



Aus dem Buch von **Sabrina Herber** und **Eliane Zimmermann**

**Aromatherapie für Kopf und Seele. Mit ätherischen Ölen gegen Stress, Müdigkeit und trübe Stimmung. Expertinnenwissen und über 100 Rezepte**

ISBN 978-3-8186-1432-4



# So finde ich das passende ätherische Öl

## 1. SCHRITT: WAHRNEHMUNG, BEOBACHTUNG

### 2. SCHRITT

**Ich fühle mich:** gelangweilt, deprimiert, unterfordert, antriebslos, still, (zu) ruhig  
**Geplante Anwendung:** vormittags/mittags



### 2. SCHRITT

**Ich fühle mich:** gestresst, überfordert, angespannt, nervös, laut, (zu) aktiv  
**Geplante Anwendung:** nachmittags/abends



### 3. SCHRITT

#### ZIELE

leichte Steigerung von Herzschlag und Blutdruck, Verengen der Gefäße > durch Aktivierung, Anregung, Belebung

#### Passende Öle auswählen:

- KOPFNOTEN**
- Zitrusfrüchte
- Neroli, Petit Grain
- Nadelbäume
- nach Eukalyptus duftende Öle
- Pfefferminze, Rosmarin

## Neroli

- ätherisches Öl
- Hydrolat

**EINES FÜR ALLES**

### 3. SCHRITT

#### ZIELE

leichte Senkung von Herzschlag und Blutdruck, Weiten der Gefäße > durch Entspannung, Entkrampfung, Beruhigen

#### Passende Öle auswählen:

- HERZNOTEN**
- Blätterdüfte: Melisse, Kamille, Rosengeranie
- Düfte der Süßgräser: Palmarosa, Lemongrass
- Blüten: Lavendel, Rose, Jasmin
- Muskatellersalbei
- BASISNOTEN**
- Holzdüfte und Angelika, Patchouli, Vetiver

## FEINAUSWAHL: ORIENTIERT AN BEDÜRFNISSEN

#### LEBE VERSPIELT UND KREATIV

- Bergamotte
- Grapefruit
- Mandarine
- Orange
- Zitrone

#### TANKE KLARHEIT UND FRISCHE

- Lorbeer
- Wacholder
- Weißtanne
- Zirbelkiefer
- Zypresse

#### LASSE DICH UMHÜLLEN

- Kamille (römisch)
- Lavendel
- Melisse
- Rose
- Rosengeranie

#### FINDE ZU STABILITÄT UND KRAFT

- Angelika
- Basilikum
- Benzoe
- Vetiver
- Zeder

#### GENIESS DIE FÜLLE DES LEBENS

- Jasmin
- Sandelholz
- Tonka
- Vanille
- Ylang Yang