

COGNITIEVE VERVORMINGEN

WERKBLADEN VOOR THERAPIE EN COACHING

Herken denkpatronen, onderzoek je gedachten
en ontdek meer ruimte voor nuance.



Wat zijn **cognitieve** vervormingen?

Cognitieve vervormingen zijn terugkerende manieren waarop gedachten een situatie eenzijdig of strenger kunnen inkleuren. De gedachte kan heel overtuigend voelen, maar is niet automatisch het volledige verhaal. Door de gedachte rustig te onderzoeken, ontstaat ruimte om feiten, gevoelens en andere verklaringen naast elkaar te zetten.

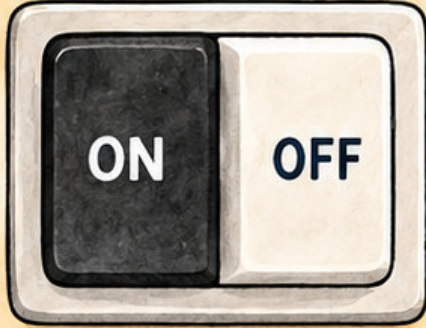


Een gedachte is informatie om te onderzoeken, geen bewijs op zichzelf.



Vraag: Wat gebeurde er, wat dacht je toen, en wat merkte je daarna?

Veelvoorkomende denkpatronen



Alles-of-nietsdenken

Je ziet weinig tussenstappen: iets is helemaal geslaagd of helemaal mislukt.



Welke details passen wel en welke passen niet bij deze gedachte?



Overgeneraliseren

Eén gebeurtenis wordt een conclusie over alle situaties.



Welke details passen wel en welke passen niet bij deze gedachte?



Catastroferen

Je aandacht springt naar het zwaarste mogelijke scenario.



Welke details passen wel en welke passen niet bij deze gedachte?

Dit zijn voorbeelden om samen te onderzoeken; ze zijn geen diagnose.

Nog drie patronen om te herkennen

Gedachten lezen

Je neemt aan te weten wat iemand anders denkt, zonder het eerst te controleren.



Voorbeeldgedachte

“Ze vinden me vast lastig.”

Emotioneel redeneren

Je behandelt een gevoel alsof het op zichzelf bewijst dat iets waar is.



Voorbeeldgedachte

“Het voelt onveilig, dus er móét gevaar zijn.”

Moeten-taal

Je gebruikt strenge regels over wat jij of anderen altijd moeten doen.



Voorbeeldgedachte

“Ik mag nooit een fout maken.”



Onderzoek de gedachte met nieuwsgierigheid; probeer haar niet weg te duwen.

Een gedachte **stap voor stap** onderzoeken

*Ven automatische gedachten
naar meer inzicht en rust*

5. Evenwichtige gedachte

Welke formulering houdt rekening met beide kanten?

4. Bewijs en ruimte

Wat ondersteunt de gedachte? Welke informatie geeft een ander perspectief?

3. Gevoel

Wat voelde je, en hoe sterk was dat van 0 tot 10?

2. Gedachte

Welke woorden gingen er door je heen?

1. Situatie

Wat gebeurde er, zo feitelijk mogelijk?

*Kleine stappen,
groot verschil*

Voorbeeld

Situatie: Een collega reageert kort.

Eerste gedachte: Ik heb iets verkeerd gedaan.

Andere mogelijkheid: Misschien heeft mijn collega haast; ik kan het rustig navragen.

ANDERE
PERSPECTIEVEN

MEER RUST

HULPBRONNEN
IN JEZELF

Mijn situatie en gedachte:

Werkblad 1: Een gedachte opmerken

Soms gebeurt er iets en vormt je brein razendsnel een verklaring. Noteer de situatie en de eerste gedachte, zonder die meteen te beoordelen.

Voorbeeld



Wat gebeurde er?

Beschrijf alleen wat een camera had kunnen zien bij 'Wat gebeurde er?'



Wat was mijn eerste gedachte?



Wat voelde ik in mijn lichaam?

Werkblad 2: Feit of interpretatie?

Een **feit** is waarneembaar of controleerbaar.

Een **interpretatie** is de betekenis die je aan een situatie geeft.



Waarneembaar feit

Feit: Mijn collega keek tijdens het gesprek op de klok.

