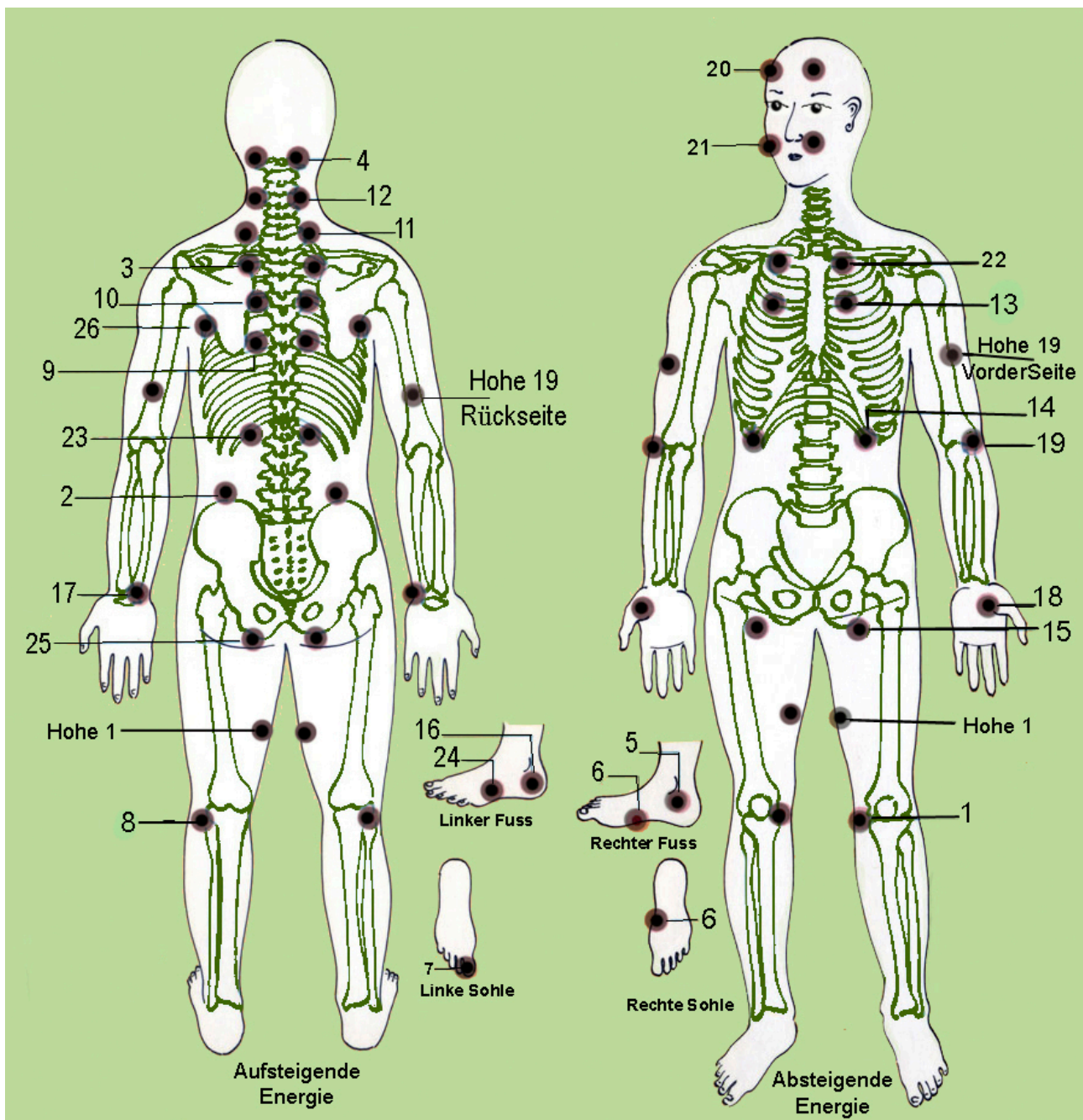


# Die 26 SicherheitsEnergieSchlösser (SES)



- - - Diese Seite ersetzt keinen Arzt oder Medikamente - - -

## Strömanleitung

Die Fingerspitzen der rechten Hand leicht auf den rechten Energiepunkt legen. Gleichzeitig die Fingerspitzen der linken Hand auf den linken Energiepunkt legen.

## **Energiepunkt 1** Allgemeinmediziner - Urbeweger - Allgemeinharmonisierer

Das SES 1 heisst auch "der Urbeweger"; es liegt an der Innenseite des Knies. Es bringt Bewegung in alles, was feststeckt. SES 1 verbindet von Kopf bis Fuss; es hilft, alles was "oben steckt" nach unten zu bringen. SES 1 fördert eine tiefe und leichte Ausatmung, es hilft bei Kopfschmerzen und es hilft mir, zielgerichtet zu sein und zu agieren. SES 1 steht in Verbindung mit allen 26 Energiepunkten. Dieser Punkt bringt alle Energien in Bewegung und erreicht alle tiefen Schichten des Körpers.

Suchhilfe Beugt man das Knie an, entsteht an der Innenseite eine Falte. Dort ist Energiepunkt 1.

Kurzgriff Daumen halten.

### **Energiepunkt 1 hilft dem Körper**

Bei Magen-Darm-Grippe

Bei Bauchproblemen, z.B. Blähungen, Völlegefühl, Verstopfung

Bei Problemen mit der Verdauung

Bei Spannungskopfschmerz

Bei Atmungsproblemen

Bei Atemwegserkrankungen

Bei Kopfschmerzen

### **Energiepunkt 1 hilft der Psyche**

Stärkt das Selbstbewusstsein

Hilft Sorgen loszulassen

Hilf zielgerichtet zu sein und zu agieren

Unterstützt dabei, Vergangenes, Festgehaltenes loszulassen

Unterstützt dabei, im Leben vorwärts zu gehen

Hilft, sich wieder in Bewegung und in Schwung zu bringen

## **Energiepunkt 2** Orthopäde - Weisheit - Lebenskraft

Das SES 2 ist das Symbol der Unterscheidung. Es liegt an der Körperrückseite auf dem Beckenkamm. SES 2 hilft der Einatmung (beobachten Sie einmal, wo Leichtathleten ihre Hände haben, sobald sie im Ziel sind). SES 2 hat auch den Namen "Weisheit, Lebenskraft für alle Kreaturen". Es hilft, die Polaritäten besser zu verstehen. "Entweder ... oder" verblasst zugunsten von "sowohl...als auch". SES 2 ist hilfreich bei allen Problemen im Becken- und Beinbereich; es hilft, alle Formen von Rückenbeschwerden zu lindern. SES 2 ist mein "mir innewohnender Physiotherapeut."

