

Ach,
hätt'

ch Neal Roese

och! »ichborn

(ie man Zweifel
»«Chancen verwandelt

iem amerikanischen Englisch übersetzt
Jegina Schneider

Inhalt

Einführung 9

Teil

**Was wäre wenn ...? - Wie funktioniert
kontrafaktisches Denken?**

1. Vergleiche mit der Realität 20

Unglück vermeiden 24

Kontrafaktisches Denken und Emotionen 26

Das Pop-up-Fenster im Gehirn 31

Drei Vergleichsdimensionen 36

Die Erlösungsgeschichte 46

Nützliche Erkenntnisse aus der Forschung **AB**

(Wie **Reuegefühle und Zweifel uns weiterhelfen 51**

Bedauern - ein Heilmittel 53

Was wir am meisten bedauern 57

Warum manches länger bedauert wird als anderes 66

Älter, aber weiser - Reue im Lebensrückblick 75

Frauen und Männer 7a

Emotionen: Der Teenager im Ferrari 83

Nützliche Erkenntnisse aus der Forschung 90

Ach, hätf ich doch!

3. Woher kommen kontrafaktische Gedanken? 93

- Kontrafaktisches Denken bei Kindern 95
- Kontrafaktisches Denken im Kulturvergleich 97
- Bittere Momente 100
- Knapp vorbei ist auch daneben 104
- Beinahe-Ereignisse in der Geschichte 109
- Kontrafaktische Gedanken im Reload 112

4. Die Kehrseite der Medaille oder:

Was nicht mehr zu ändern ist... ne

- Verrutschte Realität 119
- »ICH bin der Meister meiner SeeP!« 121
- Anomalität - die mentale Norm? 125
- Wie das Opfer zum Schuldigen wird 128
- Der bittere Selbstvorwurf 133
- Die dunkle Seite: Depression 139
- Das habe ich schon vorher gewusst 144
- Nützliche Erkenntnisse aus der Forschung 150

Teil 2

Vom praktischen Nutzen des kontrafaktischen Denkens

5. Optimales Kaufverhalten 156

- Basiswissen 159
- Wer die Wahl hat, hat die Qual 160
- Von Produktlinien und Kategoriegrenzen 164
- Verzerrte Investment-Entscheidungen 164
- Kontrafaktisches Denken und Glücksspiel 175
- Vorweggenommene Reue 181
- Entgegen aller Erwartungen 185
- Strategien der Verhandlungsführung 187

- 6. Gute Unterhaltung beim ganz großen Kino! 200**
Ist das Leben nicht schön? **200**
Sie liebt ihn, sie liebt ihn nicht **203**
Griff in die Geschichte **206**
Die entscheidende Wendung **208**
Alternativweltgeschichten **213**
Thema und Variation **217**
- 7. Sinn und Bedeutung 225**
Schicksalsgläubigkeit im Kulturvergleich **229**
Unverhoffte Ereignisse und ihre tiefere Bedeutung **232**
Aberglaube **237**
Abergläubisches Verhalten im Alltag **240**
Die Schuld des Überlebenden **246**
- 8. Vom Zweifel zur Chance 254**
Auf der Welle des Bedauerns -
Meine ganz persönliche Geschichte **255**
Ändern Sie Ihre Situation oder
ändern Sie Ihre Einstellung **258**
Sechs Strategien für ein besseres Leben **260**
Strategie 1: Nutzen Sie Ihr Bedauern
als Sprungbrett! **261**
Strategie 2: Blicken Sie über den Tellerrand hinaus! **262**
Strategie 3: Denken Sie abwärtsgerichtet! **263**
Strategie 4: Vermeiden Sie unnötiges
Kopfzerbrechen! **264**
Strategie 5: Schreiben Sie! **266**
*Strategie 6: Richten Sie den Blick aufs Ganze! **269**
* Aktiv werden **272**

Epilog 277
Anmerkungen aso
Dank 298
Register 300