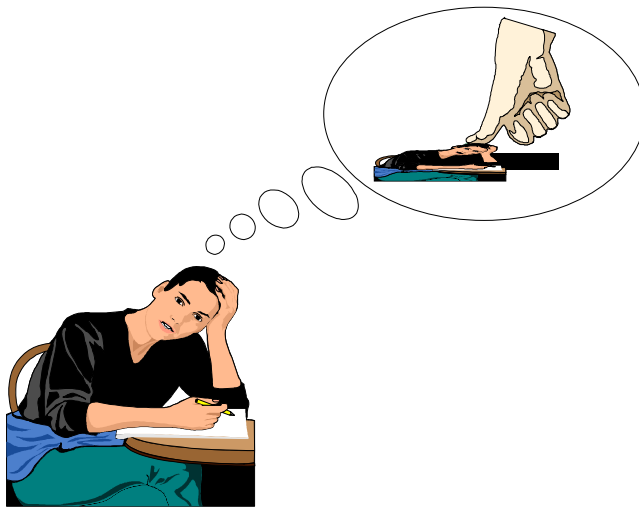


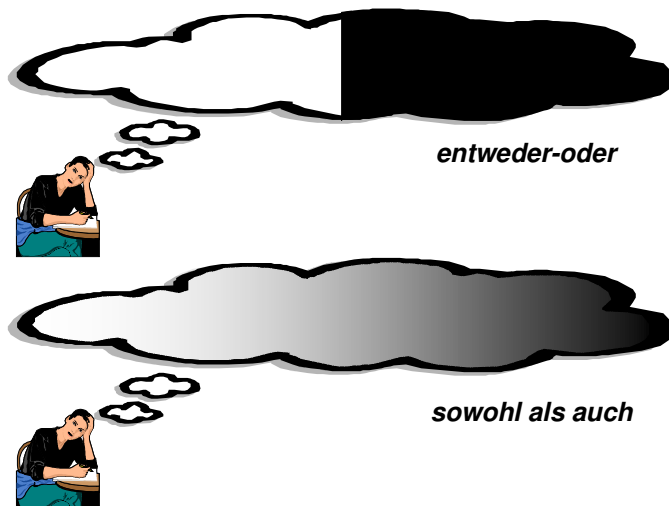
# Denkfehler (Dysfunktionale Gedanken)

## Selbst-entwertung



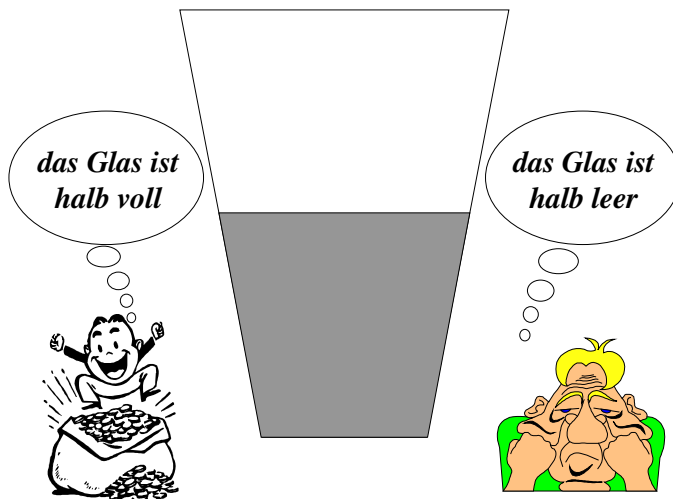
Menschen mit hoher Angst- und Stressbereitschaft haben die Tendenz, nach bestimmten angstfördernden Mustern zu denken. Im folgenden sind die wichtigsten diesbezüglichen Denkfehler aufgeführt. Ein solcher Fehler ist die dauernde Selbstentwertung. „Ich bin schwach, ich schaffe es nicht, ich bin anders als meine Mitmenschen, ich werde sicher versagen, ich kann mich nicht durchsetzen, ich habe schlechtere Voraussetzungen als die Anderen“ u.s.w. Solche pauschalen Selbst-Entwertungen sind meistens unrealistisch und programmieren das Versagen höchstens vor.

## Schwarz-Weiß-Denken



Eine weitere Eigenart ist das Schwarz-Weiß-Denken. Dies hängt mit einem übermäßigen Hang zum Perfektionismus zusammen. „Ich darf keine Fehler machen, alle müssen mich gern haben, alle müssen mich gut finden ...“ Diese Erwartung ist unrealistisch und trifft auf keinen Menschen zu. Wir machen alle Fehler und haben alle irgendwelche Feinde, Neider oder Verächter. Niemand ist perfekt. Es ist gut, Kritik oder Fehler als Teilaspekte unserer Person zu betrachten und nicht als Ausdruck unserer ganzen Persönlichkeit. Einmal bin ich weniger gut ein andermal bin ich besser.

