

Inhalt

Weshalb ich dieses Buch für Sie geschrieben habe	6
1 Weshalb ist es in bedrohlichen Situationen so hilfreich, dass die Angst den ganzen Körper erfasst?	12
2 Wie schützt uns die Angst vor Bedrohungen und hilft uns, aus unseren Fehlern zu lernen?	18
3 Was verbirgt sich hinter dem Phänomen der Angst? . . .	28
4 Wovor haben wir Angst?	44
5 Wie werden unsere Erfolge bei der Bewältigung von Angst strukturell im Gehirn und in der Gesellschaft verankert?	58
6 Weshalb ist das Schüren von Angst die wirksamste Strategie, um Menschen gefügig zu machen?	74
7 Was stärkt unsere Widerstandskraft gegenüber Angst einflößenden Manipulationsversuchen?	86
8 Weshalb ist die Angst unser wichtigster Wegweiser in die Freiheit?	106
Fazit: Was ich mir wünsche	122