

Typische irrationale Denkstile

Denkstil	Kenne ich von mir		Ein für mich typisches Beispiel:
	ja	nein	
Katastrophendenken Man übertreibt Gefahren maßlos und hegt Katastrophenerwartungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Versicherungsdenken Man denkt aus Angst vor möglichem Wertverlust vorsichtshalber negativ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Absolutes Fordern und Muss-Denken Man stellt unerbittliche Ansprüche und fordert, dass alles gefällt so zu sein hat, wie man es für richtig hält.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Gerechtigkeitsdenken Man fordert, dass es in der Welt immer dann "gerecht" zugehen muss, wenn man selbst davon profitiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Schwarz-Weiß-Denken oder Generalisieren Man teilt alles in Entweder-oder-Kategorien ein, nutzt Etikettierungen und bildet nur noch extreme Urteile.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Menschenwertbestimmen Man fällt Pauschalurteile über Personen und macht den Wert eines Menschen z.B. nur von Leistung oder Beliebtheit abhängig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Null-Verzicht-Denken Man geht von Wunschdenken und unrealistischen Zielsetzungen aus und erwartet Lösungen, die nur Vorteile mit sich bringen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Denkstil

Kenne ich von mir
ja nein

Meinungenverkaufen und Tatsachenverdrehen

Man gründet seine Meinung und (Wunsch-) Denken auf unüberprüfbare Normen, Spekulationen oder Vorurteile und tut so, als seien es Tatsachen.

Ein für mich typisches Beispiel:

Verrenkungsdenken

Man zieht willkürliche und unlogische Schlussfolgerungen und Prognosen hinsichtlich zu erwartender Konsequenzen, die sehr unwahrscheinlich oder völlig ohne Realitätsbezug sind.

Ein für mich typisches Beispiel:

Applausfetischismus

Man verfolgt aus Furcht vor Ablehnung nicht die eigenen, sondern die vermeintlichen Wünsche und Ziele anderer.

Ein für mich typisches Beispiel:

Selbstschutzdenken

Man zeigt sich aus Angst vor seelischer Verletzung stärker oder anders als man gerade ist.

Ein für mich typisches Beispiel:

Punktekämpfen

Man macht den eigenen Wert davon abhängig, ob man gewinnt, recht hat, stärker, weiser, besser ist als andere und gibt auf gar keinen Fall nach.

Ein für mich typisches Beispiel:

Untertanendenken

Man glaubt, dass es leichter sei, keine Verantwortung zu übernehmen und jemanden zu haben, der stärker ist als man selbst und der für einen die Verantwortung trägt.

Ein für mich typisches Beispiel:

Kindchenspielen ("Erwachsene Küken")

Man macht sich kleiner oder hilfloser als man ist, z.B. um nicht mit anderen konkurrieren oder selbst bestimmte Aufgaben erledigen zu müssen.

Ein für mich typisches Beispiel:
