

HOOFDSTUK 6

Denkfouten



We hebben al gezien dat sommige van onze ‘brandende’ automatische gedachten ons in de weg zitten. Ze geven ons een onprettig gevoel of weerhouden ons ervan dingen te doen. Het probleem met negatieve automatische gedachten is dat ze maar blijven ronddraaien in ons hoofd. Het gebeurt maar zelden dat we erbij stilstaan en ons afvragen of ze wel kloppen. We doen eerder het tegengestelde: hoe vaker we ze horen, hoe meer we erin gaan geloven, en hoe meer we gaan letten op dingen die zouden bewijzen dat ze kloppen.

Dit noemen we **denkfouten** maken. Er zijn zes soorten denkfouten die we vaak maken.

De pretbedervers



Door deze denkfouten letten we alleen op de negatieve dingen die er gebeuren. We zien alleen de dingen **die mislopen of niet goed zijn**. Alles wat positief is zien we niet, geloven we niet, of vinden we niet belangrijk. Er zijn twee veelvoorkomende soorten pretbedervers.

De zwarte bril



Door een zwarte bril zie je maar één kant van wat er gebeurt, namelijk de negatieve kant!

Als je plezier hebt, of als er iets leuks gebeurt, vindt de zwarte bril toch nog dingen die fout gaan of niet helemaal goed genoeg zijn. En juist deze negatieve dingen vallen je het meest op en blijven je het langst bij.

- Je bent bijvoorbeeld een dagje uit geweest met vrienden en het was ontzettend leuk, maar toen jullie wilden gaan lunchen zat jullie lievelingscafé vol. Wanneer iemand je vraagt of je het leuk hebt gehad, antwoord je: ‘Nee. We konden niet in het café.’

Wat positief is, telt niet

Wanneer je deze denkfout maakt, vind je alles wat positief is onbelangrijk of je gelooft er gewoonweg niet in.

- De jongen die hoort dat een meisje met hem uit wil, denkt dan bijvoorbeeld: 'Ze kan zeker niemand anders vinden om mee uit te gaan.'
- Als je een goed cijfer haalt voor een wiskundetoets, haal je dat naar beneden door te denken 'Het was gewoon gemakkelijk; dat hebben we vorig jaar allemaal al gehad.'

Dingen opblazen



De tweede soort denkfout blaast alle negatieve dingen op en **maakt ze groter** dan ze in werkelijkheid zijn. Dit gebeurt vaak op drie manieren.

Alles-of-niets-denken



Je denkt in termen van alles of niets. Het is óf gloeiend heet óf ijskoud en het lijkt wel alsof daar niets tussenin zit!

- Je hebt bijvoorbeeld onenigheid met je beste vriend en denkt: 'Dat was het dan; je bent mijn vriend niet meer.'

Als je iets niet perfect doet, zie je jezelf als een volledige mislukking.

- Als iemand een zeven plus op een wiskundetoets haalt, denkt hij bijvoorbeeld: 'Ik doe het ook nooit goed; ik laat wiskunde maar vallen.'

Negatieve dingen overschatten



Met deze denkfout overdrijf je het belang van wat er is gebeurd. Je overschat negatieve gebeurtenissen en blaast ze enorm op.

- 'Ik wist zijn naam niet meer en **iedereen** keek naar me en lachte me uit.'
- 'Ik liet mijn boek vallen en de **hele klas** zat naar me te kijken.'

Sneeuwbaaleffect



Door deze denkfout groeit een enkele gebeurtenis aan als een sneeuwbal die van een heuvel afrolt en wordt al gauw een eindeloze serie nederlagen. Je ziet een enkel grijs wolkje aan de hemel als het bewijs dat er een onweersbui aankomt!

- Wanneer je niet wordt gekozen voor het sportteam denk je: 'Ik ben waardeloos in sport, ik begrijp niets van wiskunde, ik kan gewoon **helemaal niks.**'

Mislukking voorspellen

Een andere soort denkfout heeft te maken met wat we **verwachten** dat er gaat gebeuren. Door deze denkfout **voorspel je dat iets gaat mislukken** en je verwacht het ergste. Dit kan op twee manieren.

De gedachtelezer



Door deze denkfout denkt iemand te weten wat iedereen denkt.

- 'Ik weet dat ze me niet aardig vindt.'
- 'Ik weet zeker dat iedereen me uitlacht.'

De kristallen bol



Door deze denkfout denkt iemand te weten wat er gaat gebeuren.

- 'Als we uitgaan, blijf ik toch weer alleen achter.'
- 'Ik weet dat ik deze opdracht niet aankan.'

Gevoelde gedachten

Door deze denkfout worden je **emoties heel sterk** en ze vertroebelen je denken en de manier waarop je tegen dingen aankijkt. Wat je denkt wordt dan bepaald door hoe je je voelt en niet door wat er in werkelijkheid gebeurt.

