Inhalt

Prolog 9

Einleitung 11
Die Verwirklichung der eigenen Absicht 12
Nicht alles ist vernünftig, aber trotzdem clever! 13
Psychologische Grundannahmen 14
Die Psyche ist ein Tintenklecks 15

Die Ursache von Symptomen, Blockaden und Störungen 19
Denkst du anders, lebst du anders 20
Wir alle sind Kinder unserer Mütter 20
Ursache oder Auslöser? 30
Die Angst vor Kontrollverlust 36
Mikrotraumatisierungen – Ursache von chronischen Krankheiten und Störungen 42

Live aus der Praxis 47
Wenn die Liebe fehlt 48
Eine ganz alte offene Rechnung 49
Ein unpassender Liebesbeweis 52
Nicht reicher sein dürfen als der Vater 53
Wie viel Schmerz brauchst du? 56
Exkurs: Wie geht es Ihnen? 57

Krank machende Begleiter 61
Eltern programmieren Seelen 62
Belohnen Sie Ihre Kinder nicht fürs Kranksein 62
Trigger lauern an jeder Ecke 64
Wir brauchen zufriedene Eltern 66
Reaktionen kommen aus dem Unterbewusstsein 67

Bibliografische Informationen
https://d-nb.info/1306105013

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

Psychosomatik – die Schnittstelle zwischen Medizin und Psychologie ... 73
Unterschied zwischen symptom- und ursachenbezogener Therapie ... 75

Psychologie ist Physik ... 81
Die Formel der Seele ... 82
Psyche und Schwerkraft ... 86
Alkohol gegen das Gefühl des Widerstands ... 88
Schlimmes in Kauf nehmen, um noch Schlimmeres zu vermeiden ... 90
Beispiel: Allergie aufgrund von Kindstaufe ... 91
Stressbewältigung I ... 93
Was sind Absichten? ... 96
Übertragung und Projektion ... 103
Erwartungsdruck und Trotz ... 104
Ist die Psyche messbar? ... 110
Exkurs: Sprachhygiene ... 115

Psychosomatik zum Nachschlagen? ... 117
Das große Buch der Antworten ist im eigenen Kopf ... 118
Die individuelle Bedeutung erfragen ... 119
Den Auslöser isolieren ... 121
Die Ursache erkennen ... 122

Warum einige Menschen scheinbar Dummes tun ... 127
Warum nur, warum? ... 128
Warum höre ich nicht auf zu rauchen? ... 129
Warum nehme ich nicht ab? ... 131
Warum werde ich trotz aller Versuche nicht schwanger? ... 132
Warum verdiene ich so wenig Geld? ... 133
Warum kann ich nachts nicht schlafen? ... 135
Warum komme ich nicht vom Alkohol los? ... 136
Warum trenne ich mich nicht von meinem Partner? ... 138
Warum werde ich ständig gemobbt? ... 140
Warum habe ich Angst? ... 142

Warum werde ich meine Allergien nicht los? ... 143
Warum gibt es Serien- und Wiederholungstäter? ... 144
Warum bin ich immer so unpünktlich? ... 145

Die Auflösung von Urtraumen ... 149

Stress, lass nach! ... 150
Stressbewältigung II ... 150
Reframing – das therapeutische Hauptwerkzeug ... 155
Grundannahme: Jeder Täter ist ein unerlöstes Opfer ... 155
Symptome und Informationen ... 156
Fragen für die Selbstheilung ... 159
Die Erwartungsbeziehung kündigen ... 163
Beppo – ein Reframing ... 164
Bereichern oder belasten Sie Ihre Mitmenschen? ... 166
Wie die Seele tickt – falls es sie gibt ... 168
Verstehen hilft heilen ... 172
Exkurs: Apropos alternative Heilkunst ... 174

Interessante Fallbeispiele ... 177

Wenn Coaches zu Wort kommen ... 178
Fallbeispiele von Silvia Wurst ... 179
Morbus Crohn durch Schuldgefühle ... 179
Der blockierte Kinderwunsch ... 181
Fallbeispiele von Sven Oltmanns ... 183
Multiple Sklerose – Ursache Sauerstoffmangel und Blutstau? ... 183
Colitis ulcerosa – eine Frage des Ärgerns? ... 186
Fallbeispiel von Christian Neels ... 188
Rheuma – weg in 30 Minuten ... 188
Fallbeispiel von Steffen Piepenschneider ... 190
Neurodermitis und das Gefühl, allein gelassen zu sein ... 190
Fallbeispiel von Katja Neuhof ... 194
Unangemessene Wutausbrüche ... 194
Fallbeispiele von Christian Tiefenbacher ... 197
Weg mit den Mauern ... 197

Die Freiheit ist nun die meine ... 199
Fallbeispiel von Nico Peter ... 201
Die Heilung eines chronischen Tinnitus aurium ... 201
Fallbeispiele von Adele Reitmayer ... 208
Heuschnupfen ... 208
Magersucht (Anorexie) ... 210
Fallbeispiele von Erika Langer ... 212
Bewegungsunfähig, weil zu quirlig ... 212
Keine Partnerschaft, weil der Vater einen Sohn wollte ... 214
Fallbeispiele von Elisabeth Bitsios ... 216
Meine eigene Erlösungsstory ... 216
Spinnenphobie mit Tierliebe bekämpft ... 217
Fallbeispiel von Lotta Beger ... 219
Gute Ratschläge müssen auch passen ... 219
Fallbeispiel von Hans-Georg Hoffs ... 222
Bulimie – halb tot, um zu gefallen ... 222

Ein Wort zum Schluss ... 227
Wie tickt die Gesellschaft? ... 228

Anhang ... 233
Spickzettel für den Coach ... 234
Übungen für den Coach ... 235
Erinnerungsübungen ... 235
Reframingübung: Die Komik in der Tragik entdecken ... 237
Häufige Fragen ... 239
Vereinfachte Beschreibung der Eigenschaften der Tierkreiszeichen ... 241
Literaturhinweise ... 253
Kontaktverzeichnis der Coaches aus diesem Buch ... 255
Masterclass zum tiefenpsychologischen Coach ... 258
Endnoten ... 259
Weitere Veröffentlichungen von Andreas Winter ... 261
Register ... 267