

Cognitieve Distorties

GEMEENSCHAPPELIJKE DENKVALKUILEN



Alles-of-Niets Denken

Dingen in zwart-wit categorieën zien zonder middenweg.

"Als ik niet perfect ben, ben ik een totale mislukking."



Catastrofering

Het slechtst mogelijke resultaat verwachten alsof het zeker is.

"Deze hoofdpijn moet een hersentumor zijn."



Mentale Filter

Alleen focussen op negatieven terwijl alle positieven gefilterd worden.

Blijven hangen op één kritiek ondanks vele complimenten.



Sprong naar Conclusies

Aannemen dat je weet wat anderen denken of de toekomst negatief voorspellen.

"Ze antwoordde niet - ze moet me haten."



Emotionele Redenering

Geloof dat iets waar is omdat het zo voelt.

"Ik voel me dom, dus ik moet dom zijn."



Zou-boodschappen

Strikte regels over hoe dingen "zouden moeten" zijn.

"Ik zou nooit fouten mogen maken."



Labelen

Een negatief label op jezelf of anderen plakken gebaseerd op één gebeurtenis.

"Ik ben zo'n verliezer" na één fout.



Personalisatie

Verantwoordelijkheid nemen voor dingen buiten je controle.

"De vergadering ging slecht - het moet mijn schuld zijn."



Overgeneralisatie

Brede conclusies trekken uit één gebeurtenis.

"Ik ben één keer gefaald, dus zal ik altijd falen."



Vergroting/Verkleining

Negatieven onevenredig opblazen terwijl positieven gekrompen worden.

Een kleine fout vergroten terwijl een groot succes wordt genegeerd.



HOE TE GEBRUIKEN

Wanneer je een sterke emotie opmerkt, pauzeer en vraag: "In welke denkvalkuil ben ik aan het vallen?" De distortie benoemen is de eerste stap om uit te dagen. Gebruik dit samen met het 7-Kolommen Denkregistratie voor dieper werk.