

# Wortbook



SONJA TSCHÖPE

## ANTI STRESS REZEPT

# Hallo *und* Willkommen

Angst ist ein unglaublich zäher Begleiter, den man manchmal nur sehr schwer loswird. Ich weiß das sehr genau, denn auch ich habe Dinge, vor denen ich mich fürchte.

Auch unsere tierischen Begleiter können in Situationen geraten, die sie zum Gruseln finden. Eine davon ist wohl jene am Jahresende. Wenn die ersten Knallkörper in den Verkauf gelangen und es zu Schreckmomenten für Tier und Mensch kommen kann.

Mein Anti-Stress Rezept hat unzählige Tiere begleiten dürfen und bei vielen hat es - so die Tierhalter - dazu beigetragen, dass man gemeinsam entspannter ins neue Jahr kam.

Möge das auch bei dir klappen!

Sonja Tschöpe





## *Etwas für die Ohren*

Das Thema Silvester hat mich auch im Rahmen meines Podcasts beschäftigt. Die entsprechende Episode meiner Tiersprechstunde kannst du dir per Klick auf den nachfolgenden Button anhören:

[KLICK HIER](#)

## ÜBER DEIN WORKBOOK

*Du holst das Beste aus diesem Freebie heraus, wenn du frühzeitig mit der Gabe beginnst!*

Denn das Zauberwort ist Geduld! Bachblüten können nicht hexen. Sie benötigen durchaus etwas Zeit, selbst wenn ich dir im Rezept verrate, wie es "etwas schneller" geht.

Deshalb beginnst du in jedem Fall 14-21 Tage vor Silvester und achtest unbedingt auf regelmäßige Gaben. Kannst du das nicht, brauchst du meiner Meinung nach gar nicht erst mit der Zubereitung beginnen. Dann ist das Projekt von vorneherein zum Scheitern verurteilt.

# MEIN TIPP

## *So nutzt du das Workbook am Besten:*



Lese dir bitte alles erst einmal in Ruhe durch.



Prüfe, ob du es zeitlich noch rechtzeitig umsetzen kannst und wenn ja, ob du die häufigen Gaben in den Alltag integriert bekommst.



Besorge dir die Zutaten und stelle die Mischung für dein(e) Tier(e) zusammen und starte 14-21 Tage vor Silvester.

## *Dafür ist das Workbook nicht gedacht:*



Es ist kein Ersatz für eine professionelle therapeutische Begleitung.



Es ist kein Zaubermittel - du solltest selbst entspannt auf dein Tier einwirken und ihm Sicherheit geben.

*Bevor wir loslegen...*

## WAS IST DEINE ERFAHRUNG MIT DEM THEMA

Wie reagiert dein Tier normalerweise und was hast du bislang Silvester umgesetzt?

Was wünschst du dir für das kommende Silvester am meisten?

# IN 3 SCHRITTEN ZUM ZIEL

Auf den folgenden Seiten gehen wir Schritt für Schritt weiter

01

## *Einkaufen*

Besorge dir entweder in der örtlichen Apotheke deines Vertrauens oder bei einem Online-Anbieter (z.B. [www.florem.com](http://www.florem.com)) die Bachblüten und Pipettenflasche.

02

## *Zubereitung*

Bereite die gewählte Mischung für dein(e) Tier(e) 14-21 Tage vor Silvester vor, idealerweise am Vortag, an dem du mit der Gabe starten willst.

03

## *Gabe*

Notiere dir am besten zu welchen Zeiten du die Bachblüten geben möchtest, um die Intervalle einzuhalten.

*Ziel:*

Ich wünsche meinem Tier mehr Gelassenheit rund um den Jahreswechsel!

# EINKAUFLISTE

Alles was du für die Zubereitung benötigst, findest du auf dieser Liste. Doch bevor du alles bestellst, lies bitte erst einmal die Beschreibung der einzelnen Bachblüten durch. Vielleicht benötigst du nämlich gar nicht alle für dein Tier.



30 ml Pipettenflasche (Braun- oder Brauglas)



