

## Hulpformulier denkfouten

### Denkfouten

Soms zitten automatische gedachten ons in de weg. 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.’*

### *Paars, self-efficacy, basisaanpak*

#### Instructiebad

#### 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.'*

#### 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.



#### 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 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!



## Paars, self-efficacy, basisaanpak

Instructiebad

## 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.'*



## Waaierkaart Toolkit Groepsleiding

### *Paars, self-efficacy, basisaanpak*

#### Instructiebad

## 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.

Uit: Denk goed, voel je goed (Stallard & Smith, 2006).

## Hulpformulier denkfouten - clustering denkfouten uit vragenlijst

### De pretbedervers

- Hoe vaak merk je dat je alleen kijkt naar de nare dingen die gebeuren?
- Hoe vaak merk je dat je alleen kijkt naar wat er fout gaat of niet helemaal goed genoeg is?
- Hoe vaak zie je goede of positieve dingen over het hoofd of schenk je er geen aandacht aan?
- Hoe vaak vind je dat iets goeds of positiefs dat gebeurd is niets voorstelt?

### Dingen opblazen

- Hoe vaak merk je dat je denkt in termen van alles of niets?
- Hoe vaak gebeurt het dat je dingen die mislopen overschat of opblaast?
- Hoe vaak groeien losstaande negatieve gebeurtenissen bij jou door het sneeuwbal effect uit tot iets groters?

### Mislukking voorspellen

- Hoe vaak denk je te weten wat andere mensen over jou denken?
- Hoe vaak verwacht je dat iets zal mislopen?

### Gevoelde gedachten

- Hoe vaak denk je dat je dom of slecht bent?
- Hoe vaak denk je dat je waardeloos bent en nooit iets goed doet?

### Aansturen op een mislukking

- Hoe vaak denk je dat iets niet goed genoeg is als het niet perfect is?
- Hoe vaak denk je 'eigenlijk moest ik' dit of dat doen?
- Hoe vaak zeg je tegen jezelf 'ik moet'?

### Mijn schuld!

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

*Paars, self-efficacy, basisaanpak*

Werkblad

# Hoe vaak...

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

Omcirkel wat het beste bij jou past.

## Sneeuwbaaleffect

Door deze denkfout groeit een enkele gebeurtenis 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!

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**

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 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**

Hoe vaak denk je dat je dom of slecht bent?

**Nooit                      Soms                      Vaak                      Voortdurend**

## Waaierkaart Toolkit Jongeren

### *Paars, self-efficacy, basisaanpak*

#### Werkblad

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

**Nooit                      Soms                      Vaak                      Voortdurend**

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**

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

**Nooit                      Soms                      Vaak                      Voortdurend**

Uit: Denk goed, voel je goed (Stallard & Smith, 2006).