



## Gedankliche Verzerrungen

### 1. Alles-oder-Nichts-Denken

Im Supermarkt in der langsamsten Schlange sagen Sie zu sich: *«Ich wähle immer die falsche Schlange.»*

Dinge sind schwarz oder weiss.

Wenn eine Leistung nicht absolut perfekt ist, sehen Sie sich als totalen Versager.

### 2. Übertriebene Verallgemeinerung

Sie nehmen ein einzelnes Ereignis als nie endendes Muster von Niederlagen wahr.

Ein Freund begeht Vertrauensbruch und Sie denken: *«Man kann einfach niemandem vertrauen.»*

### 3. Geistiger Filter

Sie wählen einen einzigen negativen Aspekt aus und beschäftigen sich nur damit, sodass die Sicht auf die Realität verzerrt wird, genau wie ein Tropfen Tinte einen ganzen Becher Wasser einfärbt.

Sie haben viel Spass auf einer Party bis Sie jemand fragt, ob Sie in letzter Zeit zugenommen haben. Nun ist der ganze Abend für Sie verdorben.

### 4. Abwehr des Positiven

Sie weisen eine positive Erfahrung ab, indem Sie darauf bestehen, dass sie aus irgendeinem Grund *«nicht zählt»*.

Jemand lobt Sie für eine getane Arbeit und Sie denken oder sagen: *«Das hätte doch jeder schaffen können.»*

### 5. Willkürliche, voreilige Schlussfolgerungen

Sie ziehen negative Schlussfolgerungen, auch wenn keine Tatsachen gegeben sind, die Ihre Schlussfolgerung erhärten können.

Gedankenlesen: Sie sehen einen Nachbarn im Supermarkt, der Sie nicht grüsst und denken automatisch, dass er Sie nicht mag.

Wahrsagen: Sie sagen negative Ereignisse schicksalhaft voraus: Sie entscheiden sich, einen Freund nicht um Hilfe zu bitten, weil er eh nein sagen wird.

### 6. Übertreiben (Katastrophieren) / Untertreiben

Sie überschätzen die Wichtigkeit / Bedeutung bestimmter Dinge.

Der Bus kommt zu spät, Sie müssen zu einem wichtigen Termin und Sie sagen zu sich *«Ich halte das nicht aus.»* / *«Ich kann das nicht ertragen.»* Das ist eine Übertreibung, weil Sie es ertragen und folglich auch können.

Umgekehrt lassen Sie beispielsweise positive persönliche Qualitäten oder Ereignisse schrumpfen, bis sie trivial erscheinen: *«Was bedeutet es schon eine freundliche Person zu sein. Man braucht doch kein Talent, um freundlich zu sein.»*



## 1. Gefühlsmässige Bewährung

Sie nehmen an, dass Ihre Gefühle genau das ausdrücken, was wirklich geschieht.

«*Ich fühle, dass mich hier keiner mag, also muss es auch wahr sein.*»

«*Ich fühle mich unterlegen, deshalb kann ich nicht so gut sein wie andere.*»

## 2. Wunschaussagen

Sie versuchen sich mit Aussagen wie «*sollte*» oder «*man sollte nicht*» zu motivieren.

Sie führen aber zu einem Gefühl des Unter-Druck-Stehens oder Ärgerlich-Seins.

## 3. Abstempeln

Hierbei handelt es sich um eine besonders übertriebene Form der Verallgemeinerung.

Sie beschreiben ein Ereignis mit einer ungenauen und gefühlsmässig aufgeladenen Sprache.

Wenn Ihnen ein Vorhaben einmal nicht gelingt, sagen Sie sich «*Ich bin ein absoluter Versager*». Wenn das Vorhaben einer anderen Person sie ärgert, sagen Sie «*Er ist ein absoluter Vollidiot*».

## 4. Dinge persönlich nehmen

Sie glauben, für ein Ereignis verantwortlich zu sein, obwohl Sie damit in Wirklichkeit gar

nichts zu tun haben. Ihr Kind fällt durch eine Prüfung und Sie denken: «*Ich bin eine schlechte Mutter / ein schlechter Vater.*»

## 5. Perfektionismus

«*Es ist nur ok, wenn es 100%ig perfekt ist.*»

## 6. Anerkennung suchen

Sie gehen davon aus, dass alle Menschen in Ihrem Leben Sie immer lieben müssen und

alles gut heissen, was Sie tun. Wenn dies mal nicht der Fall ist, dann ist das eine Katastrophe für Sie.

## 7. Selbstgerechtigkeit

Alle Menschen müssen immer das tun, was Sie für richtig halten und wenn sie dies mal nicht tun, dann sind die anderen im Unrecht und müssen bestraft werden.