Bachblüte Walnut



Bachblüte Scleranthus



Bachblüte White Chestnut



ggf. Bachblüte Mimulus

*Bachblüten sollen das entgleiste Gemüt  
zurück in seine Balance bringen.*

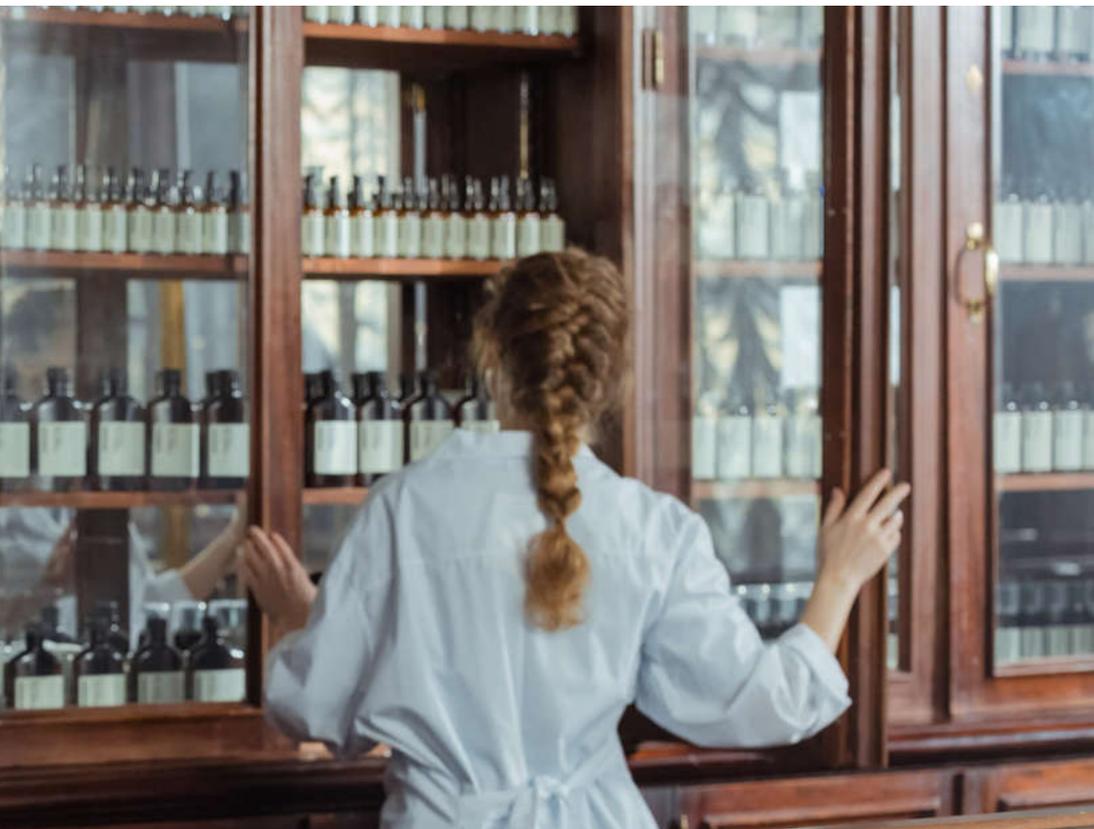


# EINKAUFEN

Du bekommst all deine Zutaten in der örtlichen Apotheke oder in ausgewählten Online-Shops.

Besorge dir entweder die alkoholischen Bachblüten (z.B. von Healing Herbs oder Nelson). Die enthaltene Konservierung sorgt dafür, dass sie jahrelang haltbar und nutzbar sind! Den Alkohol machen wir zudem noch durch die Zubereitung in Schritt 2 unschädlich für Haustiere.

Fühlst du dich damit nicht wohl, dann besorge dir die Bachblüten als Globuli. Auch sie sind lange halt- und nutzbar, obwohl sie keine alkoholische Konservierung enthalten.



Schritt I  
Einkaufen

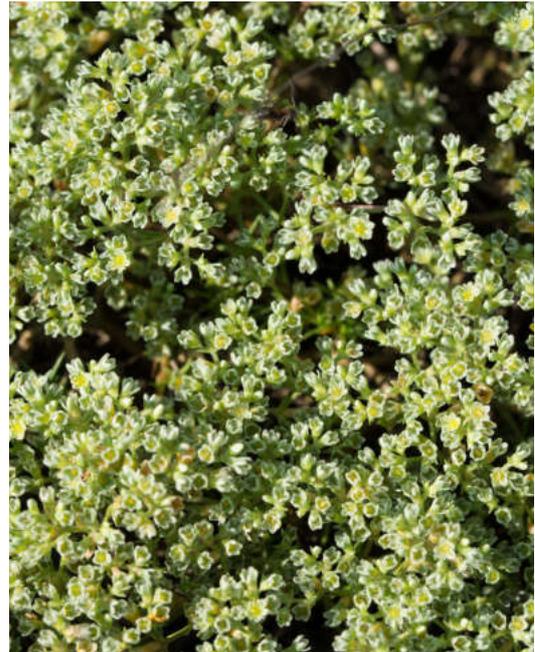
# BACHBLÜTEN

Ich stelle dir hier ein paar Informationen über die einzelnen Bachblüten zur Verfügung in Bezug auf meine Wahl als Anti-Stress-Rezept für die Silvesternacht.



*Walnut*

Diese Bachblüte soll dein Tier auf die neue, nicht alltägliche Situation vorbereiten.



