



FALSCHES DENKEN

10 Denkmuster, die Stress verstärken können

Typische Gedanken und ihre möglichen Auswirkungen

01 Katastrophisieren

„Das geht bestimmt schief.“

**Angst, innere Alarmbereitschaft
und Vermeidung**

03 Gedankenlesen

„Die anderen finden mich unfähig.“

**Unsicherheit, soziale Anspannung
und Rückzug**

05 Überverallgemeinern

„Mir gelingt einfach nie etwas.“

**Hilflosigkeit, Resignation
und sinkendes Selbstvertrauen**

07 Überhöhte Ansprüche

„Ich darf keine Fehler machen.“

**Daueranspannung, Überarbeitung
und Erschöpfung**

09 Grübeln

„Warum habe ich das bloß getan?“

**Innere Unruhe, Konzentrations-
und Schlafprobleme**

02 Alles-oder-nichts-Denken

„Perfekt – oder ein völliger Reinfall.“

**Leistungsdruck, Frustration
und schnelles Aufgeben**

04 Negativer Zukunftsblick

„Das wird sowieso nichts.“

**Entmutigung, Sorgen
und weniger Eigeninitiative**

06 Negativfilter

„Nur der eine Fehler zählt.“

**Unzufriedenheit; Erfolge und
Stärken geraten aus dem Blick**

08 Übermäßige Verantwortung

„Wenn jemand unzufrieden ist,
bin ich schuld.“

**Schuldgefühle, Überforderung
und Schwierigkeiten beim Abgrenzen**

10 Gefühle als Beweis

„Ich fühle mich unfähig,
also bin ich es.“

**Selbstzweifel, Verunsicherung
und Vermeidung**

Ein Gedanke ist keine Tatsache.

Solche Muster sind menschlich – sie lassen sich erkennen und hinterfragen.



Belastende Denkmuster verstehen und verändern

Eine Gebrauchsanweisung zum Schaubild Falsches Denken

Diese Anleitung erklärt die zehn Denkmuster aus dem Schaubild. Du erfährst, woran du sie erkennst, wie sie belasten können und was du im Alltag ausprobieren kannst. Wähle zunächst ein Muster, das du bei dir wiederer kennst.

Was mit falschem Denken gemeint ist

Der Ausdruck bezeichnet hier Denkgewohnheiten, die eine Situation einseitig oder unnötig bedrohlich erscheinen lassen. Er ist kein Urteil über dich. Solche Gedanken tauchen oft automatisch auf. Mehrere Muster können gleichzeitig auftreten.

Ein Gedanke kann zutreffen, teilweise stimmen oder eine Vermutung sein. Das Ziel ist eine faire und möglichst realistische Sicht. Reale Probleme brauchen auch praktische Lösungen, Unterstützung oder klare Grenzen. Sie entstehen nicht einfach durch dein Denken.

So benutzt du das Schaubild

- 1. Wahrnehmen** Halte kurz inne. Wenn du sehr aufgewühlt bist, spüre zunächst die Füße auf dem Boden und lass den Atem ruhig fließen.
- 2. Aufschreiben** Notiere die Situation und den genauen Gedanken. Benenne dein Gefühl und schätze die Belastung von 0 bis 10 ein.
- 3. Wiedererkennen** Suche ein passendes Denkmuster. Die Zuordnung muss nicht perfekt sein.
- 4. Prüfen** Was weißt du sicher? Was vermutest du? Welche andere Erklärung ist möglich?
- 5. Ausprobieren** Formuliere einen glaubwürdigen, faireren Gedanken. Wähle einen kleinen nächsten Schritt und prüfe später, was passiert ist.

Übe anfangs fünf bis zehn Minuten an einem überschaubaren Beispiel. Du musst Gedanken weder wegdrücken noch jede Sorge ausführlich untersuchen. Eine kleine Veränderung zählt bereits.