Mijn interpretatie

Interpretatie: Mijn collega vindt mijn verhaal saai.

Welke andere verklaringen zijn mogelijk?

Situatie:

Feit:

Interpretatie:

**Andere mogelijke
verklaring:**

Werkblad 3:

Bewijs zorgvuldig bekijken

Onderzoek een gedachte alsof je nieuwsgierig gegevens verzamelt.
Je hoeft de gedachte niet te bewijzen of weg te duwen.

Wat ondersteunt mijn gedachte?

Welke feiten, ervaringen of signalen passen bij deze gedachte?

Welke informatie past er niet bij of ontbreekt?

Welke andere feiten, ervaringen of mogelijkheden passen niet bij deze gedachte, of mis ik nog?

Voorbeeld

Gedachte: Ik kan dit nooit.

Ondersteunende informatie: Dit onderdeel vind ik nu lastig.

Ontbrekende informatie: Ik heb vergelijkbare taken eerder geleerd.



Wat weet ik zeker, en wat vul ik zelf in?

Schrijf op wat je met zekerheid kunt zeggen en wat je mogelijk zelf invult, aanneemt of nog niet weet.

Werkblad 4: Meer dan één verklaring

Een situatie kan meerdere verklaringen hebben. Bedenk opties zonder meteen te beslissen welke waar is.

Voorbeeld



Situatie:

Een vriend reageert vandaag niet op mijn bericht.

Misschien is diegene boos.

Eerste gedachte



Misschien heeft diegene het druk.



Misschien heeft diegene mijn bericht nog niet gezien.



Misschien komt er later een reactie.

Nu jij



Mijn situatie:

Eerste gedachte:



Mogelijkheid 1:



Mogelijkheid 2:



Mogelijkheid 3:

Werkblad 5:

Alles-of-nietsdenken onderzoeken

Bij alles-of-nietsdenken lijkt er maar één uitkomst mogelijk: perfect of mislukt. Zoek naar tussenstappen en gradaties.

Voorbeeld

Gedachte:

"Als mijn presentatie niet perfect is, is ze waardeloos."

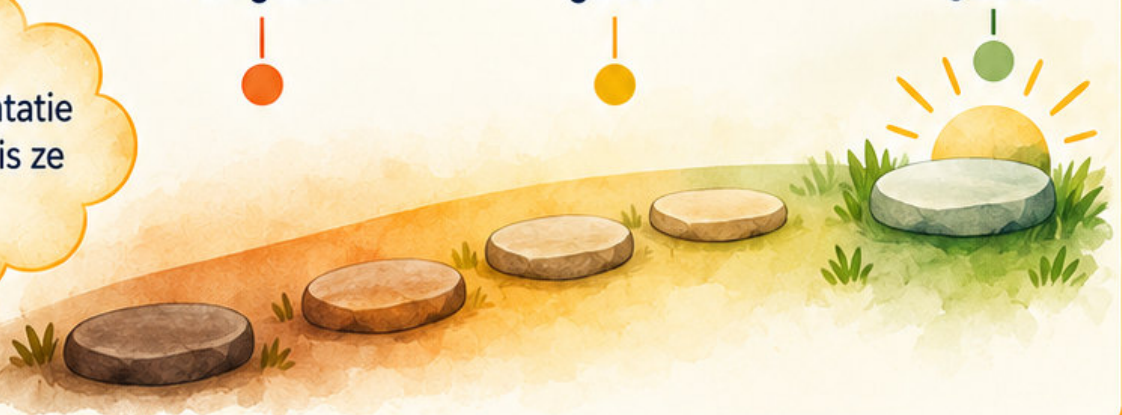
Helemaal
niet gelukt



Deels
gelukt



Helemaal
gelukt



Nu jij



Wat ging er wél goed,
al was het klein?



Wat lukte gedeeltelijk?



Welke tussenstap zie ik
over het hoofd?



Een genuanceerdere
gedachte:

Werkblad 6: Overgeneraliseren herkennen

Bij overgeneraliseren wordt één gebeurtenis een brede conclusie, vaak met woorden als altijd, nooit, iedereen of niemand.

Voorbeeld



Eén keer:
Ik vergat een afspraak.



Brede conclusie:
Ik laat mensen altijd
in de steek.



Welke andere ervaringen
vertellen een volledig verhaal?