Emotioneel redeneren

Wanneer je je ellendig, verdrietig en somber voelt, neem je aan dat alles en iedereen om je heen dat ook is. Je emoties worden je de baas en kleuren je gedachten.

Vuilnisbaketiket



Je plakt jezelf en alles wat je doet een etiket op.

- 'Ik ben een mislukkeling.'
- 'Dat heb ik weer, ik ben gewoon hopeloos.'
- 'Ik ben waardeloos.'

Aansturen op een mislukking

Deze fout heeft te maken met de eisen die we aan onszelf stellen en met wat we van onszelf verwachten. Vaak stellen we onze **doelen zo hoog** dat we ze nooit kunnen bereiken. We sturen aan op een mislukking. We zijn ons heel erg bewust van alles wat ons niet lukt en alles wat we niet hebben gedaan. Als onze gedachten vaak beginnen met:

- ik moest eigenlijk,
- ik moet,
- ik moest eigenlijk niet,
- ik kan niet.

stellen we onze doelen zo onredelijk hoog dat we ze nooit kunnen halen.

Mijn schuld!

Het is ook mogelijk dat we ons **verantwoordelijk voelen** voor negatieve dingen die gebeuren, zelfs al hebben we daar helemaal geen invloed op. Alles wat fout gaat is onze schuld!

- 'Zodra ik instapte, kreeg de bus pech.'
- Als je vriend of vriendin je niet ziet en je voorbij loopt zonder iets te zeggen, denk je: 'Ik heb zeker iets verkeerd gezegd.'



Het is belangrijk om te weten dat iedereen deze denkfouten wel eens maakt. Het wordt pas een probleem als je ze dikwijls maakt en daardoor niet goed meer kunt kiezen wat je kunt of wilt doen in je leven.

Denkfouten opsporen



Houd een dagboek bij en schrijf hierin de negatieve gedachten op die in je opkomen. Schrijf ook op wat er gebeurde en hoe je je voelde.

Gebruik de gedachtethermometer op bladzijde 107 om aan te geven hoe sterk je in de negatieve gedachte gelooft.

Kijk de volgende dag weer in je dagboek en vul de laatste kolom in.

- Maakte je denkfouten?
- Welke?
- Maak je bepaalde fouten vaker dan andere?
- Gebruik de gedachtethermometer ten slotte nog een keer om aan te geven hoe sterk je nu in de negatieve gedachte gelooft.

Denkfouten opsporen



<p>Dag en tijd</p>	<p>Situatie Wat, waar, wanneer en wie?</p>	<p>Gedachten Wat waren je gedachten? Geef aan hoe sterk je erin gelooft</p>	<p>Gevoel Hoe voelde je je?</p>	<p>Fouten Welke denkfout maak je? Hoe sterk geloof je er nu in?</p>

Welke denkfouten maak jij?



De pretbedervers

Hoe vaak merk je dat je alleen kijkt naar de nare dingen die gebeuren?

Nooit **Soms** **Vaak** **Voortdurend**

Hoe vaak merk je dat je alleen kijkt naar wat er fout gaat of niet helemaal goed genoeg is?

Nooit **Soms** **Vaak** **Voortdurend**

Hoe vaak zie je goede of positieve dingen over het hoofd of schenk je er geen aandacht aan?

Nooit **Soms** **Vaak** **Voortdurend**

Hoe vaak vind je dat iets goeds of positiefs dat gebeurd is niets voorstelt?

Nooit **Soms** **Vaak** **Voortdurend**

Dingen opblazen

Hoe vaak merk je dat je denkt in termen van alles of niets?

Nooit **Soms** **Vaak** **Voortdurend**

Hoe vaak gebeurt het dat je dingen die mislopen overschat of opblaast?

Nooit **Soms** **Vaak** **Voortdurend**

Hoe vaak groeien losstaande negatieve gebeurtenissen bij jou door het sneeuwbaaleffect uit tot iets groters?

Nooit Soms Vaak Voortdurend

Mislukking voorspellen

Hoe vaak denk je te weten wat andere mensen over jou denken?

Nooit Soms Vaak Voortdurend

Hoe vaak verwacht je dat iets zal mislopen?

Nooit Soms Vaak Voortdurend

Gevoelde gedachten

Hoe vaak denk je dat je dom of slecht bent?

Nooit Soms Vaak Voortdurend

Hoe vaak denk je dat je waardeloos bent en nooit iets goed doet?

Nooit Soms Vaak Voortdurend

Aansturen op een mislukking

Hoe vaak denk je dat iets niet goed genoeg is als het niet perfect is?

Nooit Soms Vaak Voortdurend

Hoe vaak denk je ‘eigenlijk moest ik’ dit of dat doen?

Nooit Soms Vaak Voortdurend

Hoe vaak zeg je tegen jezelf ‘ik moet’?

Nooit Soms Vaak Voortdurend

Mijn schuld!

Hoe vaak geef je jezelf de schuld voor wat er gebeurt of misloopt?

Nooit **Soms** **Vaak** **Voortdurend**