

Typische Denkfehler

Belastende oder ungünstige Erfahrungen und andere Lernprozesse können zu Denkfehlern führen. Diese können unangenehme Gefühle auslösen sowie verstärken und begünstigen problematische Verhaltensweisen. Typische Denkfehler beinhalten häufig Selbstzweifel, Selbstabwertungen und eine negative Sicht Deiner aktuellen Lebenssituation sowie Deiner Zukunft. Dieses verzerrte Denken entspricht allerdings nicht der Wirklichkeit, sondern ist meist überzogen negativ. Denkfehler laufen automatisch ab, da sie über viele Jahre erlernt wurden und erscheinen Dir daher als wahr. Die nachfolgende Auflistung zeigt einige typische Denkfehler und -verzerrungen, die auftreten können. Vielleicht kommt Dir das ein oder andere Beispiel ja bekannt vor? In der rechten Spalte hast Du Platz, Deine eigenen Denkfehler zu notieren.

Denkfehler	Beispiel	eigener Gedanke
Alles-oder-nichts-Denken	„Wenn ich in der Prüfung eine schlechte Note bekomme, brauche ich gar nicht erst weiterzumachen.“	
Katastrophisieren	„Ich werde vor lauter Aufregung kein Wort rausbringen.“	
Gedankenlesen	„Die Kommilitonin guckt so komisch. Sie findet mich seltsam.“	
Emotionale Beweisführung	„Dass ich mich schlecht fühle, beweist, dass ich etwas falsch gemacht habe.“	
Personalisieren	„Es ist meine Schuld, wenn sich mein Freund von mir trennt.“	
Generalisierung	„In dieser Prüfung hatte ich wieder drei Fehler. Ich werde nie meinen Bachelorabschluss schaffen.“	
Selektive Wahrnehmung	„Anna hat mich noch nicht zurückgerufen, d.h. sie mag mich nicht.“	
Willkürliches Schlussfolgern	„Mein Freund will mit mir reden. Er trennt sich bestimmt von mir.“	