



## Dysfunctionele denkgewoonten of redeneerfouten

Denkfout	Omschrijving	Voorbeelden
Dichotoom of zwart-wit denken	Situaties worden in uitersten beoordeeld in plaats van op een continuüm. De gedachtegang wordt gekenmerkt de aanwezigheid van woorden als 'altijd', 'iedereen', 'alles', 'nooit'.	— Iedereen ziet dat ik rood wordt. — Ik doe nooit iets goed. — Alles loopt bij mij verkeerd af.
Catastroferen of de toekomst rampzalig voorspellen	Van toekomstige situaties wordt absoluut zeker geacht dat ze negatief zullen aflopen, waarbij aan alternatieve scenario's voorbij wordt gegaan.	— Als ik naar de kerk ga, krijg ik last van mijn hart. — Op die verjaardag zal iedereen zien dat ik met koffie mors door het getril van mijn handen en zullen ze me vast uitlachen.
Emotioneel redeneren	Gevoelens worden als bewijs gezien van een gedachte, waarbij tegengesteld bewijs genegeerd of onderschat wordt.	— Ik weet wel dat ik ook veel dingen goed doe, maat toch voel ik me een mislukkeling.
Labelen of stickers plakken	Er wordt snel een globaal, negatief oordeel over de eigen persoon geveld, zonder in ogenschouw te nemen dat het bewijs redelijkerwijs tot een minder rampzalig oordeel zou kunnen leiden.	— Ik ben gewoon een loser, omdat dit mij niet lukt.
Selectief abstraheren of mentaal filteren	De aandacht wordt uitsluitend op negatieve details van een situatie of persoon gericht, waardoor de hele situatie of persoon negatief wordt beoordeeld.	— Ik heb mijn huiswerk niet gemaakt; nu is mijn hele week mislukt.
Gedachtelezen	De gedachten van anderen worden ingevuld, waarbij mogelijke alternatieve verklaringen niet worden overwogen.	— Ik vertel iets en hij begint te gapen; hij zal me vast saai vinden (dus geen rekening houdend met bijv. moeheid van de ander).
Overgeneraliseren	Op grond van één of enkele ervaringen worden overmatig negatieve conclusies getrokken.	— Een onvoldoende. Ik kan toch niet leren en ben te dom voor deze opleiding.
Personalisatie	Gebeurtenissen of gedrag van anderen worden sterk op de eigen persoon betrokken.	— Mijn chef was natuurlijk chagrijnig omdat ik die fout gemaakt heb.
'Moet'-denken	Exacte, vaststaande regels en eisen worden gehanteerd ten aanzien van de eigen persoon en / of anderen, waarbij het niet voldoet aan de eisen als	— Ik moet slank zijn, anders ben ik onaantrekkelijk. — Ik moet de voordeur drie keer controleren, anders is het mijn schuld wanneer er



	zijnde verschrikkelijk wordt geïnterpreteerd.	ingebroken wordt.
Kans overschatten	De kans op het optreden van een gevreesde gebeurtenis wordt overschat.	<ul style="list-style-type: none"><li>— Die hond gaat me vast bijten.</li><li>— Met zulke hoofdpijn heb ik vast een hersentumor.</li><li>— Ik kan op het sollicitatiegesprek vast niet uit mijn woorden komen.</li></ul>
Negatief denken	Neutrale of zelfs positieve gebeurtenissen worden negatief geïnterpreteerd.	<ul style="list-style-type: none"><li>— Het was puur geluk dat ik de opdracht goed deed, ik ben niet zo'n slimmerd.</li><li>— Ik krijg vast een uitnodiging omdat ze me zielig vinden.</li></ul>
Lage frustratietolerantie	Denken een situatie of gebeurtenis absoluut niet te kunnen verdragen of uit te houden.	<ul style="list-style-type: none"><li>— Ik kan het echt niet aan wanneer ik iets maar één keer mag controleren in plaats van twee keer.</li><li>— Ik kan er niet tegen als anderen boos op me zijn.</li></ul>
Dubbele standaard hanteren of met twee maten meten	Voor de eigen persoon rigide, strenge regels hanteren, die voor anderen niet gelden.	<ul style="list-style-type: none"><li>— Ik mag gewoon geen fouten maken; voor mijn collega is dit anders, omdat hij gewoon nu niet zo goed in zijn vel zit.</li></ul>
Overschatten en onderschatten of maximaliseren en minimaliseren	Aan onplezierige ervaringen of eigenschappen wordt (relatief) veel betekenis toegekend, aan plezierige gebeurtenissen of eigenschappen (relatief) weinig.	<ul style="list-style-type: none"><li>— Ik had een gemiddelde score en ben dus niet geschikt voor deze taak.</li><li>— Ik ben niet stabiel genoeg voor het moederschap, dat ik zorgzaam en lief ben weegt niet op tegen mijn instabiliteit.</li></ul>