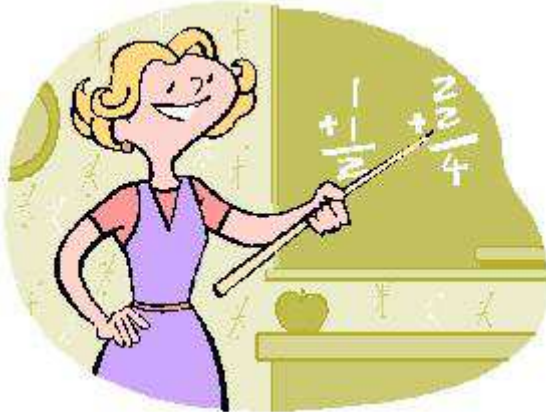


Die vier typischen Denkfallen und ihre Varianten



Generalisieren

Zentrale Merkmale: verallgemeinern, pauschal bewerten, in Schwarz-Weiß-Mustern denken

Häufig anzutreffen ist das ausgeprägte Bedürfnis, Regeln aufzustellen und Etiketten zu verteilen. Ein einzelnes Ereignis oder mehrere isolierte Vorfälle werden zum Anlass genommen, daraus ein vermeintlich allgemeingültiges Prinzip abzuleiten, das in Folge unterschiedslos auf ähnliche aber auch unähnliche Situationen angewendet wird.

Dazu gehört auch die Tendenz, alles in Kategorien und Schubladen einzuteilen, die mit ihrer Bezeichnung gleichzeitig auch eine Bewertung in sich tragen ("Versager", "Rabenmutter"). Oft geht damit auch ein Alles-oder-Nichts-Denken, ein Denken in Extremen, einher. Eine häufige Variante ist die systematische Über- oder Untertreibung, die in ihrer typischen Ausprägung ("Aus einer Mücke einen Elefanten machen") leicht zum Katastrophisieren führen kann, bei der unabhängig vom Anlass beim Betroffenen sofort ein inneres Panikorchester aufspielt. Umgekehrt wird Positives gerne heruntergespielt. Das Generalisieren ist erkennbar an den typischen Formulierungen "nur", "immer", "ständig", "nie".

Subjektivieren

Zentrale Merkmale: Falsche Vorannahmen machen, voreilige Schlussfolgerungen ziehen, Fakten aus dem Zusammenhang reißen, Sachverhalte selektiv wahrnehmen

Obwohl es keine Beweise für sein Denken gibt oder die Fakten eine offensichtlich andere Schlussfolgerung nahelegen, gelangt der Subjektivierende zu dezidierten Bewertungen. Eine typische Begleiterscheinung ist oftmals das Gedankenlesen, bei anderen werden die eigenen Annahmen als Motive für deren Handeln unterstellt ("Der hat mich nicht begrüßt, der mag mich bestimmt nicht"). Beim Gefühlsdenken nimmt der Betroffene an, dass seine Gefühle notwendigerweise genau das ausdrücken, was den Tatsachen entspricht ("Ich fühle mich so minderwertig, also bin ich es auch"). Eine Form des Subjektivierens ist das Wahrsagen ("Wenn der mich nicht mag, redet der bestimmt auch schlecht über mich"). Eine andere, besonders heikle Sonderform ist die Frustritis, bei der es zur extremen Verhaltenslethargie aufgrund der meist unbegründeten Vorannahme kommt, etwas "nicht ertragen zu können".





Verabsolutieren

Zentrale Merkmale: Dogmatische Forderungen an sich selbst, an andere oder an das Schicksal stellen, perfektionistische, meist unerreichtbare Maßstäbe anlegen

Hierbei werden so hohe Ansprüche an sich, andere Menschen oder das Schicksal gestellt, dass deren Erreichen meist nahezu ausgeschlossen ist. Da ein Scheitern also vorprogrammiert ist, ist eine chronische Unzufriedenheit kennzeichnend. Typische Formulierungen sind: "muss", "sollte", "darf nicht".

Zensieren

Typische Merkmale: Vergleiche mit anderen anstellen, mit zweierlei Maß messen, Dinge persönlich nehmen

Der Zensierende befindet sich in einem Hamsterrad ständiger Selbstbewertung, bei der er jedoch stets schlechte Karten hat. Wenn er sich mit anderen Menschen vergleicht, sucht er sich genau die heraus, die ihm etwas voraus haben. Wenn er sich selbst beurteilt, dann meist mit einem strengeren Maßstab als den, den er bei anderen anlegt. Anderen Menschen kann man Fehler verzeihen, aber sich selbst doch nicht! Eine Sonderform ist das Hochstapler-Syndrom. Es ist dadurch gekennzeichnet, dass der Betroffene – obwohl er kompetent und effektiv arbeitet – chronisch von sich das Bild eines Betrügers hat, der bis jetzt im Leben nur Glück gehabt hat und ständig auf der Kippe steht, als "Mogelpackung" entdeckt zu werden. Die zerstörerischste Form des Zensierens ist die Tendenz, alles, aber wirklich alles auf sich zu beziehen: Angefangen bei den Äußerungen und Blicke anderer Menschen bis hin zu Ereignissen, die außerhalb der Kontrolle des Betroffenen liegen, für die er jedoch die Verantwortung übernimmt. So wird das Leben zum Spießrutenlauf durch das Minenfeld eigener Selbstwertbomben.

