

# *Inhalt*

## Teil 1. Reue zurückerobern

### **1. Der Unsinn, nichts zu bereuen 13**

*»Reue ist nichts Gefährliches oder Anormales, kein Umweg auf dem andernfalls direkten Weg zum Glück. Sie ist gesund und allgegenwärtig, ein wesentlicher Teil des Menschseins. Reue ist auch wertvoll: Sie wirkt klärend. Bringt einem was bei. Wenn wir richtig mit ihr umgehen, muss sie uns nicht runterziehen; sie kann uns Auftrieb geben.«*

### **2. Warum uns Reue menschlich macht 31**

*»Mit anderen Worten, die Unfähigkeit, Reue zu empfinden – in gewisser Weise das Ideal dessen, wozu die »No Regrets«-Philosophie ermutigt –, war kein Vorteil. Sie war Zeichen für einen Hirnschaden.«*

### **3. Wenigstens und Wenn doch nur 45**

*»Zwei Jahrzehnte Forschung zum kontrafaktischen Denken offenbaren eine Merkwürdigkeit: Gedanken über die Vergangenheit, die dafür sorgen, dass wir uns besser fühlen, sind relativ selten, während Gedanken, die dazu führen, dass wir uns schlechter fühlen, sehr oft vorkommen. Sind wir alle Selbstsabotage betreibende Masochisten?«*

#### **4. Warum wir durch Reue besser werden 59**

*»Weichen Sie Gefühlen nicht aus. Aber suhlen Sie sich auch nicht in ihnen. Stellen Sie sich ihnen. Nutzen Sie sie als Katalysator für künftiges Verhalten. So wie das Denken uns beim Tun hilft, kann Fühlen uns beim Denken helfen.«*

## **Teil 2. Reue sichtbar machen**

#### **5. Die Oberflächenstruktur der Reue 83**

*»Das menschliche Leben umfasst eine Vielzahl von Bereichen – wir sind Eltern, Söhne, Töchter, Ehegatten, Partner, Arbeitnehmer, Chefs, Studenten, Spender, Investoren, Bürger, Freunde und mehr. Warum sollte dann nicht auch die Reue mehrere Facetten haben?«*

#### **6. Die vier Hauptarten der Reue 97**

*»Was sichtbar und leicht zu beschreiben ist – Lebensbereiche wie Familie, Bildung und Arbeit –, ist weitaus weniger bedeutsam als die darunterliegende verborgene Architektur der menschlichen Motivation und des menschlichen Strebens.«*

#### **7. Reue in puncto Fundament 109**

*»Reue in puncto Fundament beginnt mit einer unwiderstehlichen Verlockung und endet mit einer erbarmungslosen Logik.«*

## **8. Reue in puncto Mut 127**

»Den Kern jeglicher Reue in puncto Mut bildet die vereitelte Chance auf Wachstum. Das Versäumnis, die Person zu werden, die man hätte sein können – glücklicher, mutiger, reifer. Das Versäumnis, innerhalb der Zeitspanne eines einzigen Lebens ein paar wichtige Ziele zu erreichen.«

## **9. Reue in puncto Moral 143**

»Falschheit. Untreue. Diebstahl. Verrat. Entweihung. Manchmal las sich das, was die Umfrageteilnehmer bedauerten, wie die Produktionsnotizen für ein Zehn-Gebote-Trainingsvideo.«

## **10. Reue in puncto Bindungen 165**

»Gute Beziehungen sind das, was unserem Leben Sinn verleiht und uns mit Zufriedenheit erfüllt. Wenn diese Beziehungen jedoch bewusst beendet oder vernachlässigt werden, hindern uns unsere Schamgefühle, einen Schritt auf den anderen zuzugehen. Wir haben Angst, den anderen dadurch in eine noch unangenehmere Lage zu versetzen oder es ganz zu vermasseln. Doch diese Sorgen entpuppen sich eigentlich immer als unnötig.«

## **11. Chance und Pflicht 185**

»Die vier Hauptarten der Reue sind wie ein fotografisches Negativ des guten Lebens. Wenn wir wissen, was Menschen am meisten bereuen, können wir dieses Bild umkehren, um zu enthüllen, was ihnen am wichtigsten ist.«

## Teil 3. Ein neuer Umgang mit Reue

### 12. *Rückgängig machen und Wenigstens-Aussagen* 197

»Bei der Reue in puncto Handeln habe ich allerdings noch die Chance, die Gegenwart neu zu kalibrieren – auf Ctrl+Z auf meinem existenziellen Keyboard zu drücken.«

### 13. *Enthüllung, Mitgefühl und Distanz* 207

»Mithilfe eines einfachen dreischrittigen Prozesses können wir das Bereute enthüllen, die Art, das Bereute und uns selbst zu sehen, ändern und eine Lehre aus der Erfahrung ziehen, um künftig bessere Entscheidungen zu treffen.«

### 14. *Reue antizipieren* 233

»Als eine universelle Arznei hat antizipierte Reue ein paar gefährliche Nebenwirkungen.«

### 15. *Epilog. Reue und Erlösung* 255

Danksagung 261

Abbildungsverzeichnis 263

Anmerkungen 265