

**ACHIM PETERS  
MIT SEBASTIAN JUNGE**

# **Unsicherheit**

**Das Gefühl  
unserer Zeit**

**und was uns gegen  
Stress und gezielte  
Verunsicherung hilft**

**C. Bertelsmann**

# Inhalt

|   |     |
|---|-----|
| I. Teil: DAS GEHIRN   | 9   |
| 1. Was ist Stress?  | 10  |
| 2. Unsicherheit, Information und Energie  | 22  |
| 3. Das bayesianische Gehirn   | 34  |
| 4. Vom Umgang mit verborgenen Zuständen   | 43  |
| 5. Claude Shannon oder:<br>»Was ist eigentlich Information?«                      | 57  |
| 6. Vorhersage — Vorhersagefehler — Update   | 68  |
| 7. Der Motor unseres Handelns   | 80  |
| II. Teil: DER MENSCH  | 95  |
| 8. Entscheiden in Unsicherheit  | 96  |
| 9. Überwachheit — Datenautobahn<br>hinauf zur obersten Gehirnetage                | 115 |
| 10. Der Stoff des Lernens   | 126 |
| 11. Energie auf Anfrage   | 142 |
| 12. Der Gebirgsfluss  | 156 |
| 13. Stress ist ein Unsicherheits-<br>Beseitigungs-Programm                        | 167 |
| 14. Wer habituiert hat, kann Stress besser tolerieren                             | 179 |
| 15. Wer habituiert hat, zeigt eingeschränktes<br>Hochfahren, Umlernen und Handeln | 189 |
| 16. Dick durch Habituation  | 207 |

|   |     |
|---|-----|
| 17. Veränderungen der Körperform<br>während des Lebens  | 218 |
| <br>  |     |
| III. Teil: DIE GESELLSCHAFT   | 239 |
| <br>  |     |
| 18. Was ist eigentlich das ICH?   | 240 |
| 19. Empathie, Vertrauen und<br>sozialer Zusammenhalt  | 255 |
| 20. Manipulation meiner Zielerwartungen   | 278 |
| 21. Schattenseiten der Fremdverantwortung   | 304 |
| 22. Es braucht Information, um Unsicherheit<br>zu reduzieren. Was behindert unseren<br>Zugang zu Informationen? | 321 |
| 23. Lügner, Scharlatane & Gaslighter  | 338 |
| 24. Entrümpeln und entsorgen  | 358 |
| 25. Der gute Engel der Gewissheit   | 376 |
| <br>  |     |
| Dank  | 400 |
| Anmerkungen   | 402 |
| Register  | 000 |