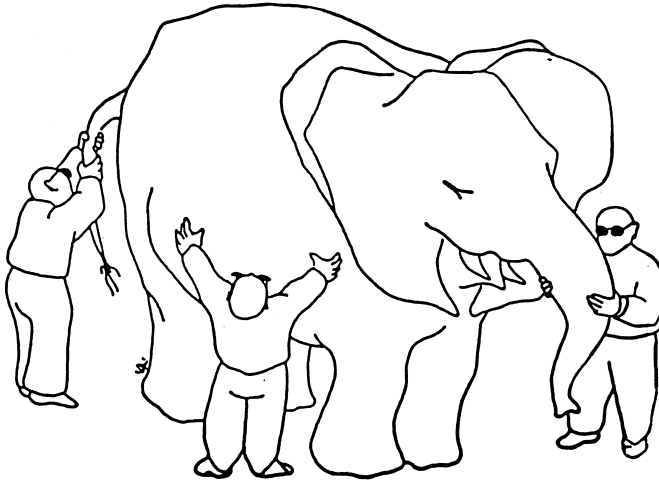
## Negativismus



Wir können unsere Aufmerksamkeit entweder auf das Gute oder auf das Schlechte richten. Jemand sieht z.B. immer das, was fehlt oder noch nicht oder nicht mehr vorhanden ist. Jemand anderer sieht aber, dass es vieles hat, das gut ist oder dass er dieses oder jenes (noch) hat oder kann. Es ist hilfreich, bei sich zu beobachten, zu welcher Gruppe man gehört. Wenn ich meistens das Negative sehe, ist es gut zu versuchen, den Blickwinkel zu ändern und auf das Gute zu achten.

# Denkfehler (Dysfunktionale Gedanken)

## Voreilige Schlüsse



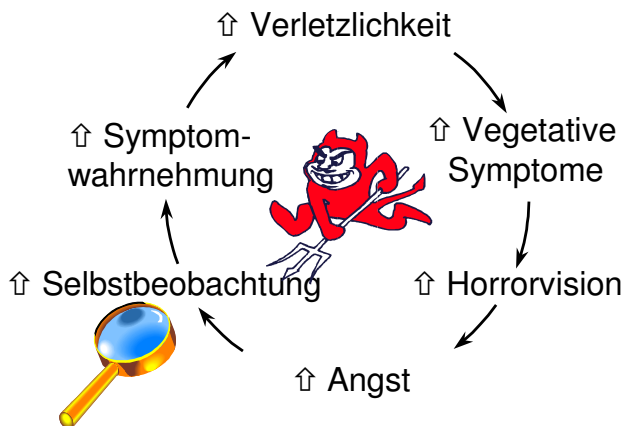
Wenn Blinde einen Elefant abtasten würden, so würde der eine sagen: Der Elefant ist wie ein Staubsaugerschlauch, der andere vielleicht: Er ist wie ein Besen und der dritte vergleicht ihn mit einem Moos überwachsenen Fels. Das sind alles Generalisierungen und **voreilige Schlüsse**. Es ist gut die Wirklichkeit bestehend aus vielen Einzelaspekten zu betrachten, dann kommen wir ihr am nächsten. Wenn ich einmal versagt habe, so heisst das nicht, dass ich immer versage. Oder wenn jemand ärgerlich auf mich ist, so heisst das nicht dass er mich als ganze Person hasst.

## Logische Fehler



Diese logischen Fehler können dazu führen, dass ich mich unsicher und weniger wert als andere fühle. Aus diesem Grund ist es wichtig, den eigenen Denkstil auf solche Fehlschlüsse zu untersuchen und diesen an die Realität anzupassen. Nur so kann ich zu einem realistischen **Selbstwertgefühl** kommen, das mich vor ständigen Sorgen und Ängsten schützen kann. „Ich werde sicher scheitern“ ist etwas anderes als der Gedanke an die Möglichkeit, dass es einmal nicht perfekt verlaufen könnte.

## Teufelskreis



Zu den Denkfehlern gehören auch die symptombegleitenden **Horrorgedanken**. Werden nämlich die mit der Angst-Störung verbundenen vegetativen Symptome wie Herzklopfen oder Herzstolpern, Schwindel, Atembeklemmung u.s.w. gedanklich mit angstbeladenen Phantasien begleitet, so entsteht ein **Teufelskreis** zwischen Symptom – Horrorvision - Angst - eingeschränkter Selbstwahrnehmung. Die Angst kann sich dann bis zur Panikattacke hochschaukeln.