

ANDREAS WINTER

**WIE
UNSERE
PSYCHE
TICKT**

DAS
HÖRBUCH

**man
kau:**

Liebe Hörerinnen und Hörer!

Sie sind herzlich eingeladen – gehen Sie mit mir auf eine Reise in die tiefen und verborgenen Motive unseres Empfindens und Verhaltens!

»Wie unsere Psyche tickt« ist der Schlüssel zum Verstehen scheinbar unlogischer, rätselhafter, oft leider dauerhafter Probleme, die wir als Menschen manchmal mit uns herumtragen. Ob chronische Krankheiten und Symptome, scheinbare Dummheiten, Neid, Wut, Ängste, Gewalt- oder Zwangshandlungen – sie alle haben eine verborgene Ursache, und diese fußt sogar auf physikalischen Gesetzen!

»Wie unsere Psyche tickt« kann Ihnen nicht nur helfen, sich selbst und Ihre Mitmenschen besser zu verstehen, sondern zudem künftig ein stressfreieres und damit gesünderes und erfolgreicher Leben zu führen. Mein Buch basiert auf über dreißig Jahren Erfahrung mit Menschen in der tiefenpsychologischen Beratungspraxis und beinhaltet auch anschauliche Fallbeispiele meiner Studenten und Kursteilnehmer. Die Hörbuchversion habe ich selbst gesprochen und wünsche Ihnen damit erkenntnisreiche, wegweisende Stunden.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Andreas Winter'. The script is fluid and cursive, with the first name 'Andreas' written in a larger, more prominent hand than the last name 'Winter'.

Ihr Andreas Winter

Andreas Winter



ist Diplompädagoge und psychologischer Berater. Als Leiter eines der ältesten Coaching-Institute Deutschlands verhilft er seit über drei Jahrzehnten Menschen aus aller Welt zu mehr Lebensqualität durch rasche und unkonventionelle Konfliktlösungen. Seine mitreißenden Vorträge und Bücher haben mittlerweile Kultstatus erreicht.

Von Andreas Winter sind im Mankau Verlag unter anderem die folgenden

Bücher erschienen: »Müssen macht müde – Wollen macht wach!«, »Abnehmen ist leichter als Zunehmen«, »Heilen ohne Medikamente«, »Nikotinsucht – die große Lüge«, »Was deine Angst dir sagen will« und »Zu viel Erziehung schadet!«.

Internetseite des Autors:

www.andreas-winter.de

Soziale Netzwerke des Mankau Verlags:

www.mankau-verlag.de/forum



I	Intro und Prolog	2:27 Min.
2	Einleitung	2:27 Min.
	Die Verwirklichung der eigenen Absicht	
3	Nicht alles ist vernünftig, aber trotzdem clever!	3:01 Min.
4	Psychologische Grundannahmen	3:11 Min.
5	Die Psyche ist ein Tintenklecks	5:35 Min.
6	Kapitel 1: Die Ursache von Symptomen, Blockaden und Störungen	0:55 Min.
	Denkst du anders, lebst du anders	
7	Wir alle sind Kinder unserer Mütter	24:37 Min.
8	Ursache oder Auslöser?	13:43 Min.
9	Die Angst vor Kontrollverlust	15:22 Min.
10	Mikrotraumatisierungen –	7:36 Min.
	Ursache von chronischen Krankheiten und Störungen.	
11	Kapitel 2: Live aus der Praxis	4:21 Min.
	Wenn die Liebe fehlt	
12	Eine ganz alte offene Rechnung	5:30 Min.
13	Ein unpassender Liebesbeweis	2:37 Min.
14	Nicht reicher sein dürfen als der Vater	6:29 Min.
15	Wie viel Schmerz brauchst du?	5:44 Min.
16	Exkurs: Wie geht es Ihnen?	2:28 Min.
17	Kapitel 3: Krank machende Begleiter	1:05 Min.
	Eltern programmieren Seelen	
18	Belohnen Sie Ihre Kinder nicht fürs Kranksein	3:14 Min.
19	Trigger lauern an jeder Ecke	4:55 Min.
20	Wir brauchen zufriedene Eltern	3:07 Min.
21	Reaktionen kommen aus dem Unterbewusstsein	13:28 Min.
22	Psychosomatik – die Schnittstelle zwischen Medizin und Psychologie	5:10 Min.
23	Unterschied zwischen symptom- und ursachenbezogener Therapie	10:50 Min.

