

Kognitive Verzerrungen

Kognitive Verzerrungen sind irrationale Gedanken, die deine Gefühle beeinflussen können. Jeder kann davon betroffen sein, doch wenn kognitive Verzerrungen zu ausgeprägt sind, können sie schaden.

Vergößerung oder Verkleinerung: Übertreiben oder Herunterspielen der Bedeutsamkeit eines Ereignisses. Man glaubt beispielsweise, die eigenen Leistungen seien unwichtig oder die eigenen Fehler übertrieben wichtig.

Katastrophisieren: Man sieht nur den schlimmstmöglichen Ausgang einer Situation.

Übergeneralisierung: Man zieht allgemeine Schlüsse aus einer oder mehreren Situationen: „Ich fühle mich während des Vorstellungsgesprächs unbeholfen. Ich bin immer so unbeholfen.“

Magisches Denken: Der Glaube, dass Handlungen Einfluss auf ursächlich nicht verbundene Ereignisse nehmen: „Ich bin eine gute Person - mir sollte nichts Schlimmes passieren.“

Personalisieren: Der Glaube, man sei für Ereignisse verantwortlich, auf die man keinen Einfluss hat: „Meine Mutter ist immer so gereizt. Wenn ich ihr mehr helfen würde, ginge es ihr gut.“

Voreilige Schlüsse: Interpretieren der Bedeutung einer Situation trotz weniger oder fehlender Beweise dafür.

Gedankenlesen: Interpretieren der Gedanken und Ansichten von anderen ohne angemessene Beweise: „Sie wollte nicht mit mir ausgehen. Wahrscheinlich denkt sie, ich bin häßlich.“

Wahrsagen: Die Erwartung, dass eine Situation sich zum Schlechten wenden wird— ohne angemessenen Beweis.

Emotionales Schlussfolgern: Die Annahme, dass Gefühle darauf schließen lassen, wie die Realität ist. „Ich fühle mich wie ein schlechter Freund, also bin ich ein schlechter Freund.“

Abwerten des Positiven: Wahrnehmen nur der negativen Aspekte einer Situation und Ignorieren des Positiven. Jemand fokussiert sich z. B. auf ein einzelnes negatives Feedback bei einer Bewertung, obwohl es viele Komplimente gab.

„Sollte“-Sätze: Die Überzeugung, dass Dinge auf bestimmte Weise sein sollten. „Ich sollte immer freundlich sein.“

Alles-oder-Nichts-Denken: Denken in Extremen wie „immer“, „nie“ oder „jeder“. „Ich werde nie gut genug sein, und zwar in allem, was ich tue.“