

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Vorwort von Jürgen Fliege | 9 |
| Einleitung | 11 |
| | |
| 1. Die Ausgangslage | 15 |
| Darf ein Arzt noch heilen? | 16 |
| | |
| 2. Die Theorie | 25 |
| Hardware versus Software – | |
| Gedanken steuern den Körper | 26 |
| Warum werden Menschen krank – und sterben nicht aus? | 29 |
| Stress macht den Unterschied | 32 |
| Das Leben zu verändern kann so einfach sein | 44 |
| Der Körper und sein General | 47 |
| Erinnern ist leichter als Vergessen | 51 |
| Symptomgenese | 55 |
| Konditionierung | 63 |
| Psychosomatik – die Symbolsprache des Körpers | 67 |
| Das Wunder der Medizin: Der Placebo-Effekt | 70 |
| | |
| 3. Das Coaching | 75 |
| Die Entkopplung von unterbewussten | |
| Symptomauslösern | 76 |
| Voraussetzungen für ein Coaching | 78 |
| Symptomgewinn – Erpressung zu Aufmerksamkeit und Rücksichtnahme | 79 |

| | |
|---|------------|
| Hypnose – was ist das und wozu braucht man das? | 83 |
| Zehn Fragen, die das Leben verändern | 89 |
| Das Reframing – was Hänschen nicht stresst, stresst Hans nimmermehr! | 95 |
| Möglichkeiten und Grenzen des Coachings | 98 |
| Trotz – der natürliche Feind des Therapeuten! | 101 |
| Die Chance für den Arzt: Trotz dem Trotz | 104 |
| | |
| 4. Symptom oder Krankheit? | 109 |
| Borderline-Störung – | |
| intelligente Rache der Misshandelten | 111 |
| Creutzfeld-Jacob-Syndrom – | |
| das aufgegebene Gehirn | 114 |
| Morbus Bechterew – der brave Lastenesel | 115 |
| Diabetes Typ II – | |
| Schuldgefühl für unverdiente Belohnung | 116 |
| Morbus Crohn – sich selbst verdauen | 117 |
| Tinnitus und Schwerhörigkeit – der Schrei nach Ruhe | 118 |
| Schlafstörungen – Ruhe ist gefährlich | 120 |
| Allergien – Wut und Feigheit machen krank | 122 |
| Kluger Krebs und kluge Lösung | 123 |
| | |
| 5. Live aus der Praxis | 129 |
| Spinnenphobie | 130 |
| Höhenangst | 133 |
| Migräne: Die Perfektionistenkrankheit – | |
| in einer Kneipe kuriert | 134 |
| Aufklärung kontra Chemotherapie – | |
| k. o. in der ersten Runde! | 136 |
| Brustkrebs als Ausweg aus der Mutterrolle | 140 |

| | |
|--|------------|
| Erfolge meiner Schüler | 142 |
| Die schnellste Raucherentwöhnung meines Lebens | 155 |
| Meine größten Misserfolge | 158 |
| | |
| 6. Übungen für den Coach | 167 |
| Erinnern lassen | 168 |
| Reframing: Die Komik in der Tragik entdecken | 171 |
| Häufige Fragen | 173 |
| | |
| Epilog: Denkst du anders, lebst du anders! | 177 |
| Nachwort zur Erstausgabe von Uwe Dolata | 182 |
| | |
| Ausbildung zum Gesundheitsberater | 186 |
| Zum Autor | 187 |
| Weitere Bücher von Andreas Winter | 188 |
| Audio-CDs und DVDs von Andreas Winter | 190 |
| Anmerkungen | 192 |
| Notizen | 195 |
| Stichwortregister | 200 |