

Inhalt

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

Kapitel 11	
Therapie: Lehren aus dem Labor	451
Anmerkungen	509
Bibliografie	545
Bildnachweise	623
Register	625