

## Kognitive Verzerrungen (nach Aaron T. Beck)

Unter kognitiven Verzerrungen versteht man unbewusste Denkfehler. Auf der Grundlage früherer Erfahrungen entwickeln sich Überzeugungen, die oftmals bei aktuellen Ereignissen nicht mehr hinterfragt werden. Gerade wenn es sich um verinnerlichte negative Bewertungen der eigenen Person handelt, kann dies gravierende Auswirkungen haben. Bei psychischen Erkrankungen wie Angststörungen, Depressionen u.ä. erschweren es die kognitiven Verzerrungen, neue Erfahrungen zu machen und somit letztlich auch bestehende Überzeugungen korrigieren zu können. Daher ist es sinnvoll und hilfreich, dass z.B. in Beratungen / Therapien persönliche Denkmuster bewusst angeschaut und bei Bedarf verändert werden, was insbesondere durch Methoden aus der kognitiven Verhaltenstherapie gut gelingt.

Die nachfolgende Übersicht fasst die am häufigsten auftretenden kognitiven Verzerrungen kurz zusammen:

### **1. Alles-oder-nichts-denken**

Sie sehen Ereignisse und Menschen grundsätzlich in Schwarz-Weiß-Kategorien. Wenn etwas mal nicht ganz perfekt läuft, haben Sie das Gefühl ein totaler „Versager“ zu sein.

Beispiele: "Wenn ich meinen Mann nicht so verwöhne, wie er es verdient hat, bin ich eine schlechte Ehefrau." „Ich werde von allen abgelehnt.“ „Das war völlige Zeitverschwendung.“

### **2. Übertriebene Verallgemeinerung**

Aus einer einzelnen negativen Situation leiten Sie eine unendliche Serie von Niederlagen ab.

Beispiele: „Das ging total daneben.“ „Das werde ich nie schaffen.“ „Ich werde sicher der Erste sein, der entlassen wird.“

### **3. Geistige Filter**

Sie sind fast vollständig auf negative Aspekte fixiert und nehmen positive Details kaum wahr.

Beispiele: „Schau dir doch all die Menschen an, die mich nicht mögen.“ „Ich habe im Vortrag viel zu schnell gesprochen. Es war einfach alles katastrophal.“

### **4. Zu schnelle Schlussfolgerungen**

Sie gelangen zu negativen Interpretationen, auch wenn keine unumstößlichen Tatsachen vorhanden sind, die diese Schlussfolgerung erhärten können.

Beispiel: "Ich kann mich nicht aufrufen zu der Party zu gehen. Außerdem will mich dort sowieso niemand sehen."

## 5. Die Gedanken anderer Menschen lesen

Sie nehmen an, dass Sie wissen, was andere Menschen (Negatives) über Sie denken.

Beispiele: „Warum soll ich mich denn bemühen, die meisten denken eh schlecht von mir.“ „Er denkt, ich sei ein Verlierer.“

## 6. Über- und Untertreibung

Übertreibung: Sie neigen dazu, negative Dinge zu übertreiben.

Beispiel: "Ich habe meine Freundin versetzt. Bestimmt will sie nun nichts mehr mit mir zu tun haben."

Untertreibung: Sie weisen positive Erfahrungen, Taten und Eigenschaften ab, indem Sie darauf bestehen, dass sie aus irgendeinem Grund "nicht zählen".

Beispiel: "Das ist doch nichts Besonderes! Das kann doch jeder!"

## 7. Emotionale Beweisführung

Sie nehmen an, dass Ihre negativen Gefühle genau das ausdrücken, was wirklich geschieht. Sie lassen sich in der Deutung der Wirklichkeit von Ihren Gefühlen leiten.

Beispiele: "Ich fühle mich minderwertig, also bin ich auch minderwertig!" „Meine Ehe funktioniert nicht, weil ich so depressiv bin.“

## 8. Wunschaussagen

Statt sich an dem zu orientieren, wie etwas wirklich ist, richten Sie Ihre Sichtweise darauf aus, wie die Dinge sein und wie Sie sich verhalten sollten. Sie versuchen, sich mit Aussagen wie "man müsste" zu motivieren. Dadurch entsteht jedoch immer mehr Druck.

Beispiele: "Ich muss mit allem alleine fertig werden.“ „Wenn mir das heute nicht gelingt, bin ich ein Versager.“ „Ich müsste das schon lange beherrschen.“ „Ich sollte mehr Zeit für meine Familie haben.“

## 9. Etikettierungen

Sie beschreiben sich (oder andere) mit einer ungenauen und emotional aufgeladenen Sprache und verallgemeinern dabei übertrieben stark.

Beispiele: "Ich bin ein Verlierer!" „Ich bin für niemanden attraktiv.“ „Der ist immer so unfair.“

## **10. Alles persönlich nehmen**

Sie schreiben sich die Verantwortung für ein negatives äußeres Ereignis in unverhältnismäßiger Weise selbst zu und übersehen dabei, dass auch andere Menschen oder Umstände Einfluss auf diese Entwicklungen haben. Sie sehen sich selbst dann in der Verantwortung, wenn Sie in Wirklichkeit gar nichts mit der Situation zu tun haben.

Beispiele: "Mein Chef war heute sehr schlecht gelaunt. Wahrscheinlich habe ich irgendetwas falsch gemacht und ihn damit verärgert". „Meine Ehe ist gescheitert, weil ich die Bedürfnisse meines Partners nicht ernst genug genommen habe.“

## **11. Katastrophieren**

Sie halten das, was geschehen ist oder geschehen wird, für so schrecklich und unerträglich, dass Sie nicht glauben, es ertragen zu können.

Beispiel: „Es wäre schrecklich, wenn ich versagen würde und damit meine Familie ins Unglück stürze.“ „Ich werde keinen vernünftigen Job mehr bekommen.“

## **12. Beschuldigen**

Sie beschuldigen einen anderen Menschen, Ihre negativen Gefühle verursacht zu haben. Sie weigern sich, selbst die Verantwortung dafür zu übernehmen und sich zu verändern.

Beispiel: „Sie ist schuld daran, dass ich mich jetzt so fühle“ und: „Meine Eltern haben all meine Probleme verursacht.“

## **13. Fixierung auf dem Bedauern**

Sie fixieren sich darauf, dass Sie in der Vergangenheit etwas hätten besser machen können, statt alle Energie darauf zu konzentrieren, jetzt tatsächlich etwas besser zu machen.

Beispiel: „Wenn ich mir mehr Mühe gegeben hätte, hätte ich erfolgreicher sein können“.

## **14. Gegenargumente nicht akzeptieren**

Sie lehnen alle Beweise und Argumente ab, die Ihre negativen Gedanken widerlegen könnten. Wenn Sie beispielsweise den Gedanken „Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden“ haben, lassen Sie nichts gelten, was dafür spricht, dass andere Menschen Sie mögen. Deshalb ist es unmöglich Ihren Gedanken zu widerlegen.

Beispiel: „Darum geht es doch gar nicht. Die eigentlichen Probleme liegen viel tiefer. Es sind noch andere Faktoren im Spiel.“