1. Katastrophisieren

Typischer Gedanke: „Das geht bestimmt schief.“

Was dahintersteckt: Du stellst dir den schlimmsten Ausgang vor und behandelst ihn, als wäre er sehr wahrscheinlich. Aus einer möglichen Schwierigkeit wird im Kopf eine Katastrophe.

Mögliche Auswirkungen: Angst und innere Alarmbereitschaft nehmen zu. Vielleicht vermeidest du etwas, das dir wichtig ist.

Was du tun kannst: Trenne drei Dinge: Was wäre der schlimmste, der beste und der wahrscheinlichste Ausgang? Überlege dann, was du bei einer tatsächlichen Schwierigkeit tun könntest.

Ein fairerer Gedanke: „Es kann schwierig werden. Wahrscheinlich kann ich damit umgehen und mir Hilfe holen.“

Beispiel für den Alltag: Vor einem Gespräch notierst du zwei Punkte, die du ansprechen möchtest. Du bereitest dich vor, ohne jeden denkbaren Ausgang durchzuspielen.

2. Alles oder nichts Denken

Typischer Gedanke: „Perfekt oder ein völliger Reinfall.“

Was dahintersteckt: Du siehst nur zwei Möglichkeiten: Erfolg oder Versagen. Alles dazwischen verschwindet. Eine kleine Panne macht dann die ganze Leistung scheinbar wertlos.

Mögliche Auswirkungen: Leistungsdruck und Frustration wachsen. Du gibst womöglich früh auf oder beginnst gar nicht erst.

Was du tun kannst: Bewerte das Ergebnis auf einer Skala von 0 bis 10. Was ist bereits gelungen? Was ist ein brauchbares Ergebnis für diese konkrete Aufgabe?

Ein fairerer Gedanke: „Das ist noch nicht perfekt. Es ist trotzdem brauchbar, und ich kann einen Teil verbessern.“

Beispiel für den Alltag: Eine Präsentation enthält einen Versprecher. Statt alles abzuwerten, hältst du fest, ob die wichtigsten Inhalte verständlich waren.

3. Gedankenlesen

Typischer Gedanke: „Die anderen finden mich unfähig.“

Was dahintersteckt: Du glaubst zu wissen, was andere über dich denken. Ein Blick oder eine kurze Nachricht wird zum vermeintlichen Beweis, obwohl du ihre Gedanken nicht kennst.

Mögliche Auswirkungen: Unsicherheit, soziale Anspannung und Rückzug können entstehen.

Was du tun kannst: Benenne zuerst die Beobachtung ohne Deutung. Suche zwei weitere Erklärungen. Wenn es für die Situation sinnvoll ist, frage einmal offen nach.

Ein fairerer Gedanke: „Die Antwort war kurz. Was die Person über mich denkt, weiß ich noch nicht.“

Beispiel für den Alltag: Eine Kollegin antwortet knapp. Vielleicht hat sie wenig Zeit. Bei einem wichtigen Anliegen fragst du sachlich: „Passt der Vorschlag für dich?“

4. Negativer Zukunftsblick

Typischer Gedanke: „Das wird sowieso nichts.“

Was dahintersteckt: Du sagst ein schlechtes Ergebnis voraus, obwohl es noch offen ist. Anders als beim Katastrophisieren muss der erwartete Ausgang nicht dramatisch sein. Du rechnest einfach fest mit einem Misserfolg.

Mögliche Auswirkungen: Entmutigung und Sorgen können zunehmen. Du unternimmst weniger und verpasst dadurch Möglichkeiten.

Was du tun kannst: Frage: Was ist noch unbekannt? Was könnte meine Chancen etwas verbessern? Teste deine Vorhersage mit einem kleinen, machbaren Versuch.

Ein fairerer Gedanke: „Ich kenne das Ergebnis noch nicht. Ein Versuch gibt mir mehr Informationen.“

Beispiel für den Alltag: Du erwartest eine Absage auf eine Bewerbung. Trotzdem verschickst du eine sorgfältige Bewerbung und wartest auf die tatsächliche Rückmeldung.