24	Kapitel 4: Psychologie ist Physik	10:21 Min
	Die Formel der Seele	
25	Psyche und Schwerkraft	4:48 Min.
26	Alkohol gegen das Gefühl des Widerstands	5:58 Min.
27	Schlimmes in Kauf nehmen, um noch Schlimmeres zu vermeiden	1:20 Min.
28	Beispiel: Allergie aufgrund von Kindstaufe	4:37 Min.
29	Stressbewältigung I	6:20 Min.
30	Was sind Absichten?	16:44 Min.
31	Übertragung und Projektion	3:17 Min.
32	Erwartungsdruck und Trotz	12:27 Min.
33	Ist die Psyche messbar?	11:05 Min.
34	Exkurs: Sprachhygiene	2:20 Min.
35	Kapitel 5: Psychosomatik zum Nachschlagen?	3:29 Min.
	Das große Buch der Antworten ist im eigenen Kopf	
36	Die individuelle Bedeutung erfragen	3:57 Min.
37	Den Auslöser isolieren	2:28 Min.
38	Die Ursache erkennen	4:55 Min.
39	Kapitel 6: Warum einige Menschen scheinbar Dummes tun	4:11 Min.
	Warum nur, warum?	
40	<i>Warum höre ich nicht auf zu rauchen?</i>	3:44 Min.
41	<i>Warum nehme ich nicht ab?</i>	3:48 Min.
42	<i>Warum werde ich trotz aller Versuche nicht schwanger?</i>	2:22 Min.
43	<i>Warum verdiene ich so wenig Geld?</i>	3:44 Min.
44	<i>Warum kann ich nachts nicht schlafen?</i>	3:32 Min.
45	<i>Warum komme ich nicht vom Alkohol los?</i>	3:19 Min.
46	<i>Warum trenne ich mich nicht von meinem Partner?</i>	3:38 Min.
47	<i>Warum werde ich ständig gemobbt?</i>	4:54 Min.
48	<i>Warum habe ich Angst?</i>	2:56 Min.
49	<i>Warum werde ich meine Allergien nicht los?</i>	2:12 Min.
50	<i>Warum gibt es Serien- und Wiederholungstäter?</i>	2:43 Min.
51	<i>Warum bin ich immer so unpünktlich?</i>	5:19 Min.

52	Kapitel 7: Die Auflösung von Urtraumen	1:27 Min.
	Stress, lass nach!	
53	Stressbewältigung II	10:09 Min.
54	Reframing – das therapeutische Hauptwerkzeug	0:50 Min.
55	<i>Grundannahme: Jeder Täter ist ein unerlöstes Opfer</i>	1:33 Min.
56	<i>Symptome und Informationen</i>	7:58 Min.
57	<i>Fragen für die Selbstheilung</i>	7:36 Min.
58	<i>Die Erwartungsbeziehung kündigen</i>	2:30 Min.
59	<i>Beppo – ein Reframing</i>	4:24 Min.
60	Bereichern oder belasten Sie Ihre Mitmenschen?	4:33 Min.
61	Wie die Seele tickt – falls es sie gibt	10:21 Min.
62	Verstehen hilft heilen	4:11 Min.
63	Exkurs: Apropos alternative Heilkunst	4:46 Min.
64	Kapitel 8: Interessante Fallbeispiele	1:29 Min.
	Wenn Coaches zu Wort kommen	
65	Fallbeispiele von Silvia Wurst	9:33 Min.
	<i>Morbus Crohn durch Schuldgefühle</i>	
	<i>Der blockierte Kinderwunsch</i>	
66	Fallbeispiele von Sven Oltmanns	12:37 Min.
	<i>Multiple Sklerose – Ursache Sauerstoffmangel und Blutstau?</i>	
	<i>Colitis ulcerosa – eine Frage des Ärgerns?</i>	
67	Fallbeispiel von Christian Neels	5:19 Min.
	<i>Rheuma – weg in 30 Minuten</i>	
68	Fallbeispiel von Steffen Piepenschneider	8:44 Min.
	<i>Neurodermitis und das Gefühl, allein gelassen zu sein</i>	
69	Fallbeispiel von Katja Neuhoﬀ	7:03 Min.
	<i>Unangemessene Wutausbrüche</i>	
70	Fallbeispiele von Christian Tiefenbacher	11:23 Min.
	<i>Weg mit den Mauern</i>	
	<i>Die Freiheit ist nun die meine</i>	
71	Fallbeispiel von Nico Peter	17:18 Min.
	<i>Die Heilung eines chronischen Tinnitus aurium</i>	
72	Fallbeispiele von Adele Reitmayer	10:47 Min.
	<i>Heuschnupfen / Magersucht (Anorexie)</i>	

73	Fallbeispiele von Erika Langer <i>Bewegungsunfähig, weil zu quirlig</i> <i>Keine Partnerschaft, weil der Vater einen Sohn wollte</i>	9:08 Min.
74	Fallbeispiele von Elisabeth Bitsios <i>Meine eigene Erlösungsstory</i> <i>Spinnenphobie mit Tierliebe bekämpft</i>	6:19 Min.
75	Fallbeispiel von Lotta Beger <i>Gute Ratschläge müssen auch passen</i>	6:51 Min.
76	Fallbeispiel von Hans-Georg Hoffs <i>Bulimie – halb tot, um zu gefallen</i>	7:15 Min.

