verantwortlich                             |    |      |
| 283                | Ich bin verbittert  |    |      |
| 284                | Ich bin ein vergesslicher Mensch                                    |    |      |
| 285                | Ich fühle mich vergiftet  |    |      |
| 286                | Ich fühle mich verletzt   |    |      |
| 287                | Ich fühle mich verloren   |    |      |
| 288                | Ich fühle mich vernachlässigt                                       |    |      |
| 289                | Ich leide unter Versagensängsten                                    |    |      |
| 290                | Ich gelte als vorwurfsvoller Mensch                                 |    |      |
| 291                | Ich kann einen erlittenen Verlust nicht verwinden                   |    |      |
| 292                | Ein Verlust ist die Ursache meiner Beschwerden                      |    |      |
| 293                | Ich fühle mich verkrampft   |    |      |
| 294                | Ich fühle mich verunreinigt   |    |      |
| 295                | Meistens fühle ich mich verunsichert                                |    |      |
| 296                | Ich verzage schnell   |    |      |
| 297                | Ich bin verzweifelt   |    |      |
| 298                | Ich bin sehr schnell am weinen                                      |    |      |
| 299                | Ich fühle mich wertlos  |    |      |
| 300                | Ich bin wütend  |    |      |
| 301                | Ich fühle mich zerrissen  |    |      |
| 302                | Ich bin ziellos   |    |      |
| 303                | Ich bin voller Zorn   |    |      |
| 304                | Ich fühle mich zurückgesetzt  |    |      |
| 305                | Ich bin zurückhaltend   |    |      |
| 306                | Ich habe wenig Vertrauen, was die Zukunft betrifft                  |    |      |
| 307                | Ich habe wenig Vertrauen zu mir selbst                              |    |      |
| 308                | Ich habe wenig Vertrauen zu anderen                                 |    |      |
| 309                | Ich habe Selbstzweifel  |    |      |
| 310                | Ich zweifle an meiner eigenen Meinung                               |    |      |
| 311                | Ich habe Zweifel an anderen   |    |      |
| 312                | Ich zweifle daran, die tägliche Arbeit zu schaffen                  |    |      |
| 313                | Ich zweifle daran, weiter die Verantwortung übernehmen zu können    |    |      |

## ERGEBNISBOGEN

| Bachblüte         | Anzahl "Ja" | Meine Blüten | Anzahl "Ja" | Meine Blüten |
|-------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
|                   | Datum.....  | Datum.....   | Datum.....  | Datum.....   |
| 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 Chestnut      |             |              |             |              |
| Rock Rose         |             |              |             |              |
| Rock Water        |             |              |             |              |
| Scleranthus       |             |              |             |              |
| Star of Bethlehem |             |              |             |              |
| Sweet Chestnut    |             |              |             |              |
| Vervain           |             |              |             |              |
| Vine              |             |              |             |              |
| Walnut            |             |              |             |              |
| Water Violet      |             |              |             |              |
| White Chestnut    |             |              |             |              |
| Wild Oat          |             |              |             |              |
| Wild Rose         |             |              |             |              |
| Willow            |             |              |             |              |