

Kognitive Verzerrungen

GEDANKENFALLEN IM ALLTAG



Alles-oder-Nichts-Denken

Dinge in schwarz-weißen Kategorien sehen, ohne Mittelweg.

"Wenn ich nicht perfekt bin, bin ich ein totaler Versager."



Katastrophisieren

Das schlimmstmögliche Ergebnis erwarten, als ob es sicher wäre.

"Diese Kopfschmerzen müssen ein Gehirntumor sein."



Mentaler Filter

Nur auf Negatives fokussieren während alle Positiven herausgefiltert werden.

Bei einer Kritik verharren trotz vieler Komplimente.



Vorschnelle Schlussfolgerungen

Anzunehmen, man weiß, was andere denken oder die Zukunft negativ vorherzusagen.

"Sie hat nicht geantwortet - sie muss mich hassen."



Emotionale Vernunft

Glauben, etwas sei wahr, weil es sich wahr anfühlt.

"Ich fühle mich dumm, also muss ich dumm sein."



Soll-Aussagen

Starre Regeln darüber, wie Dinge "sein sollten" oder "müssen".

"Ich sollte niemals Fehler machen."



Etikettieren

Sich selbst oder andere negativ bezeichnen basierend auf einem Ereignis.

"Ich bin so ein Verlierer" nach einem Fehler.



Personalisierung

Verantwortung für Dinge übernehmen, die außerhalb Ihrer Kontrolle liegen.

"Das Sitzungen lief schlecht - es muss meine Schuld sein."



Übergeneralisierung

Breite Schlussfolgerungen aus einem einzelnen Ereignis ziehen.

"Ich bin einmal gescheitert, also werde ich immer scheitern."



Vergrößern/Verkleinern

Negative Dinge überproportional aufblasen während Positive verkleinert werden.

Einen kleinen Fehler vergrößern während ein großer Erfolg ignoriert wird.



ANWENDUNG

Wenn Sie eine starke Emotion bemerken, halten Sie inne und fragen: "Welche Gedankenfalle gleite ich hinein?" Die Benennung der Verzerrung ist der erste Schritt, um sie herauszufordern. Nutzen Sie dies zusammen mit dem 7-Spalten-Gedankenprotokoll für tiefere Arbeit.