

Inhalt

Vorwort	7
<i>Einführung</i>	11
Antwort auf alle Fragen	17
<i>Wie die Psyche tickt</i>	19
Der Algorithmus der Psyche – Formel für den Sinn des Lebens?	20
Unser Gehirn – ein Großrechner aus Wasser	24
Konditionierung	30
Albtraum der Medizin: der Placeboeffekt	37
<i>Krankheiten und Beschwerden</i>	45
Eine neue Definition von Krankheit	46
Erlernete Schlafstörung	51
Ein Mittel gegen notorisches Verspäten	55
Man heilt sich letztlich selbst	57
Stress macht den Unterschied	61
<i>Psychische und psychosomatische Störungen</i>	73
Magen- und Darmschmerzen: Ihr Wunsch ist Befehl	74
Neurodermitis zeigt die Dünnhäutigkeit	77
Tinnitus und Kurzsichtigkeit: Flucht ins Innere	78
Krebs: Vernichten, was am meisten stört	80
Höhenangst, Spinnenphobie und schlechte Beifahrer	85
<i>Das (Selbst-)Coaching</i>	89
Aufdecken der Ursache	91
Zehn Fragen, die das Leben verändern	93
Das Reframing – was Hänchen nicht stresst, stresst Hans nimmermehr	98

<i>Aus der Praxis</i>	105
Allergien – wenn Wut krank macht	106
Erkältung – Aberglaube aus der Kindheit	114
Psychose – Intelligenz macht „krank“	118
Stimmen im Kopf – Freunde gegen die Einsamkeit	122
Postoperative Depression – Krankheit oder Unverschämtheit eines Arztes?	124
Angst – die verschiedenen Köpfe eines Drachens	128
Kontrollzwang – nach 30 Minuten beseitigt	132
Nägelkauen – Waffen vernichten	135
Borderline-Syndrom – Rache als Hilferuf	138
Demenz – selbst denken lohnt nicht mehr	142
Migräne – die Perfektionistenkrankheit	144
Das Trauma hinter dem Trauma	146
Wegen Schuldgefühlen chronisch pleite	150
Der Grund für Jungferndasein: grün	154
Unentschlossen durch Misshandlung in früherem Leben	156
Sprachblockade in Englisch aufgrund eines Seitensprunges	162
ADHS – die Geister, die ich rief	164
Klaustrophobie – nie wieder geboren werden wollen	168
Immunisieren gegen Stress	170
Trotz – der Feind sitzt im eigenen Kopf	173
<i>Mut ersetzt Symptome</i>	177
<i>Nachwort</i>	181
Ausbildung zum Gesundheitsberater	187
Zum Autor	188
Weitere Bücher von Andreas Winter	189
Audio-CDs und DVDs von Andreas Winter	191
Anmerkungen	192
Stichwortregister	194