

COGNITIEVE DENKFOUTEN

Werkbladen en oefeningen

Herken denkpatronen en
onderzoek helpende alternatieven



Wat zijn cognitieve denkfouten?



Een cognitieve denkfout is een automatische manier van denken die een situatie eenzijdig of strenger kan laten lijken.



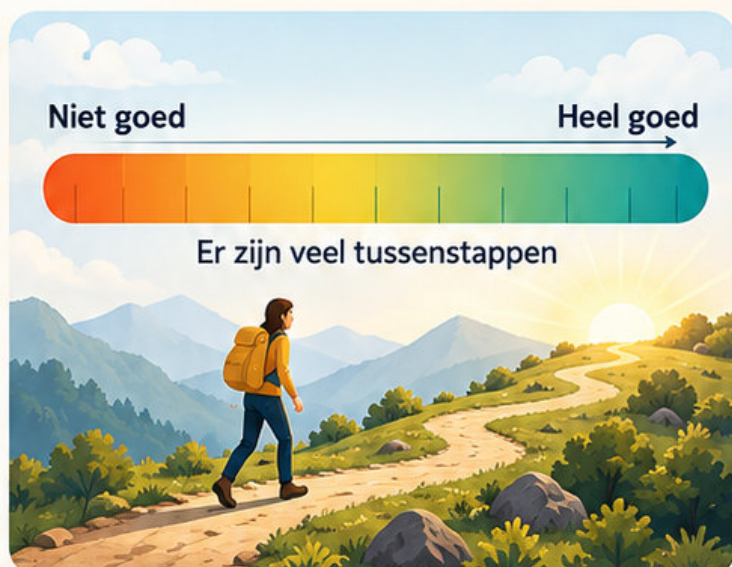
**Een gedachte is een interpretatie,
geen automatisch bewezen feit.**

Oefening: Kies een recente situatie. Wat gebeurde er? Welke gedachte kwam op? Wat voelde je? Hoe reageerde je?

Alles-of-nietsdenken



Bij alles-of-nietsdenken lijkt er maar één juiste of perfecte uitkomst te bestaan. Tussen 'helemaal goed' en 'helemaal fout' verdwijnt de nuance.



Voorbeeld: 'Als mijn presentatie niet perfect is, was ze een mislukking.'



Onderzoek de gedachte

1 Wat betekent 'goed genoeg' in deze situatie?

2 Welke tussenstappen zie ik over het hoofd?

3 Wat zou ik zeggen tegen iemand die ik steun?

Overgeneraliseren

Bij overgeneraliseren wordt één gebeurtenis een regel voor altijd of voor alles.



Oefening: Welke feiten gelden alleen voor deze situatie?
Welke uitzonderingen of andere ervaringen ken ik?

Mentaal filteren

Bij mentaal filteren krijgt één negatief detail alle aandacht, terwijl andere informatie naar de achtergrond verdwijnt.



Voorbeeld:

'Ik kreeg één kritische opmerking, dus mijn hele werk was slecht.'



Verbreed je blik

Wat ging minder goed? Wat ging wél goed? Welke informatie mis ik nog? Schrijf beide kanten op voordat je een conclusie trekt.

Wat ging minder goed?

Wat ging wél goed?

Welke informatie mis ik nog?

Gedachten lezen

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



Voorbeeld:

'Ze reageert kort,
dus ze vindt me vast lastig.'



Onderzoek de gedachte

Welke feiten ondersteunen deze gedachte? Welke andere
verklaringen zijn mogelijk? Hoe kan ik het vriendelijk navragen?

De toekomst voorspellen

Je behandelt een voorspelling
alsof de uitkomst al vaststaat.



Voorbeeld: 'Dit gesprek zal zeker misgaan.'



Onderzoek de gedachte

Wat weet ik nu zeker? Wat is nog onzeker? Welke uitkomsten zijn ook mogelijk?

Catastroferen

Je verwacht het ergste en ziet dat als het meest waarschijnlijke scenario.



Voorbeeld:

‘Als ik een fout maak, raak ik alles kwijt.’



Onderzoek de gedachte



Wat is het moeilijkste dat kan gebeuren? Hoe waarschijnlijk is dat?
Welke steun of volgende stap zou beschikbaar zijn?

Vergroten en verkleinen

Je maakt een fout heel groot en een succes heel klein.



Voorbeeld:

'Die ene fout zegt alles; mijn andere werk telt niet.'



Onderzoek de gedachte

Wat zou ik tegen een ander zeggen? Welke positieve feiten geef ik te weinig gewicht?

Emotioneel redeneren

Je neemt een gevoel als bewijs
dat een gedachte waar is.



Ik voel
me onzeker...



...dus ik kan
dit niet.

Voorbeeld: 'Ik voel me onzeker, dus ik kan dit niet.'



Onderzoek de gedachte

Welk gevoel merk ik op? Welke feiten zijn er naast dat gevoel?
Wat zou ik doen als ik iets meer vertrouwen had?

Moeten en horen

Strengere 'moet'-regels maken weinig ruimte voor voorkeuren en omstandigheden.