Nu jij



De gebeurtenis:



Mijn brede conclusie:

altijd
nooit
iedereen
niemand

Welke woorden maken
de conclusie absoluut?



Welke andere ervaringen
zijn er?



Een preciezere formulering:

Werkblad 7: Catastroferen vertragen

Catastroferen betekent dat je aandacht snel naar het zwaarste mogelijke scenario springt. Je kunt het scenario onderzoeken zonder te doen alsof je de toekomst zeker weet.

Voorbeeld

“Ik heb een fout gemaakt op mijn werk.”

→ Wat weet ik nu zeker?
Wat moet ik nog navragen?



1 Wat vrees ik?



Wat is het zwaarste scenario dat in mijn hoofd opkomt?

2 Wat is ook mogelijk?



Wat weet ik nu zeker?
Wat moet ik nog navragen?
Wat is een ander, realistischer of minder ernstig scenario dat ook mogelijk is?

3 Welke kleine stap kan ik nu zetten?



Wat is een kleine, helpende stap die ik nu kan zetten?

Werkblad 8:

Gedachten lezen toetsen

Gedachten lezen is aannemen dat je weet wat een ander denkt, zonder dit eerst te controleren.

Voorbeeld

Situatie:

Een collega reageert kort.

Invulling:

Die collega is boos op mij.

Wat weet ik zeker?

- Dat de collega kort reageerde.
- Ik weet niet zeker wat hij of zij denkt.

Welke andere verklaringen zijn mogelijk?

- Hij of zij heeft het druk.
- Hij of zij voelt zich niet lekker.
- Hij of zij is met iets anders bezig.

Hoe kan ik dit vriendelijk navragen?

"Ik merkte dat je kort reageerde. Klopt het dat je het druk hebt?"



Nu jij



Wat zag of hoorde ik?



Wat vulde ik in?



Welke vraag kan ik stellen?



Wat zou ik tegen een vriend zeggen?

Werkblad 9:

Gevoel is echt, conclusie onderzoeken

Een gevoel vertelt iets over je ervaring, maar bewijst niet automatisch dat je conclusie klopt.

Voorbeeld

Situatie:

Je krijgt feedback op je werk.

Gevoel + conclusie:

"Ik voel me onzeker, dus ik zal het wel verkeerd hebben gedaan."

Wat is hier aan de hand?

Je gevoel (onzekerheid) is echt.
Maar het is een aanwijzing, geen bewijs dat je conclusie klopt.



Welk gevoel merk ik op?



Welke conclusie verbind ik eraan?



Welke feiten heb ik?



Welke andere uitleg kan naast mijn gevoel bestaan?

Werkblad 10:

Moeten-taal verzachten

Strengere woorden zoals 'moet', 'altijd' en 'nooit' kunnen een regel laten klinken alsof er geen ruimte is. Onderzoek waar de regel vandaan komt en of een flexibelere formulering past.

Voorbeeld

Strengere regel:

"Ik moet alles meteen goed doen."



Alternatieve formulering:

"Ik wil mijn best doen en mag onderweg leren."



Mijn strengere regel:



Wat gebeurt er als ik deze regel niet haal?



Welke waarde of behoefte zit eronder?



Een behulpzamere formulering:

Werkblad 11:

Een fout is niet mijn hele identiteit

Bij etiketteren plak je een breed label op jezelf of een ander op basis van gedrag of één gebeurtenis. Beschrijf liever wat er gebeurde dan wie iemand zogenaamd is.

Voorbeeld

Gebeurtenis:

Ik vergat een afspraak.

Etiket:

Ik ben waardeloos.

Gedragsbeschrijving:

Ik vergat deze afspraak; ik kan onderzoeken wat mij helpt herinneren.



Nu jij



Welk label gebruik ik?



Welke concrete gebeurtenis bedoel ik?



Welke beschrijving is nauwkeuriger en vriendelijker?

Terugblik: ruimte voor een evenwichtiger gedachte

Je hoeft gedachten niet perfect te veranderen. Oefen met opmerken, onderzoeken en formuleren wat volledig voelt.



Een gedachte die ik heb onderzocht:



Het patroon dat ik herkende:



Feiten of informatie die ik meenam:



Een evenwichtiger formulering:



Wat wil ik onthouden voor een volgende keer?

