

4 TAUSENDGÜLDENKRAUT
Centaurium umbellatum
CENTAURY



Thema:

Durchsetzungskraft -
Abgrenzungsfähigkeit -
Identität

Die Blütenessenz fördert und unterstützt:

die Fähigkeit sich abzugrenzen; Ausdauer; Individualität; den Ablösungsprozeß von den Eltern; Ichstärke; Fähigkeit "Nein" zu sagen; das Erwachsenwerden; die Entwicklung der Willenskräfte; Integrität.

Sie lernen:

bei sich zu bleiben; sich besser zu wehren; sich nicht ausnützen und benützen zu lassen; darauf zu vertrauen, daß Sie um Ihrer selbst willen geliebt werden, ohne ständig leisten zu müssen; den eigenen Standpunkt und die eigene Wirklichkeit zu vertreten; sich selbst und Ihre Wünsche nicht aufzugeben; konfliktfähiger zu werden; die Verantwortung sich selbst gegenüber zu übernehmen, sich "Raum" zu nehmen.

Wird eingesetzt bei:

Angst vor Autorität; Selbstverleugnung; Selbstaufgabe; Durchsetzungsschwierigkeiten; übertriebener Gutmütigkeit, Opferhaltung; Müdigkeit; Sucht nach Anerkennung; zu großer Anpassung; Neigung zu Unterwürfigkeit; Helfersyndrom; Selbstbetrug; Willensschwäche; mangelnde Abgrenzungsfähigkeit; Angst, abgelehnt zu werden; Überforderung durch zu viel Arbeit; Ohnmacht mächtigen Menschen gegenüber; Schüchternheit; Überreaktion auf Wünsche und Bedürfnisse anderer; Enttäuschung, wenn eigene, unausgesprochene Erwartungen von anderen nicht erfüllt werden.

ZITATE

Wer sich zum Lamm macht, den fressen die Wölfe.

(Volksmund)



Alles was man gegen sein Gefühl und gegen sein inneres Wissen tut, anderen zuliebe, ist nicht gut und muß früher oder später teuer bezahlt werden.

(Hermann Hesse)



Ich wollte dich nicht verlieren und bemühte mich, immer nett, immer verständnisvoll, immer attraktiv für dich zu sein. Dabei verlor ich dich und mich.

(Kristiane Allert-Wybraniecz)



Schüttle alles ab, was dich in deiner Entwicklung hemmt, und wenn's auch ein Mensch wäre, der dich liebt, denn was dich behindert, kann keinen andern fördern.

(Friedrich Hebbel)



Wenn man gegen seinen Willen unter Druck gesetzt wird, sich rasch entscheiden zu müssen, antwortet man am besten mit "Nein"; denn es ist weitaus leichter, aus einem "Nein" ein "Ja" zu machen, als aus einem "Ja" ein "Nein".

(Charles Niksch)



Ist die Hingabe an andere ein Deckmantel für den eigenen Hunger und die Bedürfnisse des Selbst, deren man sich schämt? Ich schämte mich immer zu nehmen, also gab ich. Das war keine Tugend, sondern eine Maske.

(Anais Nin)



Wenn du vom anderen nichts mehr brauchst, hört seine Macht über dich auf.

(Bert Hellinger)



Ich selbst bin verantwortlich für das, was ich dir erlaube, mit mir zu machen.

(Hans Kruppa/Annette Grüschow)