

# Inhalt

Vorwort: Warum dieses Buch? .....	9
<b>Kapitel 1: Was ist Psycho-Bio-Akupressur (PBA)? .....</b>	<b>13</b>
Anwendungsbeispiele .....	14
Wirkungsweise .....	21
Entstehung .....	25
<b>Kapitel 2: Die fünf goldenen Regeln .....</b>	<b>29</b>
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
<b>Kapitel 3: Die zehn wichtigsten Punktesequenzen .....</b>	<b>45</b>
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

<b>Kapitel 4: Die sieben nützlichsten Sequenzkombinationen für Stress- und Krisensituationen .....</b>	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
<b>Kapitel 5: Elf weitere Punktesequenzen .....</b>	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
<b>Kapitel 6: Sequenzkombinationen für die häufigsten psychosomatischen und emotionalen Probleme .....</b>	159
Schlusswort .....	183

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