

DISFUNCTIONELE DENKPATRONEN

Disfunctionele denkpatronen

- **Zwart-wit denken:** situaties worden in uitersten beoordeeld in plaats van op een continuüm. De gedachtegang wordt gekenmerkt door de aanwezigheid van woorden als 'altijd', 'iedereen', 'alles', 'nooit'. Bijvoorbeeld: *iedereen* ziet dat ik rood word. Of: ik deug *nergens* voor.
- **De toekomst rampzalig voorspellen:** van toekomstige situaties wordt absoluut zeker gedacht dat ze negatief zullen aflopen, waarbij aan alternatieve scenario's voorbij wordt gegaan. Bijvoorbeeld: 'Op die verjaardag zal iedereen zien dat ik koffie mors door het trillen en dan zal iedereen me raar vinden'.
- **Emotioneel redeneren:** gevoelens worden als bewijs beschouwd voor de juistheid van een gedachte, waarbij tegengesteld bewijs genegeerd of onderschat wordt. Bijvoorbeeld: 'ik weet wel dat ik ook veel dingen goed doe, maar toch voel ik me een mislukking'.
- **Labelen of stickers plakken:** er wordt snel een globaal, negatief oordeel over de eigen persoon geveld, zonder er op te letten dat het bewijs waarschijnlijk tot een minder desastreus oordeel zou kunnen leiden. Bijvoorbeeld jezelf meteen als 'loser' of mislukking beschouwen als iets niet lukt.
- **Mentaal filteren:** de aandacht wordt uitsluitend op negatieve details van een situatie of persoon gericht, waardoor de hele situatie of persoon negatief beoordeeld wordt. Bijvoorbeeld als je een keer een huiswerkopdracht niet hebt gemaakt voor een sessie, denk je op basis hiervan: de hele week is mislukt.
- **Gedachtenlezen:** de gedachten van anderen worden ingevuld, waarbij mogelijke alternatieve verklaringen niet overwogen worden. Een gapende gesprekspartner interpreteren als: zie je wel, hij vindt me saai, is hiervan een voorbeeld. Aan de mogelijkheid dat de ander moe is, slecht geslapen heeft, of onbeleefd is, wordt voorbij gegaan.
- **Overgeneraliseren:** op grond van één of enkele ervaringen worden overmatig negatieve conclusies getrokken. Bijvoorbeeld na het behalen van een onvoldoende denken: ik kan toch niet leren, ik ben te dom voor deze school.
- **Personalisatie:** gebeurtenissen of gedrag van anderen worden sterk op de eigen persoon betrokken: Bijvoorbeeld: 'mijn chef was natuurlijk chagrijnig omdat ik die fout heb gemaakt'.
- **'Moet'-denken:** exacte, vaststaande regels en eisen worden gehanteerd ten aanzien van de eigen persoon en/of anderen, waarbij het niet voldoen aan de eisen als verschrikkelijk wordt geïnterpreteerd. Bijvoorbeeld denken 'ik moet slank zijn, anders ben ik onaantrekkelijk'.
- **Kans overschatten:** de kans op het optreden van een gevreesde gebeurtenis wordt overschat. Bijvoorbeeld: de kans dat hoofdpijn betekent dat ik een hersentumor heb is 80%. Of bij elke hond die je ziet denken 'die gaat me zeker bijten'.
- **Negatief denken:** neutrale of zelfs positieve gebeurtenissen worden negatief geïnterpreteerd. Bijvoorbeeld denken 'ze zullen me wel zielig vinden' wanneer je mee uit gevraagd wordt. Of bij afronding van een opdracht denken: het was puur geluk dat ik dat goed deed, het betekent niet dat ik het echt kan.
- **Lage frustratietolerantie:** denken dat je een situatie of gebeurtenis absoluut niet kunt verdragen of uithouden. Bijvoorbeeld denken er niet tegen te kunnen als anderen boos op je zijn.
- **Met twee maten meten:** voor de eigen persoon rigide, strenge regels hanteren, die voor anderen niet gelden. Bijvoorbeeld denken 'ik ben een mislukking' als je een fout maakt, terwijl je als een collega dezelfde fout zou maken denkt 'dat kan iedereen wel eens overkomen'.

- **Overschatten en onderschatten of maximaliseren en minimaliseren:** aan onplezierige ervaringen of eigenschappen wordt (relatief) veel betekenis toegekend, aan plezierige gebeurtenissen of eigenschappen (relatief) weinig. Een voorbeeld hiervan is om bij een gemiddelde beoordeling van de werkgever te denken 'dat betekent dat ik niet geschikt ben voor mijn werk', en bij een goede beoordeling 'mijn chef was zeker in een goede bui, dat hij het niet over mijn zwakke punten heeft gehad'.