

Inhalt

Vorwort: Warum dieses Buch?	9
Kapitel 1: Was ist Psycho-Bio-Akupressur (PBA)?	13
Anwendungsbeispiele	14
Wirkungsweise	21
Entstehung	25
Kapitel 2: Die fünf goldenen Regeln	29
Regel 1: Stress vermeiden	29
Regel 2: Sich nicht in etwas hineinsteigern	32
Regel 3: Verantwortung übernehmen, aber sich nicht Schuld <i>unterschieben</i> lassen	34
Regel 4: Sich vor negativen Menschen schützen	36
Regel 5: Im Augenblick leben	39
Kapitel 3: Die zehn wichtigsten Punktesequenzen	45
Die Vorgehensweise	46
Sequenz Nr. 1 gegen Depression	49
Sequenz Nr. 2 gegen negatives Denken und Zweifel	54
Sequenz Nr. 3 gegen Ängste und Panikattacken	58
Sequenz Nr. 4 gegen zwanghafte Gedanken und fixe Ideen ..	62
Sequenz Nr. 5 gegen Überempfindlichkeit	66
Sequenz Nr. 6 zum Auflösen von „Narben“ früherer Traumata	69
Sequenz Nr. 7 zum Wiederaufladen aller energetischen Zentren	73
Sequenz Nr. 8 zum Freischalten der Ausdrucksfähigkeit	76
Sequenz Nr. 9 zum Ausbalancieren von Yin und Yang	80
Sequenz Nr. 10 gegen unterdrückte Wut	84

Kapitel 4:	Die sieben nützlichsten Sequenzkombinationen für Stress- und Krisensituationen	89
	Bei Notfällen	95
	Bei Depressionen	99
	Bei Panikattacken	102
	Bei zwanghaften Gedanken	106
	Bei Prüfungsangst oder Lampenfieber	108
	Bei Übergewicht	109
	Bei Überempfindlichkeit	111
	Blütenessenzen zur energetischen Unterstützung	112
	Wenn noch Zweifel bestehen	114
	Die Sequenzkombinationen im Überblick	116
Kapitel 5:	Elf weitere Punktesequenzen	117
	Sequenz Nr. 11 für bessere Koordination der Gehirnhälften ..	118
	Sequenz Nr. 12 gegen Allergien	122
	Sequenz Nr. 13 gegen Ekzeme	125
	Sequenz Nr. 14 gegen Akne	129
	Sequenz Nr. 15 für die Stärkung der Blase	132
	Sequenz Nr. 16 für die Stärkung des Darms	135
	Sequenz Nr. 17 für das Ausbalancieren der Schilddrüse	139
	Sequenz Nr. 18 für Kreativität	144
	Sequenz Nr. 19 für das Lenden-Kreuz-Geflecht	147
	Sequenz Nr. 20 für das Sonnengeflecht (Solarplexus)	150
	Sequenz Nr. 21 gegen Impotenz und Verlust der Libido	154
Kapitel 6:	Sequenzkombinationen für die häufigsten psychosomatischen und emotionalen Probleme	159
	Schlusswort	183

Anhang	187
Von der „Akupunktur der fünf Punkte“ zur Psycho-Bio-Akupresur	187
Danksagungen	189
Verzeichnis der Abkürzungen	190
Die Fünf-Punkte-Sequenzen im Überblick	191
Über den Autor	214