

Modul 1

ANGSTGEDANKEN ÜBERPRÜFEN



10 DENKFEHLER

Während meines Burnouts 2016 habe ich stark unter meinen negativen Gedanken gelitten. Meine Therapeutin gab mir damals einen Zettel mit diesen 10 Denkfehlern mit nach Hause. Einmal meine Gedanken auf den Prüfstand zu stellen, hat mir unglaublich geholfen.

Deswegen möchte ich diese 10 Denkfehler (es gibt noch einige mehr), die damals auf meinem Zettel standen, hier mit dir teilen.

Vielleicht hast du ja Lust, auch deine angstvollen Gedanken damit immer wieder auf den Prüfstand zu stellen:

- 1. BESTÄTIGUNGSFEHLER:** Wir suchen gezielt nach Informationen, die unsere bestehenden Ängste und Überzeugungen unterstützen, und ignorieren oder verdrängen andere Informationen, die nicht dazu passen.
Beispiel: Du bist überzeugt, dass du eine bestimmte Krankheit haben könntest, fängst an Symptome zu googeln und zu recherchieren und hast das Gefühl, dass alles darauf hindeutet, dass du tatsächlich krank bist.
- 2. SCHWARZ-WEISS-DENKEN:** Hier finde ich mich tatsächlich auch so sehr wieder, denn ich bin ein Mensch, der immer sehr in Extremen gedacht hat. Es ist entweder gut oder schlecht, richtig oder falsch. Dazwischen gibt es nichts. *Beispiel: Dir ist ein Fehler unterlaufen und du denkst sofort: „Immer mache ich alles falsch.“*
- 3. KATASTROPHISIEREN:** Auch sehr „beliebt“ bei Angstpatienten: Man geht sofort vom Schlimmsten aus, ohne die Wahrscheinlichkeit oder andere weniger dramatische Möglichkeiten in Betracht zu ziehen.
Beispiel: „Mein Partner hat mir noch nicht geantwortet, er will sich bestimmt trennen.“



- 4. VERALLGEMEINERUNG:** Eine Erfahrung oder ein Ereignis wird auf viele andere Situationen übertragen. Weil etwas einmal passiert ist, wird es immer wieder passieren. *Beispiel: „Ich habe es dieses eine Mal nicht geschafft, das bedeutet, dass ich es niemals schaffen werde.“*
- 5. EMOTIONALE BEWEISFÜHRUNG:** Du glaubst, nur, weil du etwas fühlst, muss es auch der Wahrheit entsprechen. *Beispiel: „Ich habe Angst vorm Fliegen, also muss Fliegen auch tatsächlich gefährlich sein.“*
- 6. PERSONALISIERUNG:** Du beziehst negative Ereignisse auf dich selbst, auch wenn du damit objektiv gar nichts zu tun hast. *Beispiel: „Meine Freundin hat schlechte Laune, das muss an mir liegen.“*
- 7. SELEKTIVE WAHRNEHMUNG:** Du fokussierst dich auf negative Details einer Situation und übersiehst positive Aspekte oder das Gesamtbild. *Beispiel: Du bekommst in deinem Job viel Lob und eine Kritik, aber du kannst nur über diese eine Kritik nachdenken.*
- 8. GEDANKENLESEN:** Du bist überzeugt davon, genau zu wissen, was andere denken, obwohl es keine konkreten Beweise gibt. *Beispiel: „Meine Nachbarin hat mich nicht begrüßt, bestimmt stört sie etwas an mir.“*
- 9. SELBSTABWERTUNG:** Du definierst dich selbst aufgrund eines einzelnen negativen Ereignisses mit einem negativen Etikett. *Beispiel: „Ich habe einen Fehler gemacht, also bin ich ein Versager.“*
- 10. DER WAHRHEITSEFFEKT:** Dieser sagt aus, dass wir Dingen mehr glauben, wenn wir sie öfter hören. Das kann so weit gehen, dass man sein eigenes, eigentlich gesichertes Wissen in Frage stellt, wenn wir immer wieder mit falschen Aussagen konfrontiert werden. *Beispiel: Je öfter du in der Kindheit/in der Schule/in deinem Job gesagt bekommen hast, dass du etwas nicht kannst, desto mehr wirst du es irgendwann selbst glauben.*