5 Überverallgemeinern

Typischer Gedanke: „Mir gelingt einfach nie etwas.“

Was dahintersteckt: Du machst aus einem einzelnen Erlebnis eine allgemeine Regel. Typische Wörter sind „immer“, „nie“, „alle“ und „niemand“.

Mögliche Auswirkungen: Du kannst dich hilflos fühlen und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten verlieren.

Was du tun kannst: Ersetze die pauschale Aussage durch eine genaue Beschreibung. Suche eine konkrete Ausnahme und überlege, was diesmal anders laufen könnte.

Ein fairerer Gedanke: „Diese Aufgabe ist mir heute nicht gelungen. Andere Dinge habe ich schon geschafft.“

Beispiel für den Alltag: Ein Kuchen misslingt. Du benennst, was genau schiefging, statt daraus abzuleiten, dass du grundsätzlich nichts kannst.

6. Negativfilter

Typischer Gedanke: „Nur der eine Fehler zählt.“

Was dahintersteckt: Deine Aufmerksamkeit bleibt an einem negativen Detail hängen. Was gut lief, wird übersehen oder als unwichtig abgetan.

Mögliche Auswirkungen: Unzufriedenheit bleibt bestehen. Erfolge und eigene Stärken geraten aus dem Blick.

Was du tun kannst: Schreibe auf, was schwierig war und was funktioniert hat. Beides gehört zum Bild. Suche anschließend eine konkrete Verbesserung.

Ein fairerer Gedanke: „Der Fehler ist ärgerlich. Es gab zugleich Dinge, die gut gelungen sind.“

Beispiel für den Alltag: Nach einem Arbeitstag notierst du einen schwierigen Moment und zwei Dinge, die du erledigt oder gut bewältigt hast.

7. Überhöhte Ansprüche

Typischer Gedanke: „Ich darf keine Fehler machen.“

Was dahintersteckt: Du verlangst ständig sehr viel von dir und lässt kaum Spielraum. Dein Wert scheint davon abzuhängen, ob du alles richtig machst.

Mögliche Auswirkungen: Daueranspannung, Überarbeitung und Erschöpfung können entstehen. Auch Aufschieben ist möglich, wenn die Aufgabe unerreichbar wirkt.

Was du tun kannst: Prüfe, welcher Qualitätsmaßstab wirklich nötig ist. Lege vorher fest, wann eine alltägliche Aufgabe ausreichend erledigt ist, und plane eine Pause ein.

Ein fairerer Gedanke: „Ich darf sorgfältig arbeiten und trotzdem Fehler machen. Ich kann daraus lernen.“

Beispiel für den Alltag: Eine gewöhnliche E-Mail liest du einmal gründlich durch und sendest sie dann. Bei sicherheitsrelevanten Aufgaben gelten weiterhin die nötigen Kontrollen.

8. Übermäßige Verantwortung

Typischer Gedanke: „Wenn jemand unzufrieden ist, bin ich schuld.“

Was dahintersteckt: Du übernimmst Verantwortung für Dinge, die nur teilweise oder gar nicht in deiner Hand liegen. Dazu gehören auch die Gefühle und Entscheidungen anderer Menschen.

Mögliche Auswirkungen: Schuldgefühle, Überforderung und Schwierigkeiten beim Abgrenzen können folgen.

Was du tun kannst: Sortiere: Was ist meine Aufgabe? Was gehört zu anderen? Was liegt außerhalb unseres Einflusses? Übernimm deinen tatsächlichen Anteil und formuliere eine Grenze.

Ein fairerer Gedanke: „Ich kann meinen Beitrag leisten. Ich bin nicht für alles verantwortlich.“

Beispiel für den Alltag: Eine Kollegin ist gestresst. Du bietest begrenzte Hilfe an: „Ich kann dir heute 15 Minuten helfen.“ Ihre gesamte Arbeit musst du nicht übernehmen.

