Werkblad 3.3 Veel voorkomende denkfouten

In deze oefening ga je bekijken welke van de meest voorkomende denkfouten je allemaal bij jezelf herkent. Je wordt je zo meer bewust van eventuele onbewuste negatieve gedachten en leert eenvoudige strategieën om deze denkfouten in de toekomst te kunnen vermijden.

Geef bij elke denkfout een voorbeeld van een negatieve gedachte die je bij jezelf opmerkt en vervolgens probeer je hier een alternatieve gedachte voor te bedenken.

1. *Doemdenken*

Je bent meteen geneigd om het ergste te denken. Van een kleine tegenslag maak je direct het ergst denkbare en dan kun je natuurlijk ook flink in paniek raken.

Denkfout

Tips:

- *vraag jezelf eens af of er nog andere denkbare scenario's kunnen zijn.*
- *vraag jezelf af hoe vaak je dit al hebt gedacht en of dit ook al eens is gebeurd.*
- *sta vooral ook stil bij een mogelijk positieve uitkomst en besef dat je een keuze hebt in hoe je hierover wilt denken.*

Alternatieve gedachte

2. *Gedachtenlezen*

*Je **vult zelf in** hoe anderen naar jou kijken of over jou denken.*

Denkfout

Tips:

- neem je eigen mening over jezelf eens onder de loep en bekijk of het niet enkel een projectie is van jouw eigen gedachten.
- besef dat we gewoonweg niet kunnen weten wat anderen mensen denken. Zonder het na te vragen kunnen we hier simpelweg niet zeker van zijn en zijn er eigenlijk wel honderden mogelijkheden.
- bedenk eens redenen waarom iemand iets zou doen. Kan het zijn dat dit helemaal niet met jou te maken heeft?

Alternatieve gedachte

3. *Overgeneraliseren*

*Je hebt de neiging om hele **absolute termen** te gebruiken in jouw manier van denken.*

Denkfout

Tips:

- ga na welke absolute termen jij gebruikt en verander deze.
- train jezelf in het zoeken naar de uitzondering op jouw regel. Bijv. als je al weet hebt van 1 iemand die jou leuk vindt, kan het al niet zo zijn dat niemand je leuk vindt.

Alternatieve gedachte

4. ***Filteren en vergroten***

*Je hebt de neiging om je **meer te focussen op negatieve zaken** dan op de zaken die goed zijn verlopen.*

Denkfout

Tips:

- probeer het hele plaatje te overzien; houdt dus rekening met alle feiten.
- zorg ervoor dat je oog hebt voor hoe anderen het bekijken zodat je het in proporties kunt zien.
- probeer argumenten te vinden voor het tegenovergestelde van wat jij gelooft.

Alternatieve gedachte

5. ***Etiketten opplakken***

*Je zult regelmatig conclusies trekken waarin je **jezelf een negatief etiket opplakt** en je bent vaak bezig met jezelf **negatief te vergelijken** met anderen.*

Denkfout

Tips:

- besef dat je een persoon bent met duizenden gedragingen en dat je dus niet simpelweg in 1 of enkele etiketten samen te vatten bent.
- iedereen heeft zowel goede als minder goede eigenschappen. Sta deze minder goede eigenschappen ook toe, aanvaard ze. Je zult zien dat je er dan veel minder last van hebt.
- Behandel jezelf zoals je een ander behandelt. Vaak ben je voor jezelf veel kritischer en harder dan voor een ander. Waarom eigenlijk? Je mag jezelf dus gerust behandelen als een beste vriend of goede vriendin. Geloof me, dit gaat veel beter voelen!

Alternatieve gedachte

6. *Eisen stellen*

*Je **houdt vast aan bepaalde eisen of regels**, waar jij je aan moeten houden, waarbij je **negatief oordeelt** als je niet aan deze regels voldoet.*

Denkfout

Tips:

- Let eens op je taalgebruik en vervang het woord 'moet'. Dus ik plaats van "ik moet dit goed doen" zeg je dan "ik wil dit goed doen". Het is dan al niet meer een keiharde eis, maar iets dat je wenst.
- Vraag jezelf eens af of deze eis je daadwerkelijk gelukkig zal maken of dat het juist een onaangenaam patroon in stand zal houden. Hoe zou je leven er uit zien zonder deze eis?
- Begrijp dat de wereld niet precies doet wat jij wilt en je dit dus niet kunt controleren. Iedereen leeft volgens zijn eigen regels, waarden en normen. Ook al zou je soms anders

willen; andermans eisen zijn niet altijd gelijk aan die van jou. Probeer niet in termen van goed of fout te denken, maar laat iedereen in zijn waarde. Jezelf dus ook!

Alternatieve gedachte

7. *Emotioneel redeneren*

*Je neemt **je gevoel als leidraad** voor de juistheid van je gedachte, maar andere informatie wordt genegeerd.*

Denkfout

Tip:

- Het begint bij het herkennen van deze gedachten. Daarna kan je jezelf vragen stellen over de gedachten: klopt de gedachte wel? Heb ik daar bewijs voor? Of juist bewijs tegen? Wat weet ik uit ervaring? En zijn er nog andere verklaringen mogelijk?

