

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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ein für mich typisches Beispiel:
Applausfetischismus Man verfolgt aus Furcht vor Ablehnung nicht die eigenen, sondern die vermeintlichen Wünsche und Ziele anderer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ein für mich typisches Beispiel:
Selbstschutzdenken Man zeigt sich aus Angst vor seelischer Verletzung stärker oder anders als man gerade ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ein für mich typisches Beispiel: