

Denkverzerrungen erkennen

Was sind Denkverzerrungen?

Denkverzerrungen sind systematische Denkfehler, die dazu führen, dass Informationen einseitig oder verzerrt wahrgenommen werden. Sie können negative Selbstbilder verstärken und depressive Zustände begünstigen.

Alle Menschen haben solche Muster – die allerdings während Depression und mentaler Erschöpfung zusätzlich Energie und Hoffnung rauben. Es ist daher wichtig, sie zu erkennen und zu hinterfragen.

Wichtig: Besonders während einer depressiven Episode oder in Phasen von Burnout bedienen sich die Gedanken häufig genau dieser Verzerrungen und verstärken sich um ein Vielfaches.

Die Gefahr: Wenn wir sie nicht hinterfragen, treffen wir Entscheidungen, die unsere Lebensqualität verschlechtern oder unsere Gesundheit zusätzlich belasten.

Ein Beispiel: „Weil es im Job Probleme gibt, bin ich depressiv – also sollte ich kündigen.“

In Wahrheit ist es oft die Depression selbst, die diese extremen Gedanken verstärkt. Wenn die depressive Episode ausgeheilt ist, erleben viele Menschen, dass sie hoffnungsvoller, mit mehr Leichtigkeit und lösungsorientierter auf ihre Situation blicken – Probleme erscheinen dann weniger katastrophal und deutlich lösbarer.

Typische Denkverzerrungen – mit Beispielen

- **Dichotomes Denken (Schwarz-Weiß-Denken):**
Nur zwei Extreme werden wahrgenommen, Zwischenstufen bleiben unberücksichtigt.
Beispiel: „Weil mir Kunde Heil kein absolut positives Feedback gibt, bin ich ein Versager und sollte den Job nicht weiter fortführen“
- **Katastrophisieren:**
Es wird automatisch der schlimmste Ausgang erwartet.
Beispiel: „Ich werde die Prüfung garantiert nicht bestehen, ich werde unter der Brücke landen!“
- **Abwertung des Positiven:**
Eigene Erfolge werden klein geredet oder als Zufall abgetan.
Beispiel: „Das Lob war nicht echt gemeint und nur aus Höflichkeit.“



- **Emotionale Beweisführung:**
Gefühle werden als unumstößliche Wahrheiten interpretiert.
Beispiel: „Ich fühle, dass Klaus mich inkompetent findet.“
- **Etikettierung:**
Fehler oder Eigenschaften werden als unveränderbar angesehen.
Beispiel: „Ich bin einfach ein hoffnungsloser Fall.“
- **Selektive Wahrnehmung (Geistiger Filter):**
Negative Aspekte werden überbetont, positive ausgeblendet.
Beispiel: „Ich habe eine schlechte Bewertung bekommen, also bin ich schlecht in meinem Job.“

Deine Aufgabe:

1. Welche Denkverzerrungen erkenne ich bei mir?

2. Gab es eine Situation, in der ich kürzlich so gedacht habe?

3. Wie könnte eine alternative, realistischere Sichtweise aussehen?

Fazit

Denkverzerrungen sind keine Wahrheiten – sie sind erlernte Muster. Gerade in einer Depression oder im Burnout können sie das Denken stark prägen und Entscheidungen in eine negative Richtung lenken. Der erste Schritt ist, sie zu erkennen und bewusst zu hinterfragen. Mit mehr Klarheit eröffnen sich oft neue Perspektiven und Lösungen.

