

Die fünf häufigsten Denkfehler

(1) Schwarz-Weiß-Denken

Entweder Sie, andere oder Erfahrungen sind perfekt – oder verdammenstwert. Sie selbst müssen 120-prozentig sein, sonst sehen Sie sich als totalen Versager («Entweder ich schaffe es, die 1.000 Meter in 20 Minuten zu schwimmen, oder ich kann es gleich lassen«).

(2) Übergewichtung des Negativen

(a) Verallgemeinerung des Negativen. Ein negatives Erlebnis wird als Beleg dauernder Niederlagen völlig überbewertet («Und jetzt bin ich natürlich auch bei der Fahrprüfung durchgefallen, nie gelingt mir etwas«). »Immer« oder »nie« werden häufig verwendet. Bei Anwendung auf sich selbst kann dies zur Selbstetikettierung führen («Ich bin ein ewiger Verlierer«).

(b) Abwertung oder Verdrängen des Positiven. Positive Erfahrungen werden vergessen, verdrängt oder abgewertet («Da hab ich nur Glück gehabt»; »Das hätten alle anderen auch gekonnt«; »Ein Kind erziehen kann doch jeder«).

(c) Geistige Filter. Negative Erfahrungen werden vom Filter durchgelassen, positive zurückgehalten. Ein kritisiertes Detail löscht alles Lob aus, das Ihnen gleichzeitig zuteil geworden ist.

(d) Selbstanklage. Sie übertreiben die Bedeutung Ihrer Probleme und Unzulänglichkeiten und spielen Ihre guten Eigenschaften herunter.

(3) Voreilige Schlussfolgerungen

Sie interpretieren die Dinge negativ, ohne dass es hinreichende Tatsachen gibt, die diese Schlussfolgerungen rechtfertigen würden. Drei wichtige Varianten:

(a) Gedankenlesen. Sie gehen davon aus, dass jemand Sie ablehnt und machen keinerlei Anstalten, sich darüber Klarheit zu verschaffen.

(b) Wahrsagen. Sie sehen voraus, dass alles schiefgehen wird. Dies wird auch als »Prophezeiungsirrtum« bezeichnet.

(c) Emotionale Beweisführung. Sie nehmen an, Ihre negativen Gefühle spiegeln die Realität wider: »Ich fühle es, also muss es wahr sein.«

(4) Unerfüllbare Ziele

Sie versuchen, sich mit Aussagen wie »Man sollte« oder »Man sollte nicht« zu motivieren. Anforderungen wie »Man muss« oder »Es gehört sich« gehören ebenfalls dazu. Dadurch entsteht ein starker Druck, der jedoch das Gegenteil von Motivation bewirkt, sondern Sie eher hilflos macht.

(5) Dinge persönlich nehmen

Sie glauben, dass Sie für ein negatives Ereignis verantwortlich sind, auf das Sie in Wirklichkeit keinerlei Einfluss hatten («Wenn ich nur einmal richtig zugehört hätte, hätte meine Tochter diesen Fehler nicht gemacht«).