3.7 Typische Denkfallen

Im Folgenden sind typische Denkfallen aufgelistet, in die alle Menschen geraten können. Finden Sie Ihre Denkfallen heraus und formulieren Sie einen Beispielsatz für Ihre persönlichen Denkfallen.

Negatives Denken: Man geht grundsätzlich von etwas Schlechtem aus.
Das klappt sowieso alles nicht.

Bsp.:_____

Perfektionismus: Man formuliert sehr hohe Ansprüche an sich selbst oder andere.
150 % sind gerade mal gut genug.

Bsp.:_____

Dichotomes Denken: Man denkt nur in Schwarz-Weiß oder Alles-oder-Nichts-Kategorien.
Nur wer arbeitet, ist etwas wert. Wer krank ist, ist nutzlos.

Bsp.:_____

Katastrophisieren: Die Bedeutung negativer Ereignisse wird sehr stark überbewertet.
Mein Mann ist schon 10 Minuten zu spät. Bestimmt hatte er einen schrecklichen Unfall.

Bsp.:_____

Verallgemeinern: Das Ergebnis einer Situation wird ausnahmslos auf alle weiteren generalisiert.
Dieses Wochenende lief schlecht für mich. Die nächsten werden bestimmt auch so.

Bsp.:_____

Personalisieren: Man bezieht alles auf sich.
Ich habe bestimmt wieder etwas falsch gemacht.

Bsp.:_____

© 2017, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Konrad (Hrsg.) Praxis der Depressionsbehandlung

Emotionale Beweisführung: Das eigene Gefühl wird als Beweis für die Richtigkeit der eigenen Befürchtungen herangezogen.
Ich fühle mich überflüssig und nutzlos, also ist das auch so.

Bsp.:_____

Maximieren: Die eigenen Fehler oder Schwächen werden extrem überbewertet.
Ich hätte wissen müssen, dass sich eine Katastrophe anbahnt. Ich bin für all das verantwortlich.

Bsp.:_____

Minimieren: Positive Ereignisse werden untertrieben oder nicht der eigenen Person zugeschrieben.
Das, was mein Therapeut als Erfolg bezeichnet, war nur Glück und hat nichts mit mir zu tun.

Bsp.:_____

Etikettierung: Aus einem Sachverhalt wird eine allgemeingültige Aussage getroffen.
Ich bin unerwünscht.

Bsp.:_____

Gedankenlesen: Aus den Handlungen anderer wird geschlussfolgert, was diese denken.
Der denkt bestimmt, dass ich unfähig bin.

Bsp.:_____

Willkürliches Schlussfolgern: Aufgrund einer oder weniger Informationen wird eine komplexe Situation interpretiert.
Der hat mich nur kurz angeschaut, also kann er mich nicht leiden.

Bsp.:_____

© 2017, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Konrad (Hrsg.) Praxis der Depressionsbehandlung