Module denkfouten

"Hij houdt vast niet meer van me"

Wat ga je vandaag doen?

Geloof jij alles wat je zelf denkt? Dan ben je niet de enige! Toch maken mensen regelmatig denkfouten. Deze denkfouten bepalen voor een groot deel hoe je je voelt en gedraagt. Vandaag ga je meer lezen over verschillende soorten denkfouten. Je gaat onderzoeken welke denkfouten je zelf maakt.

Veel succes

Negatief denken

Mensen met een depressie hebben de neiging overdreven negatief te denken. Negatieve gedachten die je kan hebben zijn:

* 'Ik ben alleen maar lastig voor anderen'
* 'Ik kan niet meer'
* 'Het heeft toch geen zin'
* 'Ik ben een mislukkeling'
* 'Het wordt nooit beter'
* 'Het is leuker voor anderen als ik niet mee ga'
* 'Niemand begrijpt toch hoe ik me voel'
* 'Niets lukt me'
* 'Waarom moet juist mij dit overkomen?'



Je voelt wat je denkt

Negatieve gedachten hebben invloed op hoe je je voelt. Als je de hele dag door denkt dat je niets waard bent, ga je je ook waardeloos voelen. Als je steeds maar tegen jezelf zegt dat het nooit meer goed komt, dan wordt je ook hopeloos. Waarschijnlijk heb je dit niet door. Negatief denken gebeurt vaak automatisch.

Wat is een denkfout?

Een denkfout is een fout in de manier waarop je een gebeurtenis of situatie bekijkt. Je kijkt als het ware door een negatieve bril. De gedachten die je hierdoor hebt geven je een naar of vervelend gevoel. Door je eigen denkfouten op te sporen kun je van die vervelende gedachten en gevoelens afkomen. Dat is niet alleen handig voor nu, maar ook voor de toekomst. Als je je denkstijlen herkent, kun je ook beter een alternatieve reactie bedenken die je verder helpt dan je oorspronkelijke reactie.



De meest voorkomende denkfouten

Als je last hebt van een depressie zijn de meest voorkomende denkfouten:

* Zwart-wit denken
* Generaliseren
* Rampdenken
* Moet denken
* Gedachten lezen
* Persoonlijk opvatten

**1. Zwart-wit denken**

Als je zwart-wit denkt beoordeel je situaties in extremen of uitersten. Iets gebeurt bijvoorbeeld òf 'nooit' òf juist 'altijd' . Of iets is òf helemaal 'goed' òf juist helemaal 'slecht'. Een middenweg zie je niet als je zwart-wit denkt.

Een voorbeeld van zwart-wit denken

Je bent op een feestje van je buren en je laat een drankje op het tapijt vallen.

Gedachtes van Denkfout Debbie

Ik kan ook helemaal niks! Wat ben ik toch waardeloos!

Vragen om uit te dagen

* Trek ik te snel of onjuiste conclusies?
* Ben ik bezig het belang van zaken te overdrijven?
* Denk ik in termen van alles- of niets of extreme woorden?
* Hoe zou ik reageren als de rollen omgedraaid waren en pas ik een dubbele standaard toe?
* Let ik teveel op mijn zwakke punten en verlies ik mijn sterke kanten uit het oog?

Gedachtes van Rationele Rianne

Dat ik nu een drankje laat vallen betekent niet dat ik helemaal niks kan of waardeloos ben. Dat is een te extreme reactie. Het kan iedereen zo nu en dan gebeuren.

**2. Generaliseren**

Als je generaliseert trek je een algemene conclusie aan de hand van één of enkele ervaringen die je hebt meegemaakt of op basis van weinig informatie.

Een voorbeeld van generaliseren

Je komt iemand tegen in het café die je leuk vindt. Jullie praten de hele avond met elkaar. Aan het eind van de avond laat je diegene weten wat je voor hem/haar voelt. De ander laat weten dat deze jou niet leuk vindt.

