



socranova

waar zelfhulp begint

Veelvoorkomende denkfouten

- Dubbele standaard hanteren: voor de eigen persoon hanteer je strenge en strakke regels die voor anderen niet gelden. Je noemt jezelf bijvoorbeeld een mislukking als je een fout maakt, terwijl je denkt over een collega die dezelfde fout maakt "dat kan iedereen overkomen".
- Emotioneel redeneren: gevoelens worden als bewijs beschouwd voor de juistheid van een gedachte, waarbij tegengesteld bewijs genegeerd of onderschat wordt: ik weet wel dat ik ook veel dingen goed doe, maar toch voel ik me een mislukking.
- Gedachten lezen: de gedachten van anderen worden ingevuld waarbij mogelijke alternatieve verklaringen niet worden meegenomen. Een gapende gesprekspartner interpreteer je als: "zie je wel, hij vindt me saai". Aan de mogelijkheid dat de ander moe is, slecht geslapen heeft of onbeleefd is, wordt voorbijgegaan.
- Kans overschatten: de kans op het optreden van een gevreesde gebeurtenis wordt overschat.
- Labelen: er wordt snel een globaal, negatief oordeel over de eigen persoon geveld zonder in ogenschouw te nemen dat het bewijs tot een minder hard oordeel zou kunnen leiden. Je beschouwt jezelf bijvoorbeeld gelijk als een loser als iets niet lukt.
- Lage frustratietolerantie: denken een situatie of gebeurtenis absoluut niet te kunnen verdragen of uithouden. Bijvoorbeeld denken het absoluut niet aan te kunnen als anderen boos op je zijn.
- Negatief denken: neutrale of zelfs positieve gebeurtenissen worden negatief geïnterpreteerd. Zo kun je bijvoorbeeld denken wanneer je mee uitgevraagd wordt, dat deze persoon medelijden met je heeft.
- Moet-denken: exacte, vaststaande regels en eisen worden gehanteerd ten aanzien van de eigen persoon en/of anderen, waarbij het niet voldoen aan de eisen als zijnde verschrikkelijk wordt geïnterpreteerd.
- Overgeneraliseren: op grond van één of enkele ervaringen worden overmatig negatieve conclusies getrokken. Na het behalen van een onvoldoende kun je bijvoorbeeld denken dat je totaal niet kunt leren en te dom bent om de opleiding af te ronden.
- Overschatten van het negatieve en onderschatten van het positieve: aan onplezierige ervaringen of eigenschappen wordt veel betekenis toegekend, aan plezierige gebeurtenissen of eigenschappen weinig. Een voorbeeld hiervan is dat je bij een gemiddelde beoordeling door je werkgever denkt: dat betekent dat ik niet geschikt ben voor mijn werk, en bij een goede beoordeling: mijn chef was zeker in een goede bui dat hij het niet over mijn zwakke punten heeft gehad.
- Personaliseren: gebeurtenissen of gedrag van anderen worden sterk op de eigen persoon betrokken: mijn chef was natuurlijk chagrijnig omdat ik die fout heb gemaakt.
- Rampdenken: van toekomstige situaties wordt absoluut zeker gedacht dat ze negatief zullen aflopen, waarbij aan alternatieve scenario's voorbij wordt gegaan.
- Selectief waarnemen: de aandacht wordt uitsluitend op negatieve details van een situatie of persoon gericht, waardoor de hele situatie of persoon negatief wordt beoordeeld. Een cliënt die



socranova

waar zelfhulp begint

een keer een huiswerkopdracht niet heeft gemaakt voor een sessie, denkt op basis hiervan: de hele week is mislukt.

- Self-fulfilling prophecy: iets voorspellen en vervolgens zo handelen dat het ook daadwerkelijk gebeurt. Iemand denkt bijvoorbeeld dat hij nooit een baan zal krijgen en besluit om hier dan ook geen moeite voor te doen, waardoor hij ook daadwerkelijk geen baan vindt.
- Zwart-wit (alles of niets) denken: situaties worden in uitersten beoordeeld in plaats van op een continuüm. De gedachtegang wordt gekenmerkt door de aanwezigheid van woorden als altijd, iedereen, alles, nooit.