77 Ein Wort zum Schluss **8:34 Min.**
Wie tickt die Gesellschaft?

78	Anhang	2:27 Min.
	Spickzettel für den Coach	
79	Übungen für den Coach <i>Erinnerungsübungen</i>	5:04 Min.
80	<i>Reframingübung: Die Komik in der Tragik entdecken</i>	3:51 Min.
81	Häufige Fragen	3:51 Min.
82	Vereinfachte Beschreibung der Eigenschaften der Tierkreiszeichen	1:20 Min.
83	<i>Steinbock</i>	2:06 Min.
84	<i>Wassermann</i>	2:36 Min.
85	<i>Fische</i>	1:55 Min.
86	<i>Widder</i>	2:07 Min.
87	<i>Stier</i>	2:19 Min.
88	<i>Zwillinge</i>	2:22 Min.
89	<i>Krebs</i>	2:09 Min.
90	<i>Löwe</i>	2:25 Min.
91	<i>Jungfrau</i>	1:57 Min.
92	<i>Waage</i>	2:07 Min.
93	<i>Skorpion</i>	2:28 Min.
94	<i>Schütze</i>	2:37 Min.
95	Links	1:36 Min.

Kontaktverzeichnis der Coaches aus diesem Hörbuch

Andreas Winter Coaching
Iserlohn – Rosenheim – Online
info@andreaswinter.de
www.andreaswinter.de
Tel. +49 (0) 2371 923 3520

Lotta Beger
Wolfsburg | Praxis: n. n.
info@lottabegercoaching.de
www.lottabegercoaching.de
Tel. +49 (0) 162 608 7061

Elisabeth Bitsios
1170 Wien (A)
Praxis: Braumüllergasse 13
info@naturheilweisen.at
www.naturheilweisen.at
Tel. +43 (0) 676 78 250 87

Hans-Georg Hoffs
58644 Iserlohn
Praxis: Birkenstraße 16
hoffs@andreaswinter.de
www.andreaswinter.de
Tel. +49 (0) 2371 923 3520

Erika Langer
80935 München
Praxis: Ebereschenstraße 66 a
info@erika-langer.de
www.erika-langer.de
Tel. +49 (0) 176 613 91056

Christian Neels
26409 Wittmund
Praxis: Norderstraße 9
einfach-kopfsache@web.de
Tel. +49 (0) 4462 4334

Katja Neuhoof
53945 Blankenheim
Praxis: Zollstock 19
beratungspraxis@katja-neuhoof.de
www.beratungspraxis.katja-neuhoof.de
Tel. +49 (0) 2449 919 9808

Sven Oltmanns
26689 Apen
Praxis: Hauptstraße 1
info@svenoltmanns.de
www.svenoltmanns.de
Tel. +49 (0) 173 204 4209

Nico W. W. Peter
51375 Leverkusen
Praxis: Am Klösterchen 5-6
hoerakustikpeter@gmail.com
www.hoerakustikpeter.de
Tel. +49 (0) 0214 860 824 90

Steffen Piepenschneider
83670 Bad Heilbrunn
Praxis: Wörnerweg 3
info@kraftvollundfrei.de
www.kraftvollundfrei.de
Tel. +49 (0) 804 6186 730

Adele Reitmayer
86465 Welden
Praxis: Matthäus-Günther-Straße 2
adelereitmayer@t-online.de
www.adelereitmayer.de
Tel. +49 (0) 176 965 81233

Christian Tiefenbacher
5722 Niedernsill (A)
Praxis: Stefflweg 21
pinzgauer@gmx.at
www.impulsnavi.at
Tel. +43 (0) 664 5201 337

Silvia Wurst
83329 Waging am See
Praxis: Mittererstraße 7
silvia.wurst@gemmapur.de
www.gemmapur.de
Tel. +49 (0) 151 1491 7414

IMPRESSUM: Produktion, Musik und Sprecher: Andreas Winter
Sprecherinnen: Pia Fluch und Andrea Winter
Gestaltung Cover/Drucksachen: Andrea Janas, München
© Mankau Verlag GmbH, Murnau 2024
Musik gemischt und gemastert von Ingo Klewer (Sound'sPerfect)