

Erwin Pelgrim GZ Psycholoog

Patiënten folder Denkgewoonten

Selectief Waarnemen:

Vooral aandacht voor het negatieve. U kiest een negatief detail uit een bepaald voorval of een negatieve eigenschap van iemand en richt uw aandacht uitsluiten daarop. Daardoor ervaart u de hele gebeurtenis of totale persoon als negatief.

Stickers Plakken:

Met een stellige zekerheid beweren: “Zo is het nu eenmaal”. U heeft snel een negatief oordeel over uzelf en anderen zonder te kijken naar aanvullende informatie. U hoeft als het ware niet meer te weten want u weet al hoe het zit.

Toekomst Voorspellen:

100% zeker dat...(iets verschrikkelijks) gaat gebeuren. U voorspelt dat de meest negatieve uitkomst zeker gaat gebeuren en gaat voorbij aan de mogelijkheid dat het ook anders kan aflopen.

Emotioneel Redeneren:

Gevoelens zijn het bewijs voor de juistheid van gedachten. “Ik voel dus ik ben”. Ik voel me bang dus ik ben terecht bang.

Gedachten Lezen:

Ervan uit gaan dat u precies weet wat en hoe anderen denken in bepaalde situaties. U bent paranormaal begaafd. Stel dat iemand u op straat passeert omdat hij in gedachten verzonken is. U kunt dan ten onrechte concluderen dat u genegeerd wordt omdat deze persoon u niet aardig vindt. U gaat voorbij aan mogelijke andere verklaringen.

Generaliseren:

Grote conclusies trekken uit een of slechts enkele ervaringen. Het ging een keer zo, dan zal het altijd wel zo gaan. Omdat ik nu... zal het nooit...

Zwart-Wit Denken:

Denken in uitersten, het is zwart of wit, grijs bestaat niet. Dit is niet realistisch want in de wereld is het zelden het een of het ander. Niemand is alleen maar briljant of stom. Alleen maar aantrekkelijk of lelijk. Uitersten zijn zeldzaam in onze wereld.

Personificatie:

Het is allemaal (mijn) zijn schuld. De vaste overtuiging dat de oorzaak van iets helemaal bij u of de ander ligt. Geen oog voor andere aspecten van de situatie. Alles overmatig op uzelf of de ander betrekken.

Moeten:

Ik moet exact...anders... U heeft exacte regels en eisen (normen) over hoe het hoort. Als het niet precies zo gaat dan is dat, stom, verschrikkelijk, slecht,...

Negatief denken:

Het neutrale omdraaien tot het negatief is. Bijvoorbeeld bij een compliment denken: “Dat zegt hij nu wel, maar hij meent dat niet echt”.