Suchhilfe Nach längerem Bücken stützt man beim Aufrichten automatisch die Hände zur Entlastung in den Rücken. Da ist Punkt 2.

Kurzgriff Ringfinger halten.

### **Energiepunkt 2 hilft dem Körper**

Bei allen Rückenbeschwerden  
Nimmt Gewicht vom Rücken  
Harmonisiert die Körperhaltung  
Stärkt die Knochen, z.B. bei Osteoporose  
Unterstützt die Atmung  
Verbessert die Verdauung  
Reguliert Beinspannungen  
Harmonisiert den Blutdruck

### **Energiepunkt 2 hilft der Psyche**

Unterstützt dabei, sich selbst und andere annehmen zu können  
Hilft, Situationen anzunehmen  
Hilft, Unsicherheit und Zerissenheit loszulassen  
Gibt eine klare Sicht der Dinge  
Trägt zur Selbsterkenntnis bei  
Hilft, aufrecht durchs Leben zu gehen

### **Energiepunkt 3 Atemspezialist - natürliches Antibiotikum - Tür**

SES 3 - mein "natürliches Pro-Biotikum" ist unser wichtigster Lymphpunkt. Es liegt im oberen Rücken, zwischen der Innenkante des Schulterblatts und dem 3. Brustwirbel. Dort wirkt es wie eine Schwingtür zur Lunge (und damit zur Atmung), und zur Abwehrenergie. - SES 3 zu halten hilft, dass einatmen und ausatmen in Balance sind. Beschwerden wie Fieber und Erkältungskrankheiten werden gelindert. SES 3 setzt eventuell körpereigenes Antibiotikum frei. SES 3 hilft zu verstehen, was mir gut tut oder mich verletzt; es unterstützt mich darin, angemessene und gesunde Schranken zu finden für das, was in mein Leben hineingehen oder aus meinem Leben herausgehen darf.

Suchhilfe Legen Sie die Hand am Hals ansetzend auf Ihre Schulter. Sie spüren mit Mittel- oder Ringfinger die Schulterblattecke. Dort ist Punkt 3.

Kurzgriff Mittelfinger halten.

### **Energiepunkt 3 hilft dem Körper**

Bei Lungenproblemen  
Stärkt das Immunsystem  
Unterstützt das Lymphsystem  
Harmonisiert den Atem  
Bei Erkältungen, Grippe, Infekten  
Bei Fieber  
Bei Halsschmerzen  
Bei Nackenverspannungen  
Bei Problemen im Beckenbereich

### **Energiepunkt 3 hilft der Psyche**

Hilft, geben und nehmen zu können  
Bringt Frieden und Harmonie  
Stärkt das Verständnis für sich und Andere  
Hilft der Ordnung  
Hilft, seine Ziele zu erreichen

### **Energiepunkt 4 Manager - Fenster**

So wie SES 3 "das Tor" ist, ist SES 4 "das Fenster zum Himmel, das Licht, Luft und Weisheit hereinlässt". Dieses SES ist (zusammen mit SES 17) der Hauptversorger der Nerven. SES 4 - an der unteren Kante des Schädelbasisknochens gelegen - zu halten, macht den Kopf frei. Ohren, Augen und Nase werden mit Energie versorgt. Schlaflosigkeit, Geschwächtheit, Überanstrengung der Augen, Halsbeschwerden - das sind einige der Stichworte für das SES 4.

Suchhilfe Unter dem Knochen am Haaransatz, jeweils rechts und links der Halswirbelsäule befindet sich Punkt 4.

Kurzgriff Ringfinger halten.

### **Energiepunkt 4 hilft dem Körper**

Bei allen Augenproblemen  
Bei Halsbeschwerden  
Bei Nebenhöhlenbeschwerden  
Bei Halswirbelsäulenbeschwerden  
Bei Kopfschmerzen und Migräne  
Bei Nackenverspannungen  
Bei Schlaflosigkeit  
Bei Schock und Unfall-Trauma  
Bei Ohnmacht

### **Energiepunkt 4 hilft der Psyche**

Hilft, Ideen in die Tat umzusetzen  
Hilft Babys, gut ins Leben zu kommen  
Hilft Sterbenden, leichter aus dem Leben zu gehen  
Löst Entwicklungsblockaden  
Löst Rachegefühle  
Löst Selbstmordabsichten  
Stärkt die Konzentration  
Stärkt die psychische und geistige Entwicklung

## **Energiepunkt 5** Angstbefreier - Erneuerung

SES 5, auf der Innenseite des Fussgelenkes zwischen Knöchel und Ferse, erfrischt und erneuert. Es befähigt mich, das Alte gehen und das Neue kommen zu lassen. SES 5 wird häufig geströmt, wenn wir Angst empfinden.

Suchhilfe Stellen Sie Ihren Fuss auf einen Stuhl auf. Tasten Sie an der Fussinnenseite Nähe der Ferse bis Sie eine kleine weiche Vertiefung spüren. Dort ist Punkt 5.

Kurzgriff Zeigefinger halten.

