

Die zehn wichtigsten Gegenstrategien gegen »Denkfehler«**(1) »Nie« und »Immer« vermeiden!**

Nicht: *»Ich komme damit niemals zurecht.«*

Sondern: *»Ich komme damit heute/jetzt nicht zurecht.«*

(2) Relativieren statt Absolutieren!

Auch: Einführen von Grau statt Schwarz und Weiß

Nicht: *»Ich bin der größte Feigling, der herumläuft.«*

Sondern: *»Es gibt Leute, die mutiger sind als ich.«*

(3) Konkretisieren, nicht Verallgemeinern!

Nicht: *»Beruflich komme ich überhaupt nicht mehr klar.«*

Sondern: *»Mit meinen Beschwerden kann ich zur Zeit nichts Neues anfangen. Routineaufgaben gehen aber noch ganz gut.«*

Nicht: *»An Musik habe ich überhaupt keinen Spaß mehr.«*

Sondern: *»Was mit dem Tinnitus gar nicht geht, ist ein Discobesuch, wohl aber ein klassisches Konzert.«*

(4) Mehrere Seiten sehen!

Einander scheinbar ausschließende Merkmale können gleichzeitig vorliegen.

Nicht: *»Ich bin eigentlich immer ein ängstlicher Mensch.«*

Sondern: *»Ich bin grundsätzlich ängstlich, aber eben auch neugierig.«*

Nicht: *»Ich bin überhaupt nicht musikalisch.«*

Sondern: *»Ich bin musisch nicht sehr begabt – gleichzeitig aber auch an Kunst interessiert.«*

(5) Erkennen von Veränderbarkeit!

Oft muss nur das Wort »noch« oder ein ähnlicher Begriff eingeführt werden.

Nicht: *»Ich habe davon keine Ahnung.«*

Sondern: *»Ich habe davon noch keine Ahnung.«*

»Ich habe große Angst beim Autofahren, im neuen Jahr gehe ich das an.«

(6) Information überprüfen!

»Woher weiß ich das eigentlich?«

(a) die ursprüngliche Quelle der Information

»Woher weiß ich, dass meine Nachbarin sich einschmeicheln will?«

»Woher weiß ich, dass sich mein Arzt nicht für Tinnitus interessiert?«

(b) die Fakten

»Wann habe ich es zum letzten Mal überprüft/probiert?«

»Wann habe ich zuletzt einen Schritt auf die Person zugemacht?«

(c) Korrektur einseitiger Informationen

(In der Zeitung steht nicht das unspektakuläre Leben, sondern nur die Unfälle und Katastrophen!)

Nicht: »Man kann sich ja nicht mehr raus trauen.«

Sondern: »Es geht ja in der Regel gut, aber etwas Vorsicht kann nicht schaden.«

(7) Maßstäbe hinterfragen!

»Welches sind meine Maßstäbe für Gelingen?«

»Welches sind meine Maßstäbe für Scheitern?«

(8) Verantwortung und Schuld relativieren!

»Hätte ich es wirklich wissen können?«

»Hätte ich es wirklich verhindern können?«

»Bin ich dafür verantwortlich, was andere tun?«

»Wer handelt, macht Fehler. Es gibt ein Recht auf Fehler!«

(9) Schlussfolgerungen und Wenn-dann-Beziehungen überprüfen!

Nicht: »Ich muss erst gesund werden, dann geht es weiter.«

Sondern: »Muss ich wirklich erst gesund werden und kann mich dann bewerben?«

»Ist es wirklich der Tinnitus, der mein Weiterkommen behindert?«

»Mit Tinnitus muss ich etwas Rücksicht nehmen. Um eine neue Partnerschaft bemühe ich mich aber jetzt auch schon!«

(10) Negatives durch das Positives ergänzen!

Nicht: »Ich habe wieder überhaupt nichts geschafft.«

Sondern: »Das Auto habe ich wieder nicht gewaschen, aber die Garage ist jetzt aufgeräumt.«

»Gestern um 21:00 Uhr war ich zwar wieder total erschöpft, aber das war auch wirklich ein voller Tag.«