

Denkfouten

Hoewel sommige automatische gedachten waar zijn, zijn veel automatische gedachten niet waar of slechts ten dele waar. In de 60er jaren heeft Aaron T. Beck op grond van ervaringen met zijn cliënten deze gedachten in kaart gebracht en de volgende lijst met veel voorkomende denkfouten samengesteld:

1. *Alles-of-niets denken* (ook wel zwart-wit of dichotoom denken): je ziet een situatie op maar twee manieren en niet volgens een continuüm. Bv. Als ik niet uitstekend presteer, dan ben ik een mislukkeling.
2. *Rampdenken*: een negatieve toekomstverwachting, zonder andere, vaak waarschijnlijker mogelijkheden in ogenschouw te nemen. Bv. Ik zal zo van streek raken dat ik helemaal niet meer kan functioneren.
3. *Diskwalificeren van het positieve*: je zegt ongegrond tegen jezelf dat je positieve ervaringen, handelingen of kwaliteiten er niet toe doen. Bv. Ik heb dat project wel goed gedaan, maar dat wil nog niet zeggen dat ik competent ben. Ik heb gewoon geluk gehad.
4. *Emotioneel redeneren*: je denkt dat iets waar moet zijn omdat je het zo sterk 'voelt' (in feite sterk gelooft) en negeert of diskwalificeert bewijzen van het tegendeel. Bv. Ik weet dat ik heel veel dingen goed doe, maar ik heb toch het gevoel dat ik een mislukkeling ben.
5. *Stigmatiseren*: je etiketteert jezelf of anderen op een globale manier, zonder aandacht te besteden aan aanwijzingen die tot een minder desastreuze conclusie zullen leiden. Bv. Ik ben een waardeloos persoon. Hij is een slecht mens.
6. *Overdrijven/minimaliseren*: je beoordeelt een situatie, jezelf of een ander op een onredelijke manier. Je overdrijft het negatieve en/of minimaliseert het positieve. Bv. Dat ik middelmatige cijfers haal bewijst hoe stom ik ben. Dat ik goeie cijfers haal wil nog niet zeggen dat ik intelligent ben.
7. *Selectief abstraheren*: je besteedt overmatig veel aandacht aan een negatief detail en laat het volledige beeld buiten beschouwing. Bv. Het feit dat ik één laag cijfer heb gekregen (andere onderdelen werden goed beoordeeld) betekent dat ik mijn werk niet goed heb gedaan.

8. *Gedachtelezen*: denken te weten wat anderen denken, zonder andere meer waarschijnlijke mogelijkheden te overwegen. Bv. Hij denkt dat ik hier niets van afweet.
9. *Overgeneraliseren*: je trekt een verstrekkende negatieve conclusie, die in geen enkele verhouding staat tot wat er gebeurde. Bv. Ik kan geen vrienden maken (omdat je je niet op je gemak voelde tijdens een bijeenkomst).
10. *Personaliseren*: je gelooft dat anderen zich vanwege jou negatief gedragen, zonder andere meer geloofwaardige verklaringen te overwegen. Bv. Hij deed kortaf tegen mij omdat ik iets verkeerd had gedaan.
11. *Moeten en Zou moeten uitspraken*: ook wel ge- en verboden): je hebt een vaststaand idee over hoe jij of anderen zich zouden moeten gedragen en velt een extreem negatief oordeel als er niet aan die verwachting wordt voldaan. Bv. Het is verschrikkelijk dat ik een fout heb gemaakt. Ik zou het altijd goed moeten doen.
12. *De oogkleppenvisie*: je ziet alleen de negatieve aspecten van de situatie. Bv. Die docent doet niets goed. Hij heeft de hele tijd kritiek, is bot en kan geen lesgeven.