### **Energiepunkt 5 hilft dem Körper**

Bei Verdauungsstörung  
Bei Kopfschmerz  
Bei Milz- und Bauchspeicheldrüsenproblemen  
Bei Schmerz  
Bei Hörproblemen  
Bei Energiemangel

### **Energiepunkt 5 hilft der Psyche**

Bei allen Formen von Ängsten z. B. Existenzangst oder Lebensangst  
Bei Erneuerung und Veränderung des Bewusstseins  
Bei dem Erkennen von Ursache und Wirkung  
Hilft, Altes loszulassen und Neues anzunehmen

## **Energiepunkt 6** Chiropraktiker - Gleichgewicht - Unterscheidungsfähigkeit

SES 6 bringt Gleichgewicht und Unterscheidungsfähigkeit. Das Halten von SES 6 am Fussgewölbe auf der Innenseite des Fusses etwa in der Mitte zwischen grossem Zeh und Ferse kann genutzt werden, um Spannungen in den Hüften, den Beinen und im Rücken zu lösen (siehe auch SES 2. SES 6 und SES 2 helfen sich gegenseitig). SES 6 ist hilfreich bei allen Ohrbeschwerden (das Ohr ist unser Gleichgewichtsorgan); es bringt mich sowohl in äussere als auch innere Balance.

Suchhilfe 2 Finger unter dem Grosszehen-Ballen auf der Linie des grossen Zehes sitzt Energiepunkt 6.

Kurzgriff Mittelfinger halten.

### **Energiepunkt 6 hilft dem Körper**

Bei Bandscheibenvorfällen  
Bei Wirbelsäulenverkrümmung  
Bei ausgerekten Wirbeln und Gelenken  
Bei Osteoporose  
Bei Verspannungen in Rücken und Hüfte  
Bei Schwindel  
Bei Gleichgewichtsstörungen  
Bei Spannungen im Brustraum

### **Energiepunkt 6 hilft der Psyche**

Hilft, das innere seelische Gleichgewicht zu finden  
Unterstützt das Urteilsvermögen  
Hilft, aufrichtig zu sein  
Bei schwindeln und lügen  
Gibt Verständnis für andere Menschen

### **Energiepunkt 7 Vollkommene Lebenskraft - Sieg**

SES 7, das sich an der Unterseite des grossen Zehs befindet, steht in Verbindung mit der obersten Körperstelle. Es ist besonders nützlich, wenn wir einen klaren Kopf bekommen möchten und kann somit eingesetzt werden bei Kopfschmerzen, wenn der "Kopf übervoll ist" oder Sie das Gefühl haben, dass Sie "sich wieder auf den Boden zurückholen" wollen. SES 7 hat sich auch hervorragend bewährt zur Linderung von Verdauungskrämpfen. SES 7 ist Bewegung, Wandlung und Entwicklung.

Suchhilfe SES 7 befindet sich jeweils an der Unterseite der grossen Zehen. Kurzgriff Ringfinger halten.

### **Energiepunkt 7 hilft dem Körper**

Bei Kopfschmerzen  
Bei Atemproblemen  
Bei Asthma, Heuschnupfen, Allergien  
Bei Verdauungsproblemen  
Bei Schockzuständen  
Bei epileptischen Anfällen  
Bei Magenschmerzen

### **Energiepunkt 7 hilft der Psyche**

Bei Sorgen und Grübeln  
Bei Schlafstörungen  
Bei der Entspannung  
Hilft, einen klaren Kopf zu bekommen

### **Energiepunkt 8 Rhythmus - Stärke - Frieden**

SES 8 befindet sich an der äusseren Rückseite des Knies, neben der starken Aussensehne. Es reguliert den Muskeltonus, sowohl bei zuviel Spannung wie bei Muskelkrämpfen oder Muskelkater als auch bei zu wenig Spannung, der Muskelatrophie. SES harmonisiert die Verdauung. Damit wird dieses SES auch zum Hautspezialisten (wenn die Ausscheidung von Giftstoffen über den Darm nicht ausreichend gegeben ist, dann werden die verbleibenden Gifte über die Haut ausgeschieden). Das SES 8 ist der "Magier", der mich immer dann an die unendlichen Möglichkeiten erinnert wenn ich zu schnell versucht bin zu sagen: es geht nicht. SES 8 bringt mich in Kontakt mit meinem Rhythmus, meiner Stärke und meinem Frieden und hilft, mich stark und kraftvoll zu fühlen, mehr in Übereinstimmung mit den universellen Rhythmen zu sein.

SES 8 symbolisiert die Unendlichkeit. Er verbindet uns mit dem Rhythmus, der Stärke und dem Frieden des Universums.

Suchhilfe Wo die äussere Hosenbeinnaht, der Generalstreifen verläuft, ist unterhalb des Knies ein kleiner runder Knöchel zu fühlen. Dort ist Punkt 8.

Kurzgriff Zeigefinger halten.

### **Energiepunkt 8 hilft dem Körper**

Bei Muskelverspannungen  
Bei Ausscheidungsproblemen und Durchfall  
Bei Hauteinrissen der Analregion  
Bei Fortpflanzungsproblemen  
Bei Beckengürtelbeschwerden  
Bei Prostatabeschwerden  
Bei Hämorrhoiden  
Bei der Geburt  
Bei Hautproblemen

### **Energiepunkt 8 hilft der Psyche**

Bei der Entfaltung der Persönlichkeit  
Stärkt die Intuition  
Für inneren Frieden

### **Energiepunkt 9** Ende eines alten und Anfang eines neuen Zyklus

"Was für die Raupe das Ende, ist der Anfang für den Schmetterling " SES 9 kann mich die Fähigkeit lehren, in meinem Leben Perioden zu nutzen, statt die Ereignisse abgehackt aneinander zu reihen und hilft mir erkennen, dass ein Ende auch der Grundstein für etwas Neues ist. SES 9 liegt im Rücken, zwischen dem unteren Ende des Schulterblatts und der Wirbelsäule. Das SES 9 selbst zu halten kann etwas mühsam sein - dann bietet sich als Alternative das SES 19 (auf der Ellenbeuge des Armes) an. SES 9 hilft allen Formen von Fussbeschwerden. Zusammen mit dem SES 10 ist es ein Gefässspezialist und hilft somit bei der Harmonisierung des Blutdrucks.

