



Denkfouten (naar Beck)



Alles of niets

Een situatie maar op twee manieren zien: zwart-wit. Er is geen grijs.



Rampdenken

Van het ergste uitgaan, ook als dat scenario niet het meest waarschijnlijk is.



Diskwalificeren

Ongegrond concluderen dat positieve ervaringen of inspanningen er niet toe doen.



Emotioneel redeneren

Iets voor waar houden, omdat je het zo sterk voelt.



Stigmatiseren

Een etiket op jezelf of anderen plakken op een negatieve globale manier, zonder te kijken naar andere kenmerken.



Overdrijven & minimaliseren

Je overdrijft het negatieve en doet het positieve tekort. Je oordeelt dus onredelijk.



Selectief abstraheren

Te veel aandacht besteden aan een negatief detail en de rest buiten beschouwing laten.



Gedachtenlezen

Denken te weten wat anderen denken, zonder andere opties te overwegen.



Over-generaliseren

Een negatieve conclusie trekken die in geen verhouding staat tot wat er gebeurde.



Personaliseren

Denken dat anderen zich negatief gedragen vanwege jou. Je maakt het persoonlijk.



Moeten & zou-moeten

Een negatief oordeel hebben als jij of anderen zich niet gedragen volgens jouw vaststaand verwachtingspatroon.



Oogkleppen-visie

Alleen de negatieve aspecten van een situatie kunnen zien.