

Gerald Hüther

# Biologie der Angst

---

Wie aus Streß Gefühle werden

2. Auflage

Vandenhoeck & Ruprecht  
in Göttingen

# Inhalt

---

1. *Begegnung und Ausschau* 7
2. *Zugangswege* 11  
Weshalb wir immer nur das finden, was wir suchen,  
und sich immer nur diejenigen verstehen, die durch  
die gleiche Brille schauen  
*Das Problem des Leib-Seele-Dualismus und die unter-  
schiedlichen Perspektiven von psychologischen und neu-  
robiologischen Ansätzen*
3. *Entwicklungswege* 17  
Warum es die Streßreaktion gibt, wie sie entstan-  
den ist und wozu sie dient  
*Die biologischen Funktionen der Streßreaktion und die  
Evolution plastischer, anpassungsfähiger Gehirne*
4. *Sackgassen* 33  
Was in uns passiert, wenn wir nicht mehr weiter-  
wissen  
*Die neuronale und endokrine Streßreaktion und ihre Be-  
sonderheiten beim Menschen*
5. *Auswege* 47  
Wie wir Sackgassen des Denkens und Fühlens ver-  
lassen und wie wir gar nicht erst hineingeraten  
*Die Bedeutung von individueller Erfahrung und Kompe-  
tenz und der Einfluß psychosozialer Unterstützung*
6. *Gebahnte Wege* 57  
Wie holprige Wege unseres Denkens und Fühlens  
zu Straßen und Autobahnen werden  
*Die Auswirkungen psychischer Herausforderungen auf  
neuronale Verschaltungen: Bahnung und Spezialisierung*

7. <i>Neue Wege</i>	71
Was bei Sturmflut mit Straßen und Autobahnen passiert	
<i>Die Auswirkungen psychischer Belastungen auf neuronale Verschaltungen: Destabilisierung und Reorganisation</i>	
8. <i>Der intelligente Weg</i>	79
Weshalb unser Gehirn kein Computer ist, und was wir tun müssen, damit es keiner wird	
<i>Die Bedeutung der Wahrnehmungsfähigkeit für die Informationsverarbeitung in sich selbst optimierenden Systemen</i>	
9. <i>Spurensuche</i>	85
Weshalb jeder Mensch so ist, wie er ist, so denkt, wie er denkt, und so fühlt, wie er fühlt	
<i>Der Einfluß psychischer Herausforderungen und Belastungen auf die Hirnentwicklung</i>	
10. <i>Ausblick und Abschied</i>	109
<i>Die wichtigsten im Text gebrauchten Fachausdrücke</i>	117
<i>Literatur</i>	125