Suchhilfe Wenn Sie Ihren Arm nach vorn und hinten bewegen, können Sie mit der anderen Hand fühlen, wie sich das Schulterblatt bewegt .So finden Sie leicht die untere Schulterblattecke.

Kurzgriff Daumen halten.

### **Energiepunkt 9 hilft dem Körper**

Bei Lungenproblemen  
Hilft der Atmung, z.B. bei Asthma oder Erkältungen  
Bei Arm- und Beinproblemen  
Bei Rücken- und Hüftproblemen  
Bei Fussproblemen  
Bei Blutdruckbeschwerden  
Bei Stirn- und Nebenhöhlenproblemen

### **Energiepunkt 9 hilft der Psyche**

Unterstützt dabei, unter Vergangenes einen Schlusstrich zu ziehen und neu anfangen zu können  
Hilft, reinen Tisch zu machen  
Hilft, sich selbst zu verstehen

### **Energiepunkt 10 Unbegrenzte Lebensenergie - Speicher der Fülle**

SES 10 wird auch "Speicher der Fülle" genannt. Es kann mich lehren, Fülle in allen Bereichen meines Lebens wahrzunehmen, so dass Mangelgefühle weichen zugunsten eines Sinnes für unendliches Gedeihen. Das Strömen von SES 10 harmonisiert das Herz, den Kreislauf, die Kehle, die Stimme, die Schultern und die Knie und es hilft besonders, den Blutdruck zu harmonisieren. SES 10 liegt im Rücken zwischen dem Schulterblatt und dem 5. Brustwirbel. Allein ist es etwas schwierig zu halten, daher gibt es auch hier eine Alternative: die linke Hand liegt auf dem rechten Oberarm, etwa eine Hand breit über der Armbeuge und die rechte Hand liegt gleichzeitig auf der Innenseite des linken Oberschenkels ca. eine Handbreit oberhalb des Knies

Suchhilfe Wenn Sie Ihren Arm nach vorn und hinten bewegen, bewegt sich das Schulterblatt. Suchen Sie die untere und obere Schulterblattecke. In der Mitte der beiden, 2 fingerbreit in Richtung Wirbelsäule, ist der Energiepunkt 10.

Kurzgriff Zeigefinger halten.

### **Energiepunkt 10 hilft dem Körper**

gibt uns Lebensenergie. Die hilft dabei, uns zu öffnen und bringt uns dadurch einen Schritt nach vorn.

Energiepunkt 10 hilft dem Körper

Bei Herz- und Kreislaufproblemen

Bei Blutdruckproblemen

Bei Spannungen im Brustkorb

Bei Problemen mit der Stimme, z.B. bei Stottern,

Kehlkopfentzündung

Bei Atembeschwerden

Bei Kniebeschwerden

### **Energiepunkt 10 hilft der Psyche**

Bei allen Herzensangelegenheiten,

Bei Kraftlosigkeit, Vitalitätsmangel

Hilft, sich für das Leben zu öffnen, z.B. für Eindrücke, Begegnungen etc.

### **Energiepunkt 11 Hausmeister - Gerechtigkeit - Überflüssige Lasten abladen**

SES 11, neben dem 1. Brustwirbel (etwas unterhalb der Stelle, wo der Hals auf die Schulter trifft) heisst auch "Loslassen allen überflüssigen Gepäcks". Es harmonisiert sowohl Schultern und Nacken, als auch Hüft- und Beinbeschwerden. Das Halten des SES 11 lindert Beschwerden der Ellbogen,



der Handgelenke, der Hände und Finger. Auf einer übergeordneten Ebene hilft es mir, zentriert zu sein, Gedanken, die mit hätte - könnte - sollte gehen zu lassen zugunsten von Entscheidungen. Wenn die Schultern frei sind (wenn SES 11 loslässt) können alle anderen fließen - lassen Sie Ihre Schultern ruhig öfter mal fallen. SES 11 ist der Generalschlüssel für alle Energiepunkte, er öffnet jedes Schloss.

Suchhilfe Wo Ketten hinten an Hals und Schulter anliegen, dort ist Energiepunkt 11.

Kurzgriff Zeigefinger halten.

### **Energiepunkt 11 hilft dem Körper**

Bei Nacken, Halswirbelsäulen- und Schulterbeschwerden

Bei Arm-, Ellbogen-, Hand- und Fingerbeschwerden

Bei Schleudertrauma

Bei hormonellen Veränderungen, z.B. in Pubertät, Schwangerschaft und Wechseljahren

Bei Hüftbeschwerden

Bei Ischialgie, Hexenschuss, Bein- und Fussproblemen

Bei Bauchspeicheldrüsenproblemen

Bei Blutproblemen

### **Energiepunkt 11 hilft der Psyche**

Bei empfundener Ungerechtigkeit

Bei zuviel Verantwortung

Bei zu grosser Belastung

Bei Furcht und Angst

Bei Schuldgefühlen

Gibt Kraft für Entscheidungen

### **Energiepunkt 12 Einklang mit dem Universum und dem eigenen Willen**

SES 12, in der Mitte des Nackens, rechts und links der Wirbelsäule, hat grossen Einfluss auf unsere psychische Verfassung, denn es kann mir helfen, eine grössere Akzeptanz und Toleranz für mich und andere zu entwickeln, meinen Willen in Einklang zu bringen mit dem universellen Willen. Anders ausgedrückt: ich habe die Wahl zwischen Halsstarrigkeit und einem entspannten Surfen auf den Wellen des Lebens. SES 12 lindert Verspannungen im Nacken und in den Armen. Zusammen mit SES 4 ist es sehr hilfreich bei Kopfschmerzen

Suchhilfe Punkt 12 liegt in der Mitte zwischen Haaransatz und Schulteranfang.

