

Gerald Hüther

# **Wege aus der Angst**

Über die Kunst, die Unvorhersehbarkeit  
des Lebens anzunehmen

Vandenhoeck & Ruprecht

# Inhalt

Weshalb ich dieses Buch für Sie geschrieben habe . . . . .	6
1 Weshalb ist es in bedrohlichen Situationen so hilfreich, dass die Angst den ganzen Körper erfasst? . . . .	12
2 Wie schützt uns die Angst vor Bedrohungen und hilft uns, aus unseren Fehlern zu lernen? . . . . .	18
3 Was verbirgt sich hinter dem Phänomen der Angst? . . .	28
4 Wovor haben wir Angst? . . . . .	44
5 Wie werden unsere Erfolge bei der Bewältigung von Angst strukturell im Gehirn und in der Gesellschaft verankert? . . . . .	58
6 Weshalb ist das Schüren von Angst die wirksamste Strategie, um Menschen gefügig zu machen? . . . . .	74
7 Was stärkt unsere Widerstandskraft gegenüber Angst einflößenden Manipulationsversuchen? . . . . .	86
8 Weshalb ist die Angst unser wichtigster Wegweiser in die Freiheit? . . . . .	106
Fazit: Was ich mir wünsche . . . . .	122