

Vorwort	11
Wie sollten Sie dieses Buch lesen?	15
1 Der Yager-Code – Einführung	19
1.1 Wer war Dr. Yager?	19
1.2 Die wichtigsten Errungenschaften von Dr. Yager	22
1.3 Was ist der Yager-Code?	23
1.4 Die wichtigsten Vorzüge des Yager-Codes	25
1.5 Ausschluss organischer Ursachen	34
1.6 Anwendungsgebiete	34
1.7 Was ist möglich mit dem Yager-Code?	40
1.8 Wie wirksam ist der Yager-Code?	43
1.9 Ein Muss für jeden Therapeuten und Coach	44
2 Grundlagen des Yager-Codes	45
2.1 Die fünf Schritte des Vorgesprächs	45
2.2 Die vier Schritte der Therapie	65
2.3 Die Flussdiagramme	69
3 Vertiefung der Methode	93
3.1 Wann ist die Behandlung beendet?	93
3.2 Wiederauftreten der Beschwerden	94
3.3 Vorzeitiger Behandlungsabbruch	94
3.4 Ist alles Wichtige behandelt?	95
3.5 Gibt es Widerstände gegen die Veränderung?	96
3.6 Bewusstes Verständnis	97
3.7 Vereinfachungen	99
3.8 Kontraindikationen	103
3.9 Grenzen der Methode	104
3.10 Alternative Möglichkeiten der Kommunikation mit Zentrum	105
3.11 Ist eine direkte Kommunikation mit dem Zentrum des Patienten möglich?	111

3.12	Was ist der Unterschied zwischen dem Unterbewusstsein und Zentrum? ..	113
3.13	Ist Zentrum allwissend?	116
3.14	Ist der Yager-Code eine hypnotische Methode?	117
3.15	Yager-Code mit oder ohne Hypnose?	118
3.16	Muss man sich genau an den Wortlaut halten?	120
3.17	Problembehandlung	121
3.18	Weiterentwicklungen des Yager-Codes	140
4	Beispielsitzungen mit Anmerkungen des Autors	147
4.1	Beispielsitzung 1 – Herzrhythmusstörungen	147
4.2	Beispielsitzung 2 – Klaustrophobie	153
4.3	Beispielsitzung 3 – Chronische Blasenentzündung	164
5	Erfahrungsberichte von Anwendern des Yager-Codes	173
5.1	Ängste & Panik	174
5.2	Phobien	216
5.3	Depressionen	245
5.4	Zwänge und Zwangsstörungen	266
5.5	Schlafstörungen	276
5.6	Chronische Schmerzen	287
5.7	Allergien, Heuschnupfen, Unverträglichkeitsreaktionen	322
5.8	Hauterkrankungen	345
5.9	Orthopädische Erkrankungen	356
5.10	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	362
5.11	Erkrankungen des Verdauungssystems	380
5.12	Atemprobleme	389
5.13	Urologische Erkrankungen	402
5.14	Gynäkologische Erkrankungen	411
5.15	Schwangerschaft und Geburt	425
5.16	Neurologische Erkrankungen	435
5.17	Psychiatrische Erkrankungen	462
5.18	Traumatisierungen	471
5.19	Tinnitus, Hörsturz, Misophonie	479
5.20	Heilung körperlicher Erkrankungen	494
5.21	Essstörungen	504
5.22	Süchte	525
5.23	Behandlung von Kindern & Jugendlichen	553
5.24	Coaching	574
5.25	Selbstanwendung/Selbstbehandlung	605

6	Selbstanwendung des Yager-Codes	633
6.1	Allgemeines	633
6.2	Bereitschaft, den Preis zu zahlen	634
6.3	Selbsthypnose und Yager-Code	635
6.4	Grenzen der Selbsthypnose	636
6.5	Vorgehen zur Selbstbehandlung	637
6.6	Wie erlernen Sie die Selbstanwendung am leichtesten?	638
7	Anhang	639
7.1	Aussprache des Namens »Yager«	639
7.2	Übersetzung (Auszug aus dem Brief von Gwen Yager)	639
7.3	Übersicht über die wichtigsten Schritte des Yager-Codes	640
7.4	Studie zur Wirksamkeit des Yager-Codes	642
7.5	YSEI-Fragebogen zur Verlaufs- und Erfolgsmessung	645
7.6	Probleme, die mittels Yager-Code erfolgreich behandelt wurden	646
7.7	Wie hoch ist der gesellschaftliche Nutzen des Yager-Codes?	650
7.8	Therapeutenliste und Kontaktangaben der Co-Autoren	651
7.9	Ausbildung und Zertifizierung	653
7.10	Weiterbildung und Zertifizierung	660
7.11	Über den Autor	662
7.12	Literatur	663
	Stichwortverzeichnis	664