

Sommige gedachten zijn niet prettig en helpen je ook niet. Deze gedachten geven ons een vervelend gevoel. Als gedachten niet kloppen of niet realistisch zijn, worden ze ook wel 'denkfouten' genoemd. Vaak komen ze automatisch bij je op en krijg je er een vervelend gevoel van. Als je ze leert herkennen bij jezelf, kan je er beter mee omgaan. Hieronder staan twaalf denkfouten beschreven. Herken jij er een aantal bij jezelf?

1. Zwart-witdenken

Bij zwart-witdenken is iets goed of fout. Er is dus geen ruimte voor een middenweg. Stel: je hebt een presentatie op je werk gegeven en deze verliep niet geheel vlekkeloos. De batterij van je laptop was leeg en je stotterde een paar keer. Aan de andere kant heb je wel alles gezegd wat je wilde zeggen. Bij zwart-witdenken maak je dan de denkfout dat de gehele presentatie waardeloos verliep. Zwart-witdenken kun je herkennen aan woorden als *altijd*, *iedereen*, *alles* en *nooit*.

Niemand vindt mij aardig



2. Het ooglapje

Het ooglapje zorgt ervoor dat je alleen oog hebt voor negatieve aspecten aan een situatie en het totaalplaatje negeert. Wanneer je bijvoorbeeld met vrienden uit eten gaat, maar er staat niks op de kaart wat je lekker vindt, is je hele avond verpest. Dat je de hele avond met je vrienden bent is niet relevant. Daar waarbij zwart-witdenken iets of goed of fout is, is het bij het ooglapje altijd fout.

3. Negatief denken

Bij negatief denken interpreteer je neutrale of zelfs positieve gebeurtenissen als negatief. Er is altijd wel een reden waarom de positieve punten toch niet tellen of belangrijk zijn. Wanneer je bijvoorbeeld een goed cijfer hebt gehaald voor een tentamen denk je: *het was puur geluk, het betekent niet dat ik het vak ook begreep*.



Deze presentatie gaat slecht en dan ontslaan ze mij vast

4. Rampendenken

Bij rampdenken weet je zeker dat toekomstige situaties negatief aflopen. Er is geen ruimte voor een alternatief scenario. Je weet bijvoorbeeld zeker dat je toch nooit een nieuwe baan kunt vinden, waardoor het je nutteloos vindt om te solliciteren.

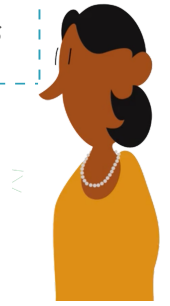
5. Je gevoelens volgen

In dit geval beschouw je jouw gevoel als 'het bewijs'. Vaak zeggen mensen dingen als: 'Mijn gevoel liegt nooit' of 'Mijn gevoel zegt dat het klopt'. Gevoelens zijn alleen niet altijd de beste raadgever. Zo kun je misschien overtuigd zijn dat je een mislukking bent, omdat je dat zo voelt, maar dat betekent nog niet dat het waar is.

6. Hokjes denken

Bij hokjesdenken heb je de neiging om iemand in te delen in een bepaalde categorie. Op het eerste gezicht is niet heel erg. Het wordt alleen wel een denkfout wanneer je ervan overtuigd bent dat je gelijk hebt. Zo denk je misschien dat alle jongeren brutaal zijn, maar is dat ook echt waar?

Ik ben een kluns



7. Teleurstelling opzoeken

Teleurstellingen opzoeken kun je vergelijken met de lat te hoog leggen. Als je bijvoorbeeld na het volgen van kookcursus meteen van jezelf verwacht dat je chefwaardig kunt koken, is het bijna onmogelijk om niet teleurgesteld te worden. Je bent in dit geval dus niet dom of een slechte kok, je overschatte jezelf alleen een beetje.

8. Sneeuwbal-denken

Bij deze denkfout worden je gedachten steeds groter en erger, net als bij een sneeuwbal die van de berg afrolt. Wanneer je partner bijvoorbeeld zegt dat het eten dit keer minder lekker is, denk jij meteen dat je niet kan koken. Dit is een denkfout omdat je partner alleen zegt dat hij dit keer je eten minder lekker vindt. Je maakt dus van een mug een olifant.

9. Gedachten lezen

Bij gedachten lezen vul je voor een ander in wat hij denkt. Wanneer een ander bijvoorbeeld tijdens een gesprek gaapt, denk je dat hij je saai vindt. Terwijl het heel goed mogelijk is dat de ander gewoon moe is. Met andere woorden: bij gedachten lezen denk je te weten wat de ander denkt. Hoe aannemelijk dat soms ook klinkt, uiteindelijk kun je niet andermans gedachten lezen.

10. De toekomst voorspellen

Als je van tevoren al gaat bedenken wat er gaat gebeuren, en dat is negatief, ga je het natuurlijk niet doen. Als jij verwacht dat je collega's of vrienden je bijvoorbeeld niet willen helpen, zul je ook niet om hulp gaan vragen. Terwijl je helemaal niet weet of jouw vrienden je hadden willen helpen als je dat wél had gevraagd. We kunnen de toekomst niet voorspellen.

11. Alles is mijn schuld

In dit geval geef je jezelf van alles de schuld, ook wanneer het niet door jou komt. Met andere woorden: in jouw optiek kan het 'mislukken' niet komen door andere factoren. Als jij bijvoorbeeld een collega ziet huilen, denk je dat het jouw schuld is. Of als iets mis is gegaan op het werk, komt dat omdat jij er niet aan had gewerkt.

12. Met twee maten meten

Wanneer je met twee maten meet ben je veel strenger voor jezelf dan voor anderen. Jouw collega mag bijvoorbeeld wel fouten maken, maar jij niet. Of anderen zijn niet zwak als ze om hulp vragen, maar jij wel.

*Anderen mogen snoepen,
maar ik niet!*

