

Denkfallen erkennen

Name: _____

Datum: _____

Denkfallen sind typische Muster, die Situationen schlimmer wirken lassen, als sie sind. Wer sie kennt, kann sie früher bemerken. Hake an, was du von dir kennst, und notiere ein Beispiel.

Schwarz-Weiß-Denken

kenne ich ☐

Es gibt nur alles oder nichts, gut oder schlecht, nichts dazwischen.

Mein Beispiel: _____

Katastrophisieren

kenne ich ☐

Ich rechne sofort mit dem Schlimmsten und überschätze die Gefahr.

Mein Beispiel: _____

Gedankenlesen

kenne ich ☐

Ich glaube zu wissen, was andere über mich denken, ohne nachzufragen.

Mein Beispiel: _____

Gefühle als Fakten

kenne ich ☐

Weil ich mich so fühle, muss es auch so sein.

Mein Beispiel: _____

Übergeneralisieren

kenne ich ☐

Aus einem Ereignis folgt „immer“ oder „nie“.

Mein Beispiel: _____

Persönlich nehmen

kenne ich ☐

Ich beziehe Dinge auf mich, die mit mir nichts zu tun haben.

Mein Beispiel: _____

Sollte-Sätze

kenne ich ☐

Ich setze mich oder andere mit „muss“ und „sollte“ unter Druck.

Mein Beispiel: _____

Positives abwerten

kenne ich ☐

Gute Dinge zähle ich nicht („Das war nur Glück“).

Mein Beispiel: _____

Meine häufigste Denkfalle und ein hilfreicherer Gedanke

Dieses Arbeitsblatt ersetzt keine Therapie. **In einer akuten Krise:** Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenlos, rund um die Uhr), Notruf 112.