

## **Neurocoaching und das Schmerzgedächtnis 6**

Einführung 7

Die Skelata®-Methode 8

Bestimmen Sie über Ihr Leben 12

## **Evidenzbasiertes Neurocoaching 14**

Evidenzbasiertes Neurocoaching 15

Für Ihr Gehirn ist Schmerz Stress 19

Verändern Sie Ihr Mindset 24

Das Schmerzgedächtnis 31

Die Entstehung von Überzeugungen 37

Veraltete Überzeugungen können schaden 43

Die Macht der Worte 50

Die Kraft der Dankbarkeit 57

Retter in der Not 68

## **Drei weitere Puzzleteile zur Schmerzfreiheit 74**

Mobilität, Kraft und Ernährung 75

Mobilität 82

Kraft 97

Ernährung 112

Wiedergewonnene Autonomie 127

Stichwortverzeichnis 129

Empfehlungen von Nina Olsson und Michael Weber 130