*Scleranthus*

Man nennt diese Bachblüte nicht umsonst die Balance-Blüte. Sie soll zurück zum inneren Gleichgewicht führen.

# BACHBLÜTEN

Die Blüten können natürlich noch mehr,  
was du gezielt in entsprechenden Kursen lernen kannst.



## *White Chestnut*

Diese Bachblüte unterstützt die Wirkung von Scleranthus und sorgt außerdem für einen entspannten, ruhigen Schlaf.



## *Mimulus*

Diese Bachblüte schenkt Mut und Tapferkeit, um besser durch angst-bereitende Situationen zu kommen.

*Achtung:*

*Diese Bachblüte darf nur dann in deine Mischung, wenn du ein eher charakterschwaches Tier hast! Sollte dein Tier sonst eher zu Aggression und Übermut neigen, lässt du sie bitte weg.*

# ZUSÄTZLICH

Neben den Bachblüten benötigst du noch diese Dinge:



*Pipettenflasche*

In der 30 ml Pipettenflasche wirst du deine Bachblütenmischung zusammenstellen.



*Wasser*

Wasser wird unser Träger in der Pipettenflasche sein. Und damit verdünnen wir auch den ggf. vorhandenen Restalkohol.

# ZUBEREITUNG

Am Vortag bereitest du mit den Zutaten die Mischung für dein Tier wie folgt vor:

- 8 Tropfen (oder Globuli) je Bachblüte in die leere Pipettenflasche geben,
- bis zum Flaschenhals dann mit Wasser vorsichtig befüllen,
- ggf. abwarten bis sich die Globuli aufgelöst haben und
- dann die verschlossene Flasche mehrfach um die eigene Achse drehen, damit sich der Inhalt gut verteilt.

Du hast deine Silvester-Mischung hergestellt.



# WISSENWERT

Ist der Alkohol nicht schädlich? Wo lagere ich Bachblüten?

Wir klären die meist gestellten Fragen hier:



## *Alkohol für Tiere*

Du hast in einer gesonderten Flasche die Mischung für dein Tier zubereitet. Selbst wenn du alkoholisch konservierte Bachblüten dafür genutzt hast, wird mit Wasser aufgefüllt der Restalkohol stark minimiert. Somit stellt diese geringe Menge weder eine Gefahr für deinen Hund, noch für die noch empfindlicheren Katzen dar.



## *Aufbewahrung*

Lagere die Bachblütenmischung am besten im Kühlschrank, in der Tür. Alternativ geht auch ein kühler, abgedunkelter Raum (Schrank).

Da in unserer Mischung der Alkohol fehlt ist sie nur ca. 14 Tage haltbar. Siehst du in ihr Flocken, dann schütte den Inhalt weg und bereite bitte die Mischung nochmal neu zu. Spüle die Pipettenflasche vorher mit kochendem Wasser gut aus.

# GABE

Gebe jeden Tag und zwar 4 bis 6 x täglich 3 Tropfen über eine Leckerei deinem Tier. Die häufige Frequenz deshalb, weil die Mischung so schneller wirkt. Sorge dafür, dass dein Tier es wirklich täglich bekommt.

Denke daran, dass du spätestens 14 Tage, frühestens 21 Tage vor Silvester mit der Gabe starten solltest.

Bereits nach 10 Tagen solltest du eine Veränderung an deinem Tier bemerken.

Für eine Dauergabe ist die Mischung nicht geeignet!



Schritt 3  
Gabe

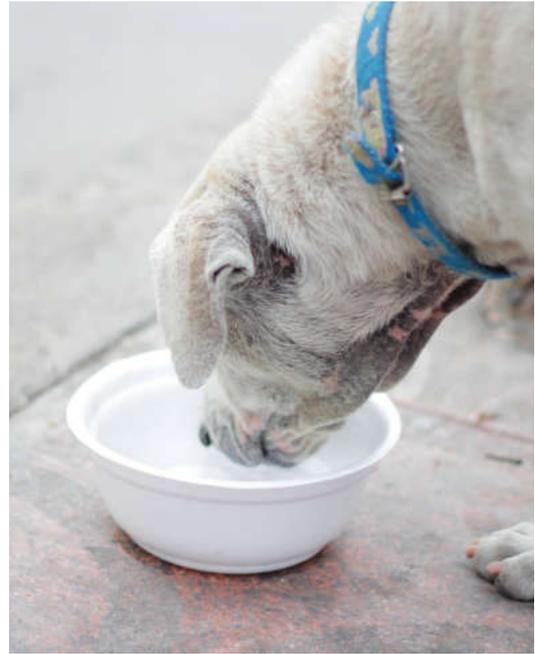
# WISSENWERT

Meist gestellte Fragen rund um die Gaben  
beantworte ich dir natürlich auch.