Gedachtes van Denkfout Debbie

Ik ben sociaal niet goed en ik ben ook gewoon niet leuk genoeg.

Vragen om uit te dagen

* Wat zijn de bewijzen voor en tegen deze gedachte?
* Trek ik te snel of onjuiste conclusies?
* Veroordeel ik mezelf op grond van een enkele gebeurtenis?
* Heb ik alleen aandacht voor de sombere of negatieve kant van de dingen en vergeet ik te kijken naar de positieve kanten?
* Wat zijn de nadelen en voordelen van het op deze manier denken?

Gedachtes van Rationele Rianne

Dat één iemand mij niet leuk vindt betekent niet gelijk dat ik sociaal niet vaardig ben of niet leuk ben. Dit is maar één ervaring. Die conclusie kan ik dus niet zo snel trekken.

**3. Rampdenken**

Als je de denkfout rampdenken maakt, overdrijf je de gevolgen van een situatie. Je denkt snel dat gevolgen van een situatie rampzalig of verschrikkelijk zijn.

Een voorbeeld van rampdenken

Je drinkt met een vriendin een kopje koffie op het terras. Opeens voel je je hart kloppen.

Gedachtes van Denkfout Debbie

Ik ga een hartaanval krijgen! Ik ga dood!

Vragen om uit te dagen

* Wat zijn de bewijzen voor en tegen deze gedachte?
* Overschat ik de kans dat er een ramp staat te gebeuren?
* Verwar ik een gevoel of gedachte met een feit?
* Is mijn kijk hierop de enige manier om ernaar te kijken? Hoe zou iemand anders er naar kijken?
* Heb ik al ervaringen gehad in een vergelijkbare situatie en hoe liep dit af?

Gedachtes van Rationele Rianne

Als ik hartkloppingen voel hoeft dit niet gelijk te betekenen dat ik een hartaanval ga krijgen. Van het drinken van een kopje koffie kan je ook hartkloppingen krijgen. Dit is een normale lichamelijke reactie. Bovendien heb ik al veel vaker hartkloppingen gevoeld en heb ik nog nooit een hartaanval gekregen.

**4. Gedachten lezen**

Als je gedachten leest, denk je te weten wat iemand anders denkt. Je vult zelf voor anderen in wat ze van je vinden.

Een voorbeeld van gedachten lezen

Je bent met je collega in gesprek. Je collega gaapt tijdens het gesprek een keer.

Gedachtes van Denkfout Debbie

Zie je wel, ze vindt mij saai.

Vragen om uit te dagen

* Wat zijn de bewijzen voor en tegen deze gedachte?
* Trek ik te snel of onjuiste conclusies?
* Hoe kan ik weten wat anderen denken?
* Verwar ik niet een gevoel of gedachte met een feit?
* Is mijn kijk hierop de enige manier om ernaar te kijken? Hoe zou iemand anders er naar kijken?

Gedachtes van Rationele Rianne

Ik kan niet haar gedachten lezen en weten waarom ze gaapt. Ze zou bijvoorbeeld ook moe kunnen zijn of slecht geslapen hebben.

**5. Persoonlijk opvatten**

Als je iets persoonlijk opvat, denk je dat alles wat mensen doen of zeggen met jou te maken heeft. Je legt alle verantwoordelijkheid en schuld van vervelende dingen bij jezelf.

Een voorbeeld van persoonlijk opvatten

Je hebt op je werk een fout gemaakt. Je ziet dat je baas chagrijnig is.

Gedachtes van Denkfout Debbie

De baas is vast chagrijnig omdat ik die fout heb gemaakt.

Vragen om uit te dagen

* Trek ik te snel of onjuiste conclusies?
* Hoe kan ik weten wat anderen denken?
* Vat ik dingen persoonlijk op die weinig of niets met mij te maken hebben?
* Verwar ik een gevoel of gedachte met een feit?
* Is mijn kijk hierop de enige manier om ernaar te kijken? Hoe zou iemand anders er naar kijken?

