

Disfunctionele denkgewoonten

➤ *Dichotoom of zwart-wit denken:*

Je beoordeelt de situaties in uitersten in plaats van in een continuüm. Gedachtes worden gekenmerkt door woorden als 'altijd', 'iedereen', 'alles', 'nooit'.

Voorbeeld; Als je een sociale fobie hebt kan je denken: 'iedereen ziet dat ik rood wordt'.

Als je depressieve klachten hebt kan je denken: 'Ik deug nergens voor/ik doe het altijd verkeerd'.

➤ *Catastroferen of de toekomst rampzalig voorspellen:*

Je hebt de overtuiging dat situaties die in de toekomst nog moeten plaatsvinden, absoluut zeker negatief zullen aflopen.

Voorbeeld; Als je een paniekstoornis hebt, kan je denken: 'Als ik naar de bioscoop ga, krijg ik zeker last van mijn hart'.

Als je een sociale fobie hebt, kan je denken: 'Op de verjaardag zal mijn hand gaan trillen en mors ik koffie, dat zal iedereen zien en ze zullen me raar vinden'.

➤ *Emotioneel redeneren:*

Je gebruikt je gevoelens als een bewijs voor je gedachtes. Het bewijs dat tegen de gedachtes ingaat wordt genegeerd of onderschat.

Voorbeeld; 'Ik voel me een mislukking, en dus ben ik een mislukking, ook al weet ik dat ik ook dingen goed doe.'

➤ *Labelen of stickers plakken:*

Een negatief oordeel over jezelf vellen, zonder te bedenken dat het bewijs dat je hiervoor hebt eigenlijk tot een minder rampzalig oordeel kan leiden.

Voorbeeld; Als 1 ding niet lukt, bestempel je jezelf meteen als een mislukking.

➤ *Selectief abstraheren of mentaal filteren:*

Alleen aandacht hebben voor negatieve details van een situatie/persoon, waardoor je de hele situatie/persoon negatief beoordeelt.

Voorbeeld: Wanneer je je huiswerk niet hebt gemaakt voor een sessie, meteen de gedachte hebben dat de hele week is mislukt.

➤ *Gedachten lezen:*

Je vult gedachtes van anderen in, zonder mogelijke alternatieve verklaringen te bekijken.

Voorbeeld: Als iemand gaapt terwijl je een verhaal vertelt, meteen denken dat diegene je saai vindt.

Terwijl dit ook kan zijn omdat de ander moe is door een slechte nachtrust.

➤ *Overgeneraliseren:*

Overmatig negatieve conclusies trekken, omdat je hier één of enkele ervaringen mee hebt.

Voorbeeld: Na het halen van een onvoldoende denken dat je het toch niet kan en dat je te dom bent voor die school.

➤ *Personalisatie:*

Je ziet gebeurtenissen of andermans gedrag als een reactie op jouw eigen gedrag.

Voorbeeld: Mijn chef was natuurlijk chagrijnig omdat ik die fout heb gemaakt.

➤ *'Moet'-denken:*

Exacte regels en eisen hebben voor jezelf en/of anderen, waarbij je het 'verschrikkelijk' vindt als er niet aan de regels/eisen wordt voldaan.

Voorbeeld: een Boulimia Nervosa cliënte denkt: 'Ik mag niet dik zijn, anders ben ik onaantrekkelijk'.

Een persoon met dwangstoornis kan denken: 'Ik moet het slot drie keer aanraken en controleren, anders wordt er ingebroken en is het mijn schuld.

➤ *Kans overschatten:*

Je overschat de kans dat een gebeurtenis ook daadwerkelijk plaatsvindt.

Voorbeeld: Als je een hondenfobie hebt, denk je bij elke hond die je ziet; 'Die gaat mij bijten'.

➤ *Negatief denken:*

Je interpreteert neutrale of positieve gebeurtenissen als negatief.

Voorbeeld: Wanneer je mee uit eten wordt gevraagd denken dat deze persoon je zelig vindt en uit meelijden meevraagt.

Wanneer je een opdracht afrondt, denken dat het puur geluk was dat je het goed deed en niet dat je het echt kan.

➤ *Lage Frustratietolerantie:*

Denken dat je een situatie of gebeurtenis absoluut niet kan verdragen/uithouden.

Voorbeeld: Iemand met obsessief gedrag denkt het niet te kunnen verdragen om de deur nog maar 1x aan te raken in plaats van drie keer. Of: ik kan er niet tegen als hij de vaat niet heeft uitgeruimd. Of: ik móet nu chips hebben (want anders ben ik niet te genieten).

➤ *Dubbele standaard hanteren of met twee maten meten:*

Voor jezelf strenge regels hanteren, maar deze niet voor anderen laten gelden.

Voorbeeld: Als je perfectionistisch bent vindt je jezelf een mislukking als je een fout maakt, terwijl je dit niet denkt als een collega dezelfde fout maakt. Dan denk je eerder 'dat kan iedereen overkomen'.

➤ *Overschatten en onderschatten of maximaliseren en minimaliseren:*

Negatieve, onplezierige ervaringen/eigenschappen zwaarder laten wegen dan plezierige, positieve gebeurtenissen of eigenschappen.

Voorbeeld: Als je onzeker bent en een gemiddelde beoordeling krijgt, denken dat je niet geschikt bent voor het werk. En wanneer je een goede beoordeling krijgt, denken dat dit komt doordat je baas in een goede bui was en je zwakke punten niet heeft besproken.

Of wanneer je een piekeraar bent, denken dat je hierdoor ongeschikt bent voor het moederschap, want moeders moeten sterk en stabiel zijn. Je goede eigenschappen zoals zorgzaam, lief, gek op kinderen, weinig mee laten wegen en denken dat dit niet op kan tegen je labiliteit.