Kurzgriff Mittelfinger halten.

### **Energiepunkt 12 hilft dem Körper**

Bei Schleudertrauma  
Bei Verspannungen an Hals, Nacken, Schultern  
Bei Ischialgie und Hexenschuss  
Bei Kiefergelenkproblemen  
Bei Katerbeschwerden  
Hilft der Entgiftung von Leber und Galle

### **Energiepunkt 12 hilft der Psyche**

Bei Halsstarrigkeit und Verbissenheit ("ich will aber")  
Schenkt Freude und Toleranz uns selbst und anderen gegenüber  
Bei festgefahrener Lebensweise  
Bei der Wiederherstellung des emotionalen Gleichgewichtes  
Bei festgefahrenen Einstellungen

### **Energiepunkt 13 Fruchtbarkeitsspezialist - Jungbrunnen - Liebe deine Feinde**

SES 13 harmonisiert unsere Hormone; dieses SES wird auch "unser Jungbrunnen" genannt. Auf der Vorderseite des Brustkorbs gelegen - in Achselhöhe über der Brustwarze unterstützt es auch unser Immunsystem. SES 13 ist uns behilflich unsere "Feinde zu lieben", unsere Vorstellungskraft dazu zu nutzen, das Gute zu sehen, auch wenn wir nicht mit der Situation einverstanden sind oder nicht mit dem Anderen harmonieren. Auf SES 13 setzen sich tiefe Schuldgefühle und Verletzungen fest.

Suchhilfe Legen Sie Ihre Hände über Kreuz auf das Dekolletée. Da, wo der kleine Finger aufliegt, ist Energiepunkt 13.

Kurzgriff Mittelfinger halten.

### **Energiepunkt 13 hilft dem Körper**

Bei Fortpflanzungsproblemen  
Bei gynäkologischen Problemen  
Bei sexuellen Problemen  
Bei hormonellen Problemen  
Bei Schilddrüsenproblemen  
Bei schwachem Immunsystem  
Bei Süchten  
Bei Nacken- , Schulterverspannungen  
Regelt den Appetit

### **Energiepunkt 13 hilft der Psyche**

Bei Schuldgefühlen  
Bei emotionalen Verletzungen  
Bei aufgestautem Hass und Groll  
Unterstützt die geistige Entwicklung  
Hilft, das Gute in Anderen zu sehen, auch bei Menschen,  
mit denen man nicht einverstanden ist

## **Energiepunkt 14** Ernährer - Gleichgewicht

SES 14 - auf beiden Seiten der Brust, jeweils am unteren Rand der letzten Rippe - hilft mir, die "Welt zu verdauen". Sowohl im wörtlichen Sinne wenn es sich um die Nahrung handelt als auch wenn es darum geht alle Sinneseindrücke zu verarbeiten. Das SES 14 symbolisiert den Menschen, der es versteht "Himmel und Erde" in sich zu verbinden, der die materielle Seite des Lebens mit der spirituellen Seite im Gleichgewicht halten kann. Das Strömen des SES 14 beschert mir eine erweiterte Kenntnis darüber, was es braucht, um mich selbst zu erhalten, zu nähren. Somit verschafft es Abhilfe bei allen Arten von Verdauungsproblemen; es lindert Krämpfe (s. auch SES 7) und ist hilfreich bei allem, was im Schlaf passiert, wie z.B. Zähneknirschen, Alpträume, Schlafwandeln, Schnarchen. SES 14 bringt den Körper ins Gleichgewicht.

Suchhilfe Wenn Sie Ihre Finger von der Mitte beginnend auf den Rippenbogen legen, finden Sie dort, wo jeweils der kleine Finger aufliegt, Punkt 14.

Kurzgriff Ringfinger halten.

### **Energiepunkt 14 hilft dem Körper**

Bei Leber- und Gallenproblemen  
Bei Magen-, Milz- und Bauchspeicheldrüsenproblemen  
Bei Sodbrennen  
Bei Bauchschmerzen, Blähungen  
Bei Asthma  
Bei allen Schlafproblemen, z.B. Alpträumen, Einschlafproblemen  
Bei Augenproblemen  
Bei Gewichtsproblemen

### **Energiepunkt 14 hilft der Psyche**

Harmonisiert Gefühle und Verstand  
Bei übermässiger materieller Gier  
Bei Eifersucht und Neid  
harmonisiert Belastungen  
Bei Konkurrenzdenken  
Bei Sehnsüchten

## **Energiepunkt 15** Tiefe Freude - Komiker

Das ist unser Freudebringer! Und manchmal wird das SES 15 auch "der Komiker" genannt, aus dem einfachen Grund, weil es unsere Fähigkeit steigert, Lachen und Freude in unser Leben zu lassen, was wiederum die Wahrnehmung von allem verändert. SES 15 liegt in der Leiste, neben dem Schambein. Es ist von grosser Hilfe bei verspanntem Rücken, bei schweren Beinen, es hilft uns bei Einschlafschwierigkeiten. Das SES 15 "hilft heilen". Bei Operation zum Beispiel ist es eine gute Idee die Zeit vorher und nachher zu nutzen und täglich

die beiden SES 15 zu halten. SES 15 bringt Lachen und Freude und stärkt dadurch das Immunsystem.

Suchhilfe SES 15 befindet sich auf der Körpervorderseite, jeweils rechts und links in der Leistenbeuge.

Kurzgriff Kleinen Finger halten.

