

„Denk dich krank“

Depressive Denkmuster

Positive Gedanken erleichtern das Leben. Wer optimistisch in die Zukunft schaut, für den zeigt sie sich dann tatsächlich oft von der schönen Seite. Leider gilt auch das Gegenteil.

Entscheidend ist dabei gar nicht einmal, was genau einem in der Realität widerfährt, sondern welchen Stellenwert man dem gibt, also wie man es einschätzt. Ein bestimmtes Ereignis hat nicht automatisch auch eine ganz bestimmte Folge auf der Gefühlsebene. Sondern die hängt davon ab, wie jemand dieses Ereignis bewertet.

Depressive Denkmuster führen nun zu entsprechend negativen Bewertungen. Menschen mit durchschnittlicher oder guter beruflicher Leistung können dennoch beispielweise fest davon überzeugt bleiben, alle anderen seien besser als sie. Ihre Denkfehler lassen ihnen keinen anderen Schluss zu.

Typische ungünstige Denkmuster sind:

1. Alles-oder-nichts-Denken, Schwarz-Weiss-Denken: Sie denken und beurteilen in lediglich zwei Kategorien.

Beispiel: "Wenn ich nicht total erfolgreich bin, bin ich ein Versager!"

2. Katastrophisieren: Sie machen eine negative Vorhersage für die Zukunft, ohne andere, wahrscheinlichere Folgen in Betracht zu ziehen.

Beispiel: "Vor lauter Aufregung werde ich gar nichts machen können."

3. Positives ausschliessen oder abwerten: Sie sagen sich, dass positive Erfahrungen, Taten oder Eigenschaften nicht zählen.

Beispiel: "Dieses Projekt ist mir gut gelungen, aber das heisst nicht, dass ich qualifiziert bin, ich hatte einfach Glück."

4. Gefühl als Beweis: Sie denken, dass etwas wahr sein muss, weil Sie es so stark fühlen (in Wirklichkeit glauben), wobei Sie Beweise für das Gegenteil ignorieren oder abwerten.

Beispiel: "Ich weiß, dass ich bei der Arbeit Vieles gut mache, aber ich habe trotzdem das Gefühl, ein Versager zu sein."

5. Etikettierung: Sie geben sich selbst oder anderen ein festgelegtes globales Etikett ohne auf Anhaltspunkte zu achten, die vernünftigerweise zu einer weniger extremen Schlussfolgerung führen würden.

Beispiele: "Ich bin ein Verlierer", „Er taugt nichts."

6. Vergrößerung/Verkleinerung: Wenn Sie sich selbst, andere oder eine Situation beurteilen, vergrössern Sie die negativen Aspekte und/oder verkleinern die positiven.

Beispiel: „Eine mittelmässige Bewertung beweist, wie unzulänglich ich bin. Gute Noten bedeuten nicht, dass ich schlau bin."

7. Mentaler Filter (auch selektive Verallgemeinerung genannt): Anstatt das vollständige Bild zu sehen, legen Sie übermässig viel Aufmerksamkeit auf ein negatives Detail.

Beispiel: „In meiner Beurteilung ist eine negative Bewertung (aber auch einiges positive). Das bedeutet, dass ich schlechte Arbeit mache.“

8. Gedankenlesen: Sie glauben zu wissen, was die anderen denken, und ziehen dabei andere, wahrscheinlichere Möglichkeiten nicht in Betracht.

Beispiel: „Er denkt, dass ich nicht den leisesten Schimmer von diesem Projekt habe.“

9. Übergeneralisierung: Sie ziehen eine radikale negative Schlussfolgerung, die weit über die aktuelle Situation hinausgeht.

Beispiel: "Ich habe einfach kein Talent, Freude zu finden, (weil ich mich bei dem Treffen nicht wohl gefühlt habe)."

10. Personalisierung: Sie glauben, dass es an Ihnen liegt, wenn andere sich negativ verhalten, ohne plausible Erklärungen für das Verhalten in Betracht zu ziehen.

Beispiel: „Der Mechaniker war kurz angebunden zu mir, weil ich etwas falsch gemacht habe.“

11. Aussagen mit „sollte“ und „müsste“: Sie haben eine genaue feste Vorstellung davon, wie Sie oder andere sich verhalten sollten, und Sie überschätzen, wie schlecht es ist, wenn diese Erwartungen nicht erfüllt werden.

Beispiel: "Es ist schrecklich, dass ich einen Fehler gemacht habe. Ich sollte immer mein Bestes geben."

12. Tunnelblick: Sie sehen nur die negativen Aspekte einer Situation.

Beispiel: "Der Lehrer meines Sohnes kann nichts richtig machen. Er ist zu kritisch und unsensibel und ein miserabler Pädagoge."