9. Grübeln

Typischer Gedanke: „Warum habe ich das bloß getan?“

Was dahintersteckt: Du denkst dieselbe Frage immer wieder durch, ohne neue Informationen oder einen nächsten Schritt zu gewinnen. Nachdenken wird dann zur Schleife.

Mögliche Auswirkungen: Innere Unruhe sowie Konzentrations- und Einschlafprobleme können zunehmen.

Was du tun kannst: Frage: Gibt es gerade etwas Konkretes zu klären oder zu tun? Notiere gegebenenfalls einen Schritt. Wenn keine neue Antwort entsteht, benenne die Schleife und richte die Aufmerksamkeit auf eine einfache Tätigkeit.

Ein fairerer Gedanke: „Ich habe darüber nachgedacht. Für jetzt muss ich keine weitere Antwort finden.“

Beispiel für den Alltag: Nach einem ungeschickten Satz prüfst du, ob eine Entschuldigung sinnvoll ist. Danach gehst du spazieren oder wendest dich einer Aufgabe zu. Taucht der Gedanke wieder auf, lenkst du die Aufmerksamkeit freundlich zurück.

10. Gefühle als Beweis

Typischer Gedanke: „Ich fühle mich unfähig, also bin ich es.“

Was dahintersteckt: Du leitest aus einem Gefühl eine Tatsache ab. Das Gefühl ist wirklich da, aber es beschreibt nicht automatisch deine Fähigkeiten oder die äußere Situation.

Mögliche Auswirkungen: Selbstzweifel und Verunsicherung können stärker werden. Vielleicht vermeidest du eine Aufgabe trotz vorhandener Fähigkeiten.

Was du tun kannst: Benenne das Gefühl und prüfe die Fakten getrennt davon. Was hast du schon geschafft? Was brauchst du gerade? Lass das Gefühl da sein und wähle einen kleinen Schritt.

Ein fairerer Gedanke: „Ich fühle mich gerade unsicher. Trotzdem kann ich den ersten Schritt versuchen.“

Beispiel für den Alltag: Vor einer neuen Aufgabe bist du nervös. Du schaust auf eine ähnliche Aufgabe, die du bereits bewältigt hast, und beginnst mit einem überschaubaren Teil.

Dein Arbeitsblatt für eine konkrete Situation

Wähle eine einzelne Situation; statt ein ganzes Problems.

Situation und Zeitpunkt

Mein genauer Gedanke

Mein Gefühl und meine Belastung von 0 bis 10

Das passende Denkmuster

Was für den Gedanken spricht

Was gegen den Gedanken spricht oder noch offen ist

Eine faire und glaubwürdige Sichtweise

Mein kleiner nächster Schritt

Was tatsächlich passiert ist und was ich daraus lerne

Wenn das Üben schwierig bleibt

Neue Denkgewohnheiten brauchen Wiederholung. Es ist normal, dass alte Muster wiederkommen. Wenn dich Sorgen, Grübeln oder Erschöpfung über längere Zeit stark belasten oder deinen Alltag deutlich einschränken, kann ein Gespräch mit einer psychotherapeutischen Fachperson oder deiner Hausarztpraxis helfen. Diese Anleitung dient der Selbstreflexion und ersetzt keine individuelle Behandlung.

Zum Weiterlesen: NHS Every Mind Matters, Reframing unhelpful thoughts und Self help CBT techniques. Die Anleitung greift das Grundprinzip auf, Gedanken wahrzunehmen, zu prüfen und eine ausgewogenere Sicht zu entwickeln. Die Alltagsbeispiele sind eigens formuliert.

<https://www.nhs.uk/every-mind-matters/mental-wellbeing-tips/self-help-cbt-techniques/reframing-unhelpful-thoughts/>

<https://www.nhs.uk/every-mind-matters/mental-wellbeing-tips/self-help-cbt-techniques/>