

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
TEIL 1	
Das ist nicht alles Einbildung	15
<i>Kapitel 1 Das Zeitalter der Angst</i>	17
<i>Kapitel 2 Vermeidbare Angst</i>	24
<i>Kapitel 3 Sinnvolle Angst</i>	37
TEIL 2	
Unechte Angst	47
<i>Kapitel 4 Die Angst des modernen Lebens</i>	49
<i>Kapitel 5 Ein müdes Nervenbündel</i>	52
<i>Kapitel 6 Die digitalisierte Gesellschaft</i>	71
<i>Kapitel 7 Nervennahrung</i>	80
<i>Kapitel 8 Schwelende Entzündungen</i>	108
<i>Kapitel 9 Weiblicher Hormonstatus und Angst</i>	133
<i>Kapitel 10 Die lautlose Epidemie</i>	151
<i>Kapitel 11 Stressabbau und bewusste Entspannung</i>	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