

# Inhalt

Vorwort .....	9
<b>Kapitel 1</b>	
Das verworrene Geflecht aus Angst und Furcht .....	19
<b>Kapitel 2</b>	
Neu gedacht: das emotionale Gehirn .....	51
<b>Kapitel 3</b>	
Das Leben ist gefährlich .....	97
<b>Kapitel 4</b>	
Das defensive Gehirn .....	143
<b>Kapitel 5</b>	
Haben wir emotionale Geisteszustände von unseren tierischen Vorfahren geerbt? .....	187
<b>Kapitel 6</b>	
Und nun zum Körper: das Problem des Bewusstseins .....	239
<b>Kapitel 7</b>	
Ganz persönlich: der Einfluss des Gedächtnisses auf das Bewusstsein .....	291
<b>Kapitel 8</b>	
Du fühlst es: emotionales Bewusstsein .....	325
<b>Kapitel 9</b>	
40 Millionen ängstliche Gehirne .....	373
<b>Kapitel 10</b>	
Das ängstliche Gehirn verändern .....	415

**Kapitel 11**

Therapie: Lehren aus dem Labor .....	451
Anmerkungen .....	509
Bibliografie .....	545
Bildnachweise .....	623
Register .....	625