### **Energiepunkt 15 hilft dem Körper**

Bei Herzproblemen, z.B. Herzrhythmusstörungen, Infarkt

Bei Gefäßproblemen, Krampfadern

Bei Bauchproblemen, Verdauungsbeschwerden, Blähungen

Bei Knieproblemen

Bei Fuss- und Fussgelenksproblemen

Bei Verstauchungen und Knochenbrüchen

Nach Operationen

Bei Rückenschmerzen

### **Energiepunkt 15 hilft der Psyche**

Wenn man unglücklich ist

Bei Anpassungen an neue Situationen

Bei psychischer Belastung und Erschöpfung

Dabei, nicht alles so ernst zu nehmen

Dabei, über uns selbst zu lachen

Dabei, Last vom Rücken zu nehmen, um wieder aufrecht gehen zu können

### **Energiepunkt 16** Basis aller menschlichen Handlungen- Umwandlung - Natürliches Aspirin

SES 16 liegt an der Fussaussenseite, zwischen dem Fussknöchel und der Ferse. Von diesem Schloss heisst es, dass es "bestehende Formen, Altes zugunsten Neuem aufbricht". Wenn unsere Energie frei fliesst, dann sind wir in der Lage, Veränderungen auf angenehme und gesunde Weise in unser Leben zu integrieren. Wenn nicht - dann kann uns das Halten der beiden SES 16 behilflich sein, den stetigen Wandel zu akzeptieren und sich dabei aktiv und flexibel zu fühlen. In Verbindung mit dem SES 4 hilft SES 16 bei Kopfschmerzen, die eher seitlich am Kopf sind. Und zusammen mit dem SES 5 - das quasi dem SES 16 gegenüberliegt ist es "ein Wunder an Hilfe", sozusagen unser natürlicher Schmerzstiller. SES 16 löst Verhärtungen, Verkrustungen, Blockierungen - im körperlichen und psychischen Bereich, hilft dabei, das Leben zu verändern.

Suchhilfe Zwischen Aussenknöchel und Ferse, in der Vertiefung, liegt Punkt 16.

Kurzgriff Daumen halten.

### **Energiepunkt 16 hilft dem Körper**

Bei Knochenbauproblemen  
Bei Muskelverspannungen  
Bei Leber-und Gallenproblemen  
Bei seitlichem Kopfschmerz  
Bei Narben  
Bei Fortpflanzungsproblemen  
Bei Ausscheidungsproblemen  
Bei Arthritis  
Hilft der Stimme und Sprache  
Bei Legasthenie

### **Energiepunkt 16 hilft der Psyche**

dabei seelische Narben und Verletzungen zu harmonisieren  
Das eigene Leben zu verändern  
Alte Muster loszulassen  
Beim Loslassen von Ängsten  
Beim klaren Denken

### **Energiepunkt 17 Fortpflanzung - Entspannung - Natürliches Riechsalz**

Auf der Aussenseite des Handgelenkes, in der Verlängerung des kleinen Fingers gelegen, ist das SES 17 sehr hilfreich in Notsituationen, denn es beruhigt das Nervensystem und alle geistigen Aktivitäten. Gleichzeitig profitieren das Herz, der Kreislauf, der Brustraum insgesamt und wundersamer Weise auch die Fussgelenke, wenn wird die SES 17 halten. Das SES 17 bringt uns die Intuition und die Klarheit des Denkens zurück. SES 17 entspannt die Nerven und stärkt die Intuition

Suchhilfe Auf der Seite des kleinen Fingers kurz vor dem Handknöchel in der kleinen Kuhle, dort ist Energiepunkt 17.

Kurzgriff Ringfinger halten.

### **Energiepunkt 17 hilft dem Körper**

Das Nervensystem in Harmonie zu bringen  
Bei Herzproblemen  
Bei Problemen im Brustraum  
Bei Problemen mit den Fussgelenken  
Bei Dünndarmbeschwerden  
Bei Blähungen  
Bei Fortpflanzungsproblemen  
Bei Ohnmacht als Notfallhilfe  
Bei Kreislaufproblemen, z.B. Schwindel

### **Energiepunkt 17 hilft der Psyche**

Beim Abbau von Stress

Fördert die Kreativität

Klärt das Denken

Stärkt die Intuition

Beim Loslassen von behindernden Glaubenssätzen,

(z.B. "ich bin nicht gut genug...", "ich bin ein Pechvogel..." etc)

### **Energiepunkt 18** Gesundes Körperbewusstsein - Persönlichkeit

Das SES 18 wird auch "der Vorstand" genannt, was auf eine wichtige Rolle in unserem Energiesystem hindeutet. SES 18 harmonisiert die Körperrückseite vom Hinterkopf bis zu den Zehen. Es ist hilfreich bei Schlafstörungen, wenn wir vor lauter Gedanken nicht einschlafen oder durchschlafen können, denn es beruhigt Denken und Verstand. SES 18 befindet sich an der Handinnenseite, an der Daumenwurzel zum Handgelenk hin. SES 18 klärt vom Kopf bis zu den Füßen.

Suchhilfe In der Verlängerung des Daumens findet man den Daumenballen. Dort in der Mitte ist Energiepunkt 18

Kurzgriff Kleinen Finger halten.

### **Energiepunkt 18 hilft dem Körper**

Bei Schlafstörungen

Bei Epilepsie

Bei Kopfschmerz im Hinterkopfbereich

Bei Brustkorb- und Rückenproblemen

Bei Problemen mit den Füßen

Bei Dickdarmproblemen

Bei Verstopfung

### **Energiepunkt 18 hilft der Psyche**

Dabei, Ballast abzuwerfen

Wenn man nicht mehr denken kann

Entwickelt den Verstand

Stärkt das Bedürfnis, gut für den Körper zu sorgen

Stärkt das Urvertrauen

### **Energiepunkt 19** Fitnesstrainer - Autorität - Vollkommenes Gleichgewicht

Das SES 19 liegt in der Armbeuge auf der Daumenseite. SES 19 bringt uns in Kontakt mit der eigenen Autorität und lässt die Fähigkeit, mir selbst zu trauen wachsen. Es hilft aus der Opferrolle rauszukommen, wenn wir bereit sind, für unser Denken, Sprechen und Handeln die Verantwortung zu übernehmen. Auf der körperlichen Ebene hilft SES 19 der Verdauung, dem Rücken, den Lungen und allgemein der körperlichen Fitness. Und sollten Sie einmal zur "Unzeit" ein Reizhusten überfallen, dann halten Sie rasch beide SES 19 - und weg ist der

Hustenreiz. Punkt 19 verbindet uns mit unseren Wurzeln. Er verbindet die rechte und linke Körperseite. - Suchhilfe: Beugen Sie Ihren Ellbogen an. Wo die Ellbogenfalte auf der Seite des Daumens entsteht, da ist Energiepunkt 19.