Voorbeeld:

'Ik moet dit altijd perfect doen.'



Onderzoek de gedachte

Is dit een regel, een wens of een waarde?
Wat is een mildere en realistische formulering?

Etiketteren

Je plakt op jezelf of een ander een vast label op basis van gedrag of één gebeurtenis.



Voorbeeld: 'Ik maakte een fout, dus ik ben onbekwaam.'



Onderzoek de gedachte

Beschrijf het concrete gedrag zonder label. Wat gebeurde er precies?
Wat kan ik hieruit leren?

Personaliseren

Je neemt te veel verantwoordelijkheid voor iets dat meerdere oorzaken kan hebben.

Voorbeeld:
'Mijn collega is stil;
dat komt vast
door mij.'



Onderzoek de gedachte

Welke factoren kunnen meespelen? Wat weet ik echt?
Wat valt binnen mijn invloed?

Positieve ervaringen wegwuiven

Je doet positieve ervaringen af als toeval of als iets dat niet meetelt.



*Dat ging goed,
maar dat was
geluk.*



Voorbeeld: 'Dat ging goed, maar dat was geluk.'



Onderzoek de gedachte

Welk positief feit wuif ik weg? Wat zegt het over mijn inzet of vaardigheden?

Schuld buiten jezelf leggen

Je ziet alleen de rol van anderen en mist
wat jij zelf kunt beïnvloeden.



Voorbeeld: 'Alles ging mis door de anderen.'



Onderzoek de gedachte

Welke factoren speelden mee? Wat lag buiten mijn invloed?
Welke kleine stap ligt wel bij mij?

Te veel verantwoordelijkheid nemen

Je neemt verantwoordelijkheid voor gevoelens of gebeurtenissen die niet volledig van jou afhangen.



Voorbeeld: ‘Iedereen is teleurgesteld; ik had dit moeten voorkomen.’

Onderzoek de gedachte



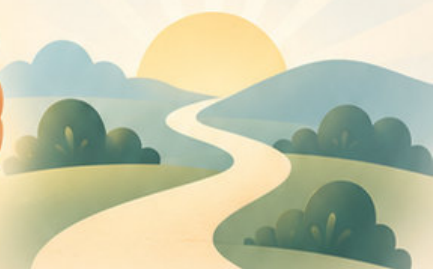
Wat is mijn aandeel, en wat niet? Welke verantwoordelijkheid hoort bij anderen of de omstandigheden?

De controle-denkfout

Je denkt dat je alles moet beheersen,
of juist dat je niets kunt beïnvloeden.

Voorbeeld:

‘Als ik dit niet volledig
controleer, gaat het fout.’



Onderzoek de gedachte

Wat kan ik beïnvloeden? Wat kan ik niet beheersen?
Welke haalbare stap kan ik kiezen?

Jezelf vergelijken met anderen

Je vergelijkt jouw binnenwereld met het zichtbare succes van iemand anders.



Voorbeeld:

'Iedereen kan dit beter dan ik.'



Onderzoek de gedachte

Welke informatie over die ander mis ik?

Welke vooruitgang zie ik in mijn eigen situatie?

De rechtvaardigheidsval

Je verwacht dat situaties altijd eerlijk verlopen en raakt vast wanneer dat niet zo is.



Voorbeeld: 'Dit had niet mogen gebeuren, dus ik kan niet verder.'



Onderzoek de gedachte

Wat vind ik oneerlijk?

Wat kan ik erkennen zonder het goed te keuren?

Welke stap helpt mij nu?

De veranderingsval

Je wacht erop dat iemand anders verandert voordat jij iets kunt doen.



Voorbeeld: 'Pas als zij anders reageert, kan ik me goed voelen.'



Onderzoek de gedachte

Wat wens ik dat verandert? Wat ligt binnen mijn keuze of grens?
Welke stap past bij mijn behoeften?



Altijd gelijk willen hebben

Je behandelt een verschil van mening als iets dat bewezen of gewonnen moet worden.



Voorbeeld: 'Ik moet laten zien dat mijn kijk de enige juiste is.'