## Äußerliche Gabe

Die Gabe über die Haut ist sub-optimal und wirkt nicht in dem Maße, wie wir das durch die orale Einnahme erreichen. Aus diesem Grund rate ich davon ab. Ich selbst konnte in mehr als 15 Jahren Praxisarbeit so gut wie gar keine Reaktion auf Bachblüten sehen, wenn diese äußerlich genutzt wurden.



## Trinkwassergabe

Wenn alle im Haushalt lebenden Tiere diese Mischung erhalten sollen, kannst du zusätzlich zur Leckerli-Gabe natürlich auch ein paar Tropfen in das täglich frisch hingestellte Wasser geben.

Ich empfehle hier 10 Tropfen.

# WISSENWERT

Meist gestellte Fragen rund um die Gaben  
beantworte ich dir natürlich auch.



## *Verweigerung*

Insbesondere bei Katzen erlebe ich ab und an, dass sie das Bachblüten-leckerli nicht nehmen möchten. Vielleicht weil die Tropfen den Geruch des Leckerli verändert haben. Teste also mit einem anderen Leckerli oder gebe es über das Futter.  
Klappt auch das nicht, will dir deine Katze möglicherweise sagen, dass sie diese Mischung nicht benötigt!



## *Futtergabe*

Du kannst natürlich auch die Bachblüten über das Futter geben. Bitte nicht zusätzlich, sondern ziehe die Anzahl der Fütterungen, in denen die Bachblüten integriert werden von der täglichen Menge, wie du die Bachblüten geben willst einfach ab. Und die restlichen Gaben erfolgen dann über ein Leckerli.

# HINWEIS NEBENWIRKUNGEN

Jede Therapie kann Nebenwirkungen mit sich bringen. Das erlebe ich bei Bachblüten jedoch äußerst selten. Dennoch möchte ich sie dir hier an die Hand geben.

- Häufiger kommt es zu weicherem Kot, vor allem wenn man Globuli nutzt.
- Manche Tiere entspannen mit dieser Mischung "zu sehr".
- Plötzliche "Mut"-Ausbrüche können eher zurückhaltende Tiere haben, denen Mimulus in ihre Mischung zugefügt wurde.

Sollte dein Tier eine der Reaktionen zeigen, würde ich die die Tropfenzahl reduzieren. Dann gibt es statt 3 Tropfen pro Gabe nur 2 Tropfen oder sogar nur noch 1 Tropfen. Dann jedoch prüfen, ob sich die Nebenwirkung bessert.

Alternativ kann man auch 1-2 Tage die Bachblüten absetzen (vor allem wenn der Kot zu weich ist), um zu testen, ob es wirklich von den Bachblüten ausgelöst wurde.

# Hinweis



*Jedes Feuerwerk beginnt mit einem Funken. Und jedes Vorhaben mit dem ersten Schritt zum Ziel.*



Inspiration



# DEIN TAGEBUCH

Notiere dir bitte jeden Tag mit wenigen Stichworten was dir während der Gabe auffällt. Wie verhält sich dein Tier? Gibt es etwas, das vollkommen neu ist?

Ist es entspannter?

Und schreibe natürlich auch auf,  
wie es rund um die "Knallerei" für dein Tier und dich war.

Ich habe dir dafür ein paar Musterseiten erstellt.  
Du kannst natürlich auch woanders deine Notizen machen.

Notiere am besten immer das entsprechende Datum vor deinem Eintrag.









DANKE!

*Ich wünsche dir entspannte Feiertage!*

Und denk bei all dem Trubel und der Sorgen auch mal an dich.

Denn du bist der Schlüssel zu allem.

Je ruhiger und gelassener der Mensch,  
umso entspannter ist oft auch das Tier.

Sonja

## HINWEIS

Wir haben dieses Freebie mit größter Sorgfalt zusammengestellt - dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Wir können für eventuelle Schäden keine Haftung übernehmen, die aufgrund unserer Empfehlungen aufgetreten sind.

Danke, dass du an das Urheberrecht für unsere Texte denkst. Das heißt du darfst es für dich zum Lernen und für die Umsetzung nutzen, allerdings keine Inhalte daraus (auch nicht in Auszügen) woanders verwenden. Weiterhin darfst du weder Auszüge daraus, noch es im Gesamten weitergeben, denn dieses Freebie ist speziell für dich als Teilnehmer unserer Community erstellt worden!

## IMPRESSUM

Tierisches-Wissen c/o Sonja Tschöpe  
Prälat-Marschall-Str. 18  
42781 Haan  
team@tierisches-wissen.de



[www.tierisches-wissen.de](http://www.tierisches-wissen.de)