Kurzgriff Daumen halten.

### **Energiepunkt 19 hilft dem Körper**

Bei Verdauungsbeschwerden

Bei Rückenbeschwerden

Bei Lungenproblemen

Bei Brustbeschwerden

Bei Harnwegsproblemen

Bei Problemen mit den Armen oder Händen, z.B. Tennisarm

Bei Magenproblemen

### **Energiepunkt 19 hilft der Psyche**

Dabei, den eigenen Standpunkt zu finden und zu vertreten

Dabei, natürliche Autorität zu bekommen, sich durchzusetzen

Dabei, in schwierigen Situationen das Gleichgewicht zu behalten

### **Energiepunkt 20 Gehirnspezialist - Ewigkeit**

SES 20 befindet sich ein wenig oberhalb der Augenbrauen. Es bringt das persönliche Bewusstsein mit dem universellen Bewusstsein in Verbindung und lässt uns dadurch die zeitlose Realität, die wir Ewigkeit nennen, wahrnehmen. Wir "erinnern" uns an die ewigen Dinge - aber auch ganz praktisch an die verlegten Schlüssel, wenn wir SES 20 strömen. SES 20 öffnet das Denken, hilft Logik zu entwickeln und ist recht hilfreich bei Kopfschmerzen (vor allem in Verbindung mit SES 4 oder SES 16). SES 20 bringt unser Erleben auf die Verstandesebene.

Suchhilfe: Eine Fingerbreite über den Augenbrauen, genau in der Mitte, dort ist Energiepunkt 20

Kurzgriff Kleinen Finger halten.

### **Energiepunkt 20 hilft dem Körper**

Bei Ohrenproblemen, z.B. Ohrenschmerzen

Bei Augenproblemen, z.B. Augenschmerzen

Bei Spannungen im Kopfbereich

Bei chronischem und akuten Kopfschmerzen

Bei Herzproblemen

Bei Legasthenie

### **Energiepunkt 20 hilft der Psyche**

Die Dinge klar sehen zu können

Beim klaren Denken

Bei Entscheidungen

Sich aus psychischer Gefangenschaft zu befreien

## **Energiepunkt 21** Tiefe Sicherheit - Entkommen aus geistiger Gefangenschaft

SES 21 befindet sich neben dem Nasenflügel, an der Unterseite des Wangenknochens und es heisst von SES 21, das es uns "aus geistiger Gefangenschaft" entkommen lässt. Es hilft der Verdauung und bringt geistige Wachheit zurück. SES 21 zu strömen, vergrössert die Fähigkeit, Sorge und deren Entstehung zu identifizieren und sie dann gehen zu lassen. SES 21 strafft die Gesichtsmuskulatur - ein "eingebautes Facelifting". SES 21 befreit uns von körperlichen und psychischen Lasten.

Suchhilfe Energiepunkt 21 befindet sich im Gesicht, rechts und links unter dem Wangenknochen, dem Jochbein.

Kurzgriff Daumen halten.

### **Energiepunkt 21 hilft dem Körper**

Bei der Regulierung von Über- und Untergewicht

Bei Magenproblemen

Bei Verdauungsproblemen

Bei Augenspannungen

Bei Schwindel und Benommenheit

Bei Zahnschmerz und Zahnfleischproblemen

Bei Gesichtslähmung

Bei Nebenhöhlenentzündungen

### **Energiepunkt 21 hilft der Psyche**

Bei Trägheit

Dabei Last abzugeben

Sich von Zwängen zu befreien

Sich von Gewohnheitsgedanken und kreisenden Gedanken zu befreien

Bei Konzentrationsschwierigkeiten

Bei Energiemangel

Bei Depressionen und Stimmungsschwankungen

Unterstützt das Selbstbewusstsein

## **Energiepunkt 22** Vernunftspezialist - Vollständige Anpassung

SES 22 erzählt uns etwas über die "vollständige Anpassung an Situationen, die ich nicht ändern kann", denn es vermittelt zum einen die Fähigkeit, objektiver und vernünftiger zu denken und zum anderen hilft es, sich an alle neuen Situationen und Veränderungen in der Umwelt (inkl. Wetterwechsel, Zeitumstellung o.ä.) anzupassen. Immer wenn emotionale Belastungen vorliegen ist es ratsam, SES 22 zu strömen. Das Ergebnis ist eine deutlich grössere Balance zwischen Geben und Nehmen im Leben. SES 22 hilft uns dabei, vernünftig zu denken und uns an alle neuen Situationen und Veränderungen anzupassen.

Suchhilfe: Punkt 22 befindet sich auf der Körpervorderseite, je zwei Fingerbreit unter dem Schlüsselbein, rechts und links vom Brustbein



Kurzgriff Zeigefinger halten.

### **Energiepunkt 22 hilft dem Körper**

Bei Schilddrüsenproblemen  
Bei Husten  
Bei Lungenproblemen  
Bei Hormonproblemen  
Bei Wetterfühligkeit  
Bei Ohnmachtsneigung  
Zur Vorbeugung gegen Schlaganfall  
Den Magnesium- und Calciumhaushalt in  
Ordnung zu halten

### **Energiepunkt 22 hilft der Psyche**

Bringt die Gedanken ins Gleichgewicht, hilft beim  
objektiven und vernünftigen Denken  
Sich an alle Situationen und Veränderungen anzupassen  
Bei emotionalen Belastungen  
Bei Panikattacken  
Bei Angstzuständen aller Art

### **Energiepunkt 23 Energiereservoir - Angstspezialist**

Im Rücken gelegen, neben der Wirbelsäule, unterhalb der letzten Rippe liegt  
das SES 23 sehr dicht bei dem Ort, der unser "Kämpfe-oder-Fliehe"  
Reaktionsmuster reguliert. Dieser Mechanismus tritt immer dann zu tage,  
wenn Gefühle von Angst entstehen. SES 23 ist damit ein wichtiges Instrument,  
wenn es darum geht, Ängste zu überwinden. Aber auch, Mut zu kultivieren,  
Toleranz zu entwickeln und Geduld zu lernen (vor allem mit sich selbst). SES  
23 hält alle Kreisläufe des Körpers in Schwung. Es unterstützt die Entgiftung.

