

Denkfehler

Die Psychologie versteht unter *Denkfehler* menschliche Fehleinschätzungen und falsche Schlussfolgerungen der Wirklichkeit, also eine verzerrte Sicht der Realität. Unsere fehlerhaften Wahrnehmungen und Interpretationen der Realität sind für Entstehung von Missverständnissen und Misstrauen zwischen Menschen mitverantwortlich.

Für unser emotionales Befinden sind diese *Denkfehler* von zentraler Bedeutung. Sie sind:

- aus der Kindheit/Jugend erlernte Grundannahmen zum Selbst- und Weltbild
- Schnell ablaufende, blitzartig auftretende, subjektiv plausibel erscheinende und unfreiwillig sich einstellende Kognitionen, die zwischen einem Ereignis und einem emotionalen Erleben (Konsequenz) liegen“.

Denkfehler sind unbewusst gelernte und automatisierte Gedanken. Sie können jedoch leicht bewusst gemacht werden und sind durch entsprechende „Überarbeitung“ veränderbar.

Beispiele

- „Um glücklich zu sein, muss ich bei allem, was ich unternehme, Erfolg haben.“
- „Wenn ich Fehler mache, bedeutet das, dass ich unfähig bin.“
- „Wenn jemand anderer Meinung ist als ich, bedeutet das, dass er mich nicht mag.“

Die 7 häufigsten Denkfehler

1) Willkürliches Schlussfolgern

Hierbei werden Schlussfolgerungen verstanden, die willkürlich, ohne jeden Beweis und oft sogar trotz gegenteiliger Erfahrungen aus alltäglichen Ereignissen gezogen werden. Beispiele:

- *“Ich weiß, dass sie etwas gegen mich hat, denn sie hat mich kein einziges Mal angerufen”*
- *“Wenn er mich richtig respektieren würde, dann wäre er pünktlich gewesen.”*
- *“Du hast mich nicht begrüßt, weil ich dir egal bin.”*

2) Emotionales Beweisführung

Liegt dann vor, wenn jemand aus seinen Gefühlen Schlussfolgerungen über Tatsachen zieht. Beispiele:

- *“Wenn meine Gedanken nicht stimmen würden, dann würde ich mich doch nicht so fühlen.”*
- *“Die lachen bestimmt alle über mich, weil ich mich so unsicher und dumm fühle.”*

3) Selektives Verallgemeinern

Hierunter wird die Tendenz bezeichnet, Einzelfakten aus dem Kontext zu nehmen und überzubewerten, wobei andere, bedeutsamere Merkmale der Situation ignoriert werden. Beispiel:

- Jemand interpretiert die Tatsache, dass die Kollegen ihn an einem Tag nicht mit in die Kantine nehmen, dahingehend, dass er denkt *„Meine Kollegen mögen mich nicht“*, obwohl ihn alle regelmäßig grüßen und zu Geburtstagen einladen.

4) **Übergeneralisieren**

Hier wird eine allgemeine Regel oder Schlussfolgerung auf der Grundlage eines oder mehrerer isoliert betrachteter Ereignisse gezogen und dann unterschiedslos auf ähnliche oder unähnliche Situationen übertragen. Beispiel:

- Der Tod eines Familienangehörigen durch einen Unfall führt zu der Befürchtung, dass alle geliebten Personen bald durch Unfälle sterben könnten.

5) **Maximieren und Minimieren**

Hier wird die Bedeutung oder Größe eines Ereignisses deutlich über- oder unterschätzt. Beispiel:

- Das Ausbleiben eines erwarteten Briefes wird als höchst bedeutsam interpretiert oder ein beträchtlicher beruflicher Erfolg als bedeutungslos.

6) **Personalisieren**

Eine „Personalisierung“ liegt vor, wenn äußere Ereignisse extrem auf die eigene Person bezogen werden, ohne dass es dafür Belege gibt. Beispiel:

- Die Tatsache, dass der Partner einen Autounfall hatte, wird als Bestrafung für eine eigene unmoralische Tat interpretiert.

7) **Schwarz-Weiß Denken**

Bei dieser Art des Denkens (auch „Entweder-Oder Denken“) werden alle Erfahrungen in zwei sich gegenseitig ausschließende Kategorien eingeordnet (z.B. makellos vs. mangelhaft, heilig oder sündhaft). Dazwischen liegende Abstufungen werden nicht mehr wahrgenommen. Beispiele:

- *„Wenn ich in dieser Prüfung schlecht abschneide, brauche ich gar nicht erst weiterzumachen.“*
- *„Nie mache ich etwas richtig.“*
- *„Da blamiere ich mich jedes Mal.“*

Fazit

Denkfehler sind so etwas wie „Ausrutscher beim Denken“, wie sie von Zeit zu Zeit jedem Menschen unterlaufen.

Schenke dir die Möglichkeit, einen Schritt zurückzutreten.

„Überdenke“ dein Denken noch einmal und bringe deine Gedanken in die richtige Bahn, in die Realität.

...also: **Glaube nicht alles, was du denkst!**