

# 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