

Inhalt

I. Teil: DAS GEHIRN	9
1. Was ist Stress?	10
2. Unsicherheit, Information und Energie	22
3. Das bayesianische Gehirn	34
4. Vom Umgang mit verborgenen Zuständen	43
5. Claude Shannon oder: »Was ist eigentlich Information?«	57
6. Vorhersage – Vorhersagefehler – Update	68
7. Der Motor unseres Handelns	80
II. Teil: DER MENSCH	95
8. Entscheiden in Unsicherheit	96
9. Überwachheit – Datenautobahn hinauf zur obersten Gehirnetage	115
10. Der Stoff des Lernens	126
11. Energie auf Anfrage	142
12. Der Gebirgsfluss	156
13. Stress ist ein Unsicherheits- Beseitigungs-Programm	167
14. Wer habituiert hat, kann Stress besser tolerieren	179
15. Wer habituiert hat, zeigt eingeschränktes Hochfahren, Umlernen und Handeln	189
16. Dick durch Habituation	207

17. Veränderungen der Körperperform während des Lebens	218
III. Teil: DIE GESELLSCHAFT	239
18. Was ist eigentlich das ICH?	240
19. Empathie, Vertrauen und sozialer Zusammenhalt	255
20. Manipulation meiner Zielerwartungen	278
21. Schattenseiten der Fremdverantwortung	304
22. Es braucht Information, um Unsicherheit zu reduzieren. Was behindert unseren Zugang zu Informationen?	321
23. Lügner, Scharlatane & Gaslighter	338
24. Entrümpeln und entsorgen	358
25. Der gute Engel der Gewissheit	376
Dank	400
Anmerkungen	402
Register	000