Gedachtes van Rationele Rianne

Dat hij chagrijnig is hoeft niks met mij te maken te hebben. Mijn baas kan om heel veel redenen chagrijnig zijn, die niets met mij te maken hebben.

**6. Moet-denken**

Als je de denkfout moet-denken maakt heb je regels en normen waaraan jij en anderen moeten voldoen. Als jij of anderen zich hier niet aan houden vind je dat verschrikkelijk.

Een voorbeeld van moet-denken

Je ligt met koorts in bed en je vriendin belt. Ze heeft een dubbele afspraak gemaakt waardoor ze iemand zoekt om op de kinderen te passen.

Gedachtes van Denkfout Debbie

Ik moet altijd voor mijn vriendin klaarstaan. Als ik nu niet op haar kinderen ga passen ben ik een slechte vriendin.

Vragen om uit te dagen

* Denk ik in termen van alles- of niets of extreme woorden?
* Veroordeel ik mezelf op grond van een enkele gebeurtenis?
* Hoe zou ik reageren als de rollen omgedraaid waren en pas ik een dubbele standaard toe?
* Verwacht ik van mijzelf dat ik perfect ben?
* Is mijn kijk hierop de enige manier om ernaar te kijken? Hoe zou iemand anders er naar kijken?

Gedachtes van Rationele Rianne

Ik leg de lat voor mezelf te hoog. Zo'n strenge norm voor mezelf is onmogelijk vol te houden en dit is ook niet gezond. In deze situatie overdrijf ik dat ik een slechte vriendin ben als ik een keer niet kan.

Andere denkfouten

Naast deze 6 denkfouten zijn er nog 4 denkfouten die wat minder vaak gemaakt worden:

* Filteren
* Emotioneel denken
* Meten met twee maten
* Oude koeien uit de sloot halen.

**7. Filteren**

Als je filtert richt je je vooral op de negatieve details van een situatie. Neutrale of zelfs positieve gebeurtenissen vallen je niet op of zie je als negatief.

Een voorbeeld van filteren

Je hebt een functioneringsgesprek op je werk. Je werkgever vertelt dat je in je werk veel klanten tevreden maakt en dat je het erg goed doet. Bij één klant ging het project minder goed en besproken wordt hoe dat is gekomen.

Gedachtes van Denkfout Debbie

Mijn baas is ontevreden over mij. Ik kan niet goed met klanten omgaan.

Vragen om uit te dagen

* Wat zijn de bewijzen voor en tegen deze gedachte?
* Trek ik te snel of onjuiste conclusies?
* Heb ik alleen aandacht voor de sombere of negatieve kant van de dingen en vergeet ik te kijken naar de positieve kanten?
* Is mijn kijk hierop de enige manier om ernaar te kijken? Hoe zou iemand anders er naar kijken?
* Let ik teveel op mijn zwakke punten en verlies ik mijn sterke kanten uit het oog?

Gedachtes van Rationele Rianne

Er ging maar één project minder goed, alle andere klanten waren erg tevreden. Bovendien heeft mijn baas gezegd dat hij erg tevreden is over mijn functioneren.

**8. Emotioneel denken**

Als je de denkfout 'emotioneel denken' maakt, denk je dat wat je voelt waar is, ook al zijn er bewijzen die iets anders zeggen.

Een voorbeeld van emotioneel denken

Je partner laat weten hoe fijn het is om een relatie met je te hebben. Toch heb je in het contact met je partner het gevoel dat je niet genoeg te bieden hebt. Je voelt je een slechte partner.

Gedachtes van Denkfout Debbie

Ik voel me een slechte partner, dus ik ben een slechte partner. Ik voel dat ik niets te bieden heb aan mijn partner, dus ik heb ook niets te bieden.