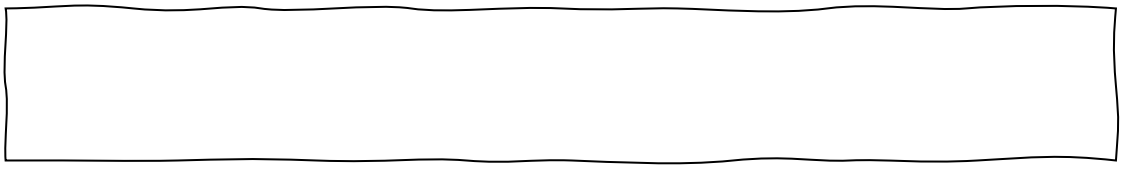
  Dit kan uiteindelijk leiden tot andere, meer helpende gedachten, die je ook nog eens minder rot doen voelen.

Alternatieve gedachte

8. *Lage frustratietolerantie*

*Je denkt dat dingen **ondraaglijk** zijn, terwijl ze enkel heel vervelend zijn.*

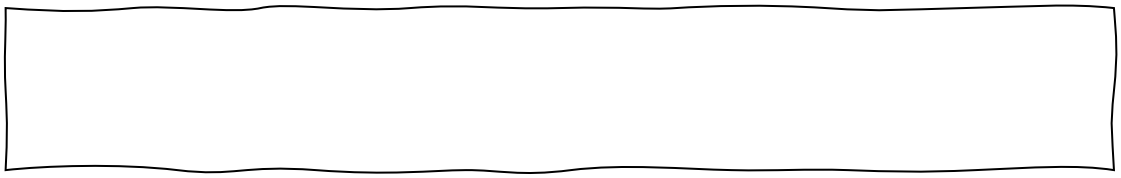
Denkfout



Tip:

- Zet jezelf ertoe om dingen te doen die je minder leuk vindt. Dit kun je namelijk trainen en je zult zien dat je uiteindelijk veel meer uit jezelf kan halen doordat je niet 'wegloopt' voor bepaalde dingen.
- Besef dat je angst kunt verdragen. De manier waarop je erover denkt bepaalt hoe vervelend dat het voelt. Als ik denk te gaan sterven van angst, voelt het alsof ik ga sterven. Als ik denk "ik vind het heel vervelend, maar ik kan het aan", voelt het al een heel stuk minder bedreigend en heb ik echt het gevoel dat ik het aan kan.

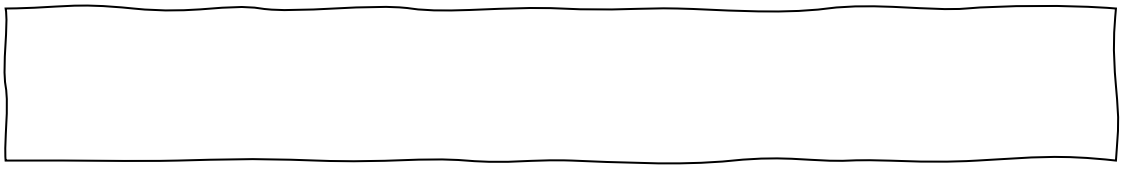
Alternatieve gedachte



9. *Dingen persoonlijk opvatten*

*Als je jezelf snel aangesproken, schuldig of gekwetst voelt, dan kan het zijn dat je **snel dingen persoonlijk opvat.***

Denkfout



Tip:

- bekijk eens wat of wie er nog allemaal heeft bijgedragen tot datgene waar jij je verantwoordelijk voor voelt.
- besef dat gedragingen en uitspraken niet altijd met jou te maken hebben, maar veel meer met de persoon waar het vandaan komt.
- Aan perfectie kunnen we niet voldoen. Het is dus ook goed om te beseffen dat het oke is om eens niet te voldoen aan verwachtingen. Dit overkomt ons allemaal en mogen we dus zeker ook aanvaarden.

Alternatieve gedachte

10. *Ja, maar … denken*

*De kracht van het woordje <u>maar</u> in deze is dat het alles wat daarvoor kwam heeft gewist. Het woordje 'ja' heeft dus **totaal geen waarde** meer. Vaak gaat MAAR over denken in beperkingen en beren op de weg zien.*

Denkfout

Tip:
Maak gebruik van de techniek van het **Omdenken. Dit is** een denktechniek die bestaat uit twee stappen:

Maak van een probleem een feit (deconstrueren)
Deconstrueren is van het probleem een feit maken. Je neemt een probleem, haalt daar af wat-er-zou-moeten-zijn en houdt dat-wat-er-is over.

Kijk naar nieuwe mogelijkheden (construeren)
Construeren is het transformeren van bestaande feiten tot een nieuwe mogelijkheid. Je start met een feit, en kijkt wat je daar mee zou kunnen doen.

Alternatieve gedachte