

## Denkfallen

Schauen Sie sich die Übersicht unten an. Bestimmt fallen Ihnen zu den einzelnen Punkten Sätze ein, die sie von sich selbst kennen. Sie müssen nicht zu jeder Denkfalle ein Beispiel aus Ihrem eigenem Leben finden. Versuchen Sie, Beispiele für alle Denkfallen aufzuschreiben, die Sie von sich selbst kennen.

Denkfalle	Beschreibung	Eigenes Beispiel
<p><b>Voreilige Schlüsse ziehen</b></p>	<p>Ohne ausreichend Beweise, Rückschlüsse ziehen/ Annahmen treffen (alle Denkfallen beruhen auf Annahmen)</p>	
<p><b>Personalisieren</b> „Ich“- Denken</p>	<p>Sich für etwas die Schuld geben, für das man nicht in erster Linie verantwortlich ist</p>	
<p><b>Externalisieren</b> „Nicht Ich“- Denken</p>	<p>Anderen für etwas die Schuld geben, für das sie in erster Linie nicht verantwortlich sind</p>	
<p><b>Gedanken lesen</b> trägt zu „Ich/ Nicht Ich“- Denken und „Immer/ Alles“- Denken bei</p>	<p>Annehmen zu wissen, was andere denken;  von anderen erwarten, unsere Gedanken lesen zu können</p>	
<p><b>Emotionales Argumentieren</b> trägt zu „Ich/ Nicht Ich“- Denken und „Immer/ Alles“- Denken bei</p>	<p>Falsche Schlussfolgerung aufgrund von Gefühlen statt Tatsachen ziehen; das kann zum „Soll-Denken“ führen, also z.B. „ich/ sie/ er sollte..“</p>	

<p><b>Übergeneralisieren</b> trägt zu „Ich/ Nicht Ich“-Denken und „Immer/ Alles“-Denken bei</p>	<p>Meinung aufgrund von wenig Erfahrungen bilden („Schubladendenken“); davon ausgehen, dass die Ursache eines Problems nicht das Verhalten, sondern eine Charakterschwäche einer Person ist</p>	
<p><b>Über/ Unterbewerten</b> trägt zu „Ich/ Nicht Ich“-Denken und „Immer/ Alles“-Denken bei</p>	<p>Überbewerten der negativen Aspekte einer Situation, bei gleichzeitiger Unterbewertung der Bedeutung der positiven Aspekte; Überbewerten der positiven Aspekte einer Situation bei gleichzeitiger Unterbewertung der Bedeutung der negativen Aspekte</p>	
<p><b>„Aus einer Mücke einen Elefanten machen“</b> trägt zu „Immer/ Alles“-Denken bei</p>	<p>Wahrscheinlichkeit, dass etwas Schlimmes passieren wird oder der Ernst einer Situation überbewerten</p>	