

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
------------	---

TEIL 1

Das ist nicht alles Einbildung	15
---------------------------------------	----

<i>Kapitel 1</i> Das Zeitalter der Angst	17
--	----

<i>Kapitel 2</i> Vermeidbare Angst	24
--------------------------------------	----

<i>Kapitel 3</i> Sinnvolle Angst	37
------------------------------------	----

TEIL 2

Unechte Angst	47
----------------------	----

<i>Kapitel 4</i> Die Angst des modernen Lebens	49
--	----

<i>Kapitel 5</i> Ein müdes Nervenbündel	52
---	----

<i>Kapitel 6</i> Die digitalisierte Gesellschaft	71
--	----

<i>Kapitel 7</i> Nervennahrung	80
----------------------------------	----

<i>Kapitel 8</i> Schwelende Entzündungen	108
--	-----

<i>Kapitel 9</i> Weiblicher Hormonstatus und Angst	133
--	-----

<i>Kapitel 10</i> Die lautlose Epidemie	151
---	-----

<i>Kapitel 11</i> Stressabbau und bewusste Entspannung	162
--	-----

TEIL 3	
Echte Angst	181
<i>Kapitel 12</i> Hinhören und nachspüren	183
<i>Kapitel 13</i> Warum Sie nicht mehr singen	216
<i>Kapitel 14</i> Bindung beruhigt	230
<i>Kapitel 15</i> Festhalten und loslassen	246
Danksagung	255
Anhang	260
Quellen	264
Stichwortverzeichnis	299
Über die Autorin	304