Vragen om uit te dagen

* Wat zijn de bewijzen voor en tegen deze gedachte?
* Trek ik te snel of onjuiste conclusies?
* Verwar ik een gevoel of gedachte met een feit?
* Geef ik mezelf de schuld van iets dat niet echt mijn fout is?
* Is mijn kijk hierop de enige manier om ernaar te kijken? Hoe zou iemand anders er naar kijken?

Gedachtes van Rationele Rianne

Omdat ik me op een bepaalde manier voel hoeft het nog niet waar te zijn. Een gevoel is wat anders dan een feit. Feit is dat mijn partner zegt dat ik wel een fijne partner ben.

**9. Meten met twee maten**

Als je met twee maten meet, ben je streng voor jezelf en oordeel je anders over jezelf dan over anderen.

Een voorbeeld van meten met twee maten

Gisteren heb je met een vriend(in) een potje schaken gespeeld waarbij je gewonnen hebt. Vandaag doen jullie weer een spelletje en wint je vriend(in).

Gedachtes van Denkfout Debbie

Gisteren heb ik gewonnen omdat ik geluk had. Vandaag heeft mijn vriend gewonnen omdat hij veel slimmer is dan ik.

Vragen om uit te dagen

* Wat zijn de bewijzen voor en tegen deze gedachte?
* Trek ik te snel of onjuiste conclusies?
* Hoe zou ik reageren als de rollen omgedraaid waren en pas ik een dubbele standaard toe?
* Verwar ik een gevoel of gedachte met een feit?
* Is mijn kijk hierop de enige manier om ernaar te kijken? Hoe zou iemand anders er naar kijken?

Gedachtes van Rationele Rianne

Ik gebruik hier voor dezelfde situatie, namelijk het winnen van een spel, bij mezelf een andere verklaring dan bij mijn vriend(in). Als ik objectief kijk kan ik dit verschil niet zomaar maken. Ik kan dus niet zeggen dat ik minder slim ben of meer geluk heb dan mijn vriend(in).

**10. Oude koeien uit de sloot halen**

Als je oude koeien uit de sloot haalt, denk je steeds terug aan situaties uit het verleden, zonder dat je er iets aan hebt.

Een voorbeeld van oude koeien uit de sloot halen

Je piekert over wat je allemaal fout hebt gedaan in je vorige relatie.

Gedachtes van Denkfout Debbie

Had ik maar wat meer aandacht gegeven aan mijn ex toen we nog wat hadden, dan was het allemaal niet zo gelopen.

Vragen om uit te dagen

* Veroordeel ik mezelf op grond van een enkele gebeurtenis?
* Verwacht ik van mijzelf dat ik perfect ben?
* Ga ik er vanuit dat ik niets kan doen om mijn situatie te veranderen?
* Is mijn kijk hierop de enige manier om ernaar te kijken? Hoe zou iemand anders er naar kijken?
* Helpt deze gedachte of hindert deze mij?

Gedachtes van Rationele Rianne

Het helpt me niet om mezelf verwijten te maken over wat er toen gebeurd is. Piekeren over deze zaken verandert de situatie niet en helpt me al helemaal niet. Ik kan beter me aandacht richten op zaken die ik wel kan veranderen, dan dingen die niet meer te veranderen zijn.

Oefenen: je negatieve gedachten en denkfouten

Je gaat nu opschrijven welke negatieve gedachten je vaak hebt en welke denkfouten je daarbij maakt. Lees eerst één van de voorbeelden.

# Opdracht

* Maak een top 5 van je meest voorkomende negatieve gedachten.
* In welke situaties heb je last van deze gedachten?
* Welk gevoel geven deze gedachten je?
* Noem per negatieve gedachte de denkfout(en) die je hebt gemaakt.
* Schrijf per gedachte op hoe je er anders over zou kunnen denken.

Tot de volgende keer!

Het onderzoeken van je eigen gedachten is een belangrijk onderdeel van je behandeling. Het opsporen van denkfouten zal je helpen in het overwinnen van je depressie! Tot de volgende keer.