

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
Symptomenese	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 Hänchen 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