Suchhilfe Stützen Sie die Hände mit der Innenfläche in die Hüften. Wo der  
kleine Finger liegt, in Höhe der Nieren, ist Punkt 23.

Kurzgriff Zeigefinger halten.

### **Energiepunkt 23 hilft dem Körper**

Bei Kreislaufproblemen  
Bei Nierenproblemen  
Bei allen Problemen mit der Blutchemie  
Bei Blutdruckproblemen  
Bei Bauchbeschwerden  
Bei Diabetes  
Bei Cholesterinproblemen  
Bei Rheuma, Gicht, Arthritis  
Bei allen Formen von Süchten  
Bei Drüsenproblemen, Ödemen

### **Energiepunkt 23 hilft der Psyche**

Bei allen Formen der Angst  
Bei Hyperaktivität  
Bei Selbstsucht  
Bei Trotzanfällen  
Bei Neid und Gier  
Geduld zu lernen  
Vertrauen zu fassen  
Bei Mangelgedanken

### **Energiepunkt 24 Chaosharmonisierer - Friedensstifter**

SES 24 ist unser "Friedensstifter". Das Strömen der SES 24 etwa in der Mitte der Aussenkante des Fusses - mehr auf dem Fussrücken als an der Sohle gelegen - hilft Ihnen, sich in Harmonie fühlen; einen erweiterten Sinn dafür zu entwickeln, ein wie auch immer geartetes Chaos zu ordnen. Falls Sie leicht in Panik geraten, vor Wut, Rachegeanken o.ä. innerlich vibrieren oder sehr leicht und oft frustriert sind - holen Sie sich Hilfe bei den SES 24

Suchhilfe Drei Fingerbreit vom kleinen Zeh in Richtung Ferse am Fussrand, dort ist Energiepunkt 24.

Kurzgriff Kleine Finger halten.

### **Energiepunkt 24 hilft dem Körper**

Bei kalten Füßen  
Bei Erschöpfung  
Bei Gleichgewichtsproblemen  
Bei Zitterigkeit  
Bei Hyperaktivität

### **Energiepunkt 24 hilft der Psyche**

Bei chaotischen Zuständen  
Bei Verwirrungen  
Bei Sturheit  
Bei der Überwindung von Eifersucht  
Bei Rachegefühlen  
Beim Verstehen anderer Menschen  
Beim Erkennen der eigenen Begrenzung

### **Energiepunkt 25 Regenerationsspezialist - Stilles Erneuern**

Haben Sie als Kind auch oft auf einer Mauer gesessen, die Hände unterm Po und Beine und Seele baumeln lassen? Das ist so ziemlich genau das Gefühl, das sich einstellt, wenn Sie SES 25 strömen. Es liegt am Gesäss, auf dem Sitzknochen und es bringt "stilles Erneuern" aller Körperfunktionen. Manche sagen auch, SES 25 zu halten ist wie "Jogging für Faule", denn es bringt den Kreilauf wieder in Schwung und hilft einen wachen und aufmerksamen Zustand

zu halten.

Energiepunkt 25 hilft allen Körperfunktionen, bringt Wachheit, Energie und Klarheit.

Suchhilfe Setzen Sie sich auf die Hände, dann spüren Sie die Sitzbeinhöcker. Dort ist Energiepunkt 25.

Kurzgriff Mittelfinger halten.

### **Energiepunkt 25 hilft dem Körper**

Bei der Entgiftung

Bei der Regeneration

Bei Immunschwäche

Bei Stoffwechselstörungen

Bei Kreislaufproblemen

Bei Müdigkeit und Abgeschlagenheit

Vitalisiert den Körper

Bei Blutdruckproblemen

### **Energiepunkt 25 hilft der Psyche**

Sich zu beruhigen, spendet Trost

Wach und aufmerksam zu sein

Bei Übererregbarkeit

Zu sich selbst zu finden

Lässt Gedanken wieder frei fließen

Konstruktiv zu denken

### **Energiepunkt 26 Direktor - Absoluter Frieden und Harmonie -**

SES 26 - der "Direktor", am äusseren Rand der Schulterblätter in Achselhöhe gelegen, lädt alle geistigen und körperlichen Funktionen wieder mit vitaler Lebensenergie auf. SES 26 hilft Dir, nach innen - zum Wesenskern - zu kommen und sich vollständig und in vollkommener Harmonie zu fühlen.

Suchhilfe Legen Sie die Hände überkreuz in die Achseln. Die Daumen liegen auf der Körpervorderseite, die restlichen Finger am Schulterblattrand. Dort ist Punkt 26.

Kurzgriff: Jeweils die Handinnenfläche halten.

### **Energiepunkt 26 hilft dem Körper**

Bei Tennisarm

Bei Sehenscheiden-Entzündungen

Bei Karpaltunnelsyndrom

Bei Schleimbeutel-Entzündung

Bei Empfindungsstörungen (z.B. Kribbeln oder Taubheit) der Finger

Bei unklarem Unwohlsein

Bei mangelnder Lebenskraft

## **Energiepunkt 26 hilft der Psyche**

Nicht in der Vergangenheit oder Zukunft, sondern im Hier und Jetzt zu sein

Sich Selbst zu umarmen

Frieden und Einklang zu finden

Bei Dickköpfigkeit