

Prüfungsangst und Notfallsituationen

Kassandra in Not

Kassandra kann in Not geraten. Das Leben schlägt immer mal wieder mit voller Wucht zu. Darauf sollte sie vorbereitet sein.

Daher habe ich Dir eine Übersicht für Notfallsituationen oder alte, immer wieder getriggerte Traumata erstellt.

Um ein Trauma an der Wurzel zu heilen, braucht es Arzneien, die auch an die Wurzel gehen: Heilung von Schock, Schreck, Ohnmacht und Panik.

Du kannst sie alleine wählen oder in Kombination zu Deinem Hauptmittel.

Hier bieten sich auch die niedrigen Potenzen wie D 6 oder D12 an, wenn Du sie öfter nehmen und vor allem die körperlichen Reaktionen beeinflussen möchtest. Eine C 30 oder C 200 wirkt gut auf das Gemüt und das Nervensystem.

Stehst Du vor einer Prüfung oder großen Herausforderung, nimm das Mittel dann, sobald Du Bedarf danach hast.

Das kann schon eine Woche oder auch erst ein Tag vorher sein.

Schockmittel:

Aconitum: Panikgefühle, Ohnmacht, Herzrasen, Atemnot, Engegefühle, Ruhelosigkeit, Todesangst.

Die Angst sitzt in der Brust.

Arnica: Die Verletzungsarznei schlechthin, sowohl für den Körper wie auch für die Seele, Schmerz und Verletzung zulassen können, Schutz durch Robustheit

Wirkt besonders gut bei Weichteilverletzungen und „Zerschlagenheitsgefühlen“

Opium: Starr vor Schreck, gelähmt vor Angst, Schmerzlosigkeit/Betäubung, Schock

(bis D6 rezeptpflichtig)

“Der Schock, in seinem Ausdruck gelähmt zu sein, das erste Stadium des Trauerprozesses, wird von Opium gelöst und in Bewegung gebracht... Furcht, dass ein Vorkommnis die persönliche Grenze überschreitet- die Grenze, innerhalb der ein Geschehen noch zu ertragen ist.”¹

Hypericum: das “ Arnica der Nerven” ,Verlassenheitsgefühl,

Schuldgefühl, Erschütterung, Nervenverletzung, Dunkelheit der Seele, Verletzlichkeit, das Leben und das Glück nicht nehmen können

Magnesium carbonicum: Schock, Schläge, seelische Belastungen, Sorgen, sehr schreckhaft und empfindlich, nervliche Erschöpfung, Störungen im Verdauungstrakt, Kämpfen um Respekt, auf der Suche nach dem Glück und dem Licht, Wahnidee, alles alleine schaffen zu müssen, Konfliktunfähigkeit , Mangel an Selbstvertrauen

Angst, Prüfungsangst, Stress:

Arsenicum album: Angst mit Schwäche, Kreislaufproblemen, Übelkeit, Schweißausbrüchen, Erbrechen, Durchfall, fühlt sich hundeehend, es zieht ihr den Boden unter den Füßen weg, diffuse Angst

Körperlich zeigt sich häufig eine Schwäche im Nierenblasenbereich oder im Rücken.

Argentum nitricum: Erwartungsangst mit Aufregung und Durchfall, Prüfungsangst, Angst, zu spät zu kommen

Die körperliche Manifestation ist typischerweise der Darm.

Magnesium phosphoricum: Krämpfe, Nervosität, Schlafstörungen, Erfolgszwang und Missionseifer, macht sich sehr viel Sorgen um ihren Wert, müde, schwach, erschöpft

¹ S. 173, „Systemische Homöopathie mit Familienaufstellung“, Vieten/Knorr, Haug Verlag

Genug gezweifelt!

Zincum metallicum: Angst vor Prüfungen, vor Kritik, dem Scheitern oder Fallen, hohe intellektuelle Leistungsbereitschaft und Anspruch, übertreiben, müdes Gehirn durch Überarbeitung, „Restless legs“, Ticks, Ruhelosigkeit

Hier sitzt die Anspannung und der Leistungsdruck in den Muskeln fest, was sich in der Regel in Zuckungen, Zittern und Zappeln äußert, Krämpfe in Fußsohlen oder Zehen

Gelsemium: Erwartungsangst und Lampenfieber mit Benommenheit, Schwäche, Schwindel, Herz-Kreislaufbeschwerden

Lycopodium: Basismittel bei Versagensangst mit Bauchschmerzen, Gefühle von „nicht genug“. Lycopodium stärkt die Mitte und die Leber und damit die Fähigkeit zu kreativen Lösungen.

Nux vomica: das Stressmittel par excellence. Wenn Hektik oder eine grosse Menge an Aufgaben oder Verantwortung auf den Verdauungstrakt oder das Nervensystem schlagen: Schlaflosigkeit, Ohrgeräusche, Neigung zu Stimulantien wie Kaffee oder Zigaretten, schlechte Ernährung, Fast Food, Verdauungsbeschwerden in Magen oder Darm (Übelkeit, Sodbrennen, Durchfall, Verstopfung), keine Pausen, viel „Feuer-Energie“ und zu viel „Ego“.

Schüsslersalz Nr.7 und 10 sind eine tolle Ergänzung.

Übersicht über einige Bachblüten:

Rescue-Tropfen nach Dr.Bach: jede Notfallsituation

Star of Bethlehem: Trauma, Schock

Aspen: Diffuse Ängste

Rock Rose: Panik

Larch: Mangel an Selbstbewusstsein, Mutlosigkeit, Bescheidenheit

Mimulus: Konkrete Ängste

Wild Rose: Mangel an Vertrauen und Hingabe