



Typische Denkfehler

Hier ist eine Liste mit typischen Denkfehlern mit Erläuterung und Beispielen

| Typischer Denkfehler | Erläuterung | Beispiel |
|--|--|--|
| Schwarz-Weiß-Malerei bzw. Alles-oder-Nichts-Denken | Man nimmt alles in absoluten Kategorien wahr. Zwischentöne, Grautöne, Abstufungen gibt es nicht. | Wenn diese Übung jetzt nicht hilft, dann schaffe ich es nicht. Ich werde die Angst nie mehr los werden! |
| Positives abwerten bzw. sich auf Negatives konzentrieren | Positive Erfahrungen werden bagatellisiert und ganz klein gemacht. Negative Erfahrungen werden groß gemacht. Wir konzentrieren uns nur auf das Negative. | Komplimente und gute Gespräche werden als bloße Höflichkeit abgewertet. Ein kleiner Versprecher dagegen als völlige Blamage gesehen. Trotz guter Prüfungsleistungen denkt man nur an die eine falsch beantwortete Frage und fühlt sich als Versager. |
| Ich-bin-schuld-Denken bzw. personalisieren | Man macht sich für Dinge verantwortlich, die eigentlich gar nichts mit einem zu tun haben. | Der Nachbar hat mich nicht begrüßt, ich habe bestimmt etwas falsch gemacht. Die Freundin sagt ein Treffen ab, weil sie müde ist und Zeit braucht: Ich bin ihr bestimmt zu anstrengend oder sie mag mich nicht. |
| Gedankenlesen oder Wahrsagen | Man glaubt zu wissen, was andere denken | Meine Kollegen halten mich bestimmt für unfähig, weil ich während der Präsentation den Faden verloren habe. |
| Katastrophen-Denken Was wäre, wenn-Denken | Man bewertet Situationen viel schlimmer, als sie in der Wirklichkeit sind. Oder man stellt sich Ereignisse immer in einer extrem negativen Variante vor. | Ich habe einen Fehler gemacht, das wird mich meinen Job kosten. Die Schmerzen in meiner Schulter, das ist ganz sicher ein Herzinfarkt. |
| Soll-Muss-Denken | Man ist der Meinung, dass alles den eigenen Vorstellungen entsprechen muss/soll. | Ich muss erst noch viel besser werden. Ich muss stark sein und darf keine Schwäche zeigen. Er muss doch wissen, dass mir das wichtig ist. Sie sollte Verständnis für meine Situation haben. |
| Generalisieren bzw. Verallgemeinern | Man überträgt eine einzige Erfahrung oder Begebenheit auf alle folgenden Situationen. | Ich bin durch die Mathe-Prüfung gefallen, ich kann das einfach nicht. Die Nachrichten berichten immer nur über Kriminalität. Die Welt ist ein gefährlicher Ort. |
| Emotionale Beweisführung | Man geht davon aus, dass die eigenen Gefühle nützliche und wahre Informationen zum Ausdruck bringen. | Ich fühle mich schuldig, also muss ich wirklich etwas falsch gemacht haben. Ich fühle mich so allein – also interessiert sich niemand wirklich für mich. Die Angst fühlt sich so stark an, ich halte das nicht aus. |