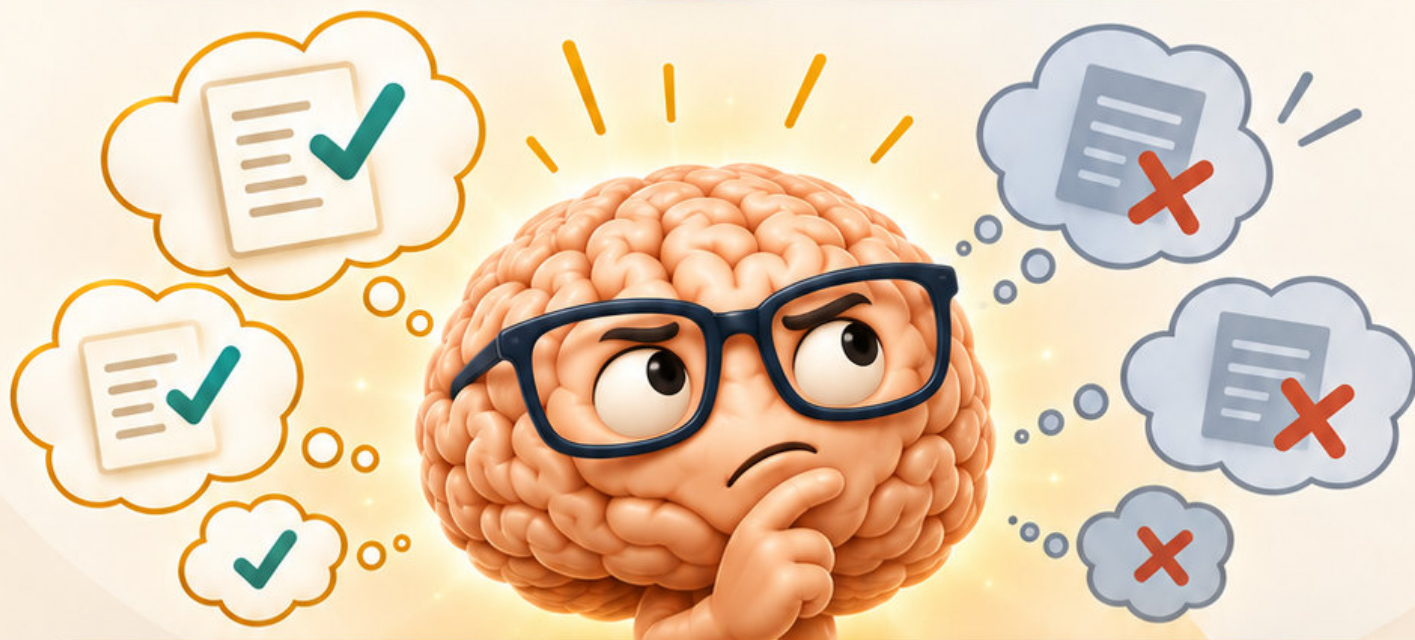
Onderzoek de gedachte

Wat kan ik begrijpen vanuit de andere kijk?

Welke vraag kan nieuwsgierigheid openen?

Bevestigingsbias

Je let vooral op informatie die je bestaande overtuiging bevestigt.



Voorbeeld:

‘Ik wist het: één fout bewijst dat ik dit niet kan.’

Onderzoek en oefen



Welke informatie lijkt mijn gedachte te bevestigen?



Welke informatie past er niet bij?



Wat zou ik onderzoeken als ik neutraal was?

Achteraf was het vanzelfsprekend

Na afloop lijkt een uitkomst voorspelbaar,
ook als die vooraf onzeker was.



Onderzoek en oefen

1 Wat wist ik op dat moment?

2 Welke uitkomsten waren toen mogelijk?

3 Wat leer ik zonder mezelf achteraf te veroordelen?

Selectieve aandacht

Je aandacht blijft hangen bij één deel van de situatie en mist het geheel.



Voorbeeld: 'Ik hoorde alleen die ene kritische zin.'



Onderzoek en oefen

Wat gebeurde er nog meer? Welke woorden of signalen heb ik niet meegewogen?

Een voorspelling verwarren met zekerheid

Een verwachte uitkomst voelt zekerder dan de beschikbare informatie rechtvaardigt.



Voorbeeld:
'Ik zal zeker falen.'



Onderzoek en oefen



Hoe zeker ben ik van 0 tot 100?



Welke feiten bepalen dat cijfer?



Wat zou mijn inschatting veranderen?

Gedachte of feit?

Een gedachte kan overtuigend voelen zonder een controleerbaar feit te zijn.



Voorbeeld: *'Niemand waardeert mijn bijdrage.'*

Onderzoek en oefen

Schrijf de gedachte op. Welke delen zijn observeerbaar?
Welke delen zijn interpretatie?





Meerdere verklaringen zoeken

De eerste verklaring is niet altijd de enige verklaring.



Voorbeeld:

‘Ze antwoordde niet, dus ze is boos.’

Onderzoek en oefen



Noteer drie mogelijke verklaringen. Welke informatie kan helpen om ze te onderscheiden?

1		
2		
3		

Een evenwichtige gedachte formuleren

Een helpende gedachte erkent de feiten zonder te overdrijven of te ontkennen.

Voorbeeld: 'Alles gaat mis' kan worden onderzocht met meer nuance.



Onderzoek en oefen

Wat is een nauwkeurige gedachte die zowel de moeilijkheid als de beschikbare mogelijkheden erkent?

Gevoel en gedachte uit elkaar halen

Een gevoel is echt als ervaring, maar vertelt niet automatisch het hele verhaal over de situatie.



Voorbeeld:

'Ik voel me afgewezen, dus ik ben afgewezen.'

Onderzoek en oefen

Welk gevoel is aanwezig? Welke gedachte hoort erbij?
Welke feiten ken ik los van beide?



Welk gevoel
is aanwezig?



Welke gedachte
hoort erbij?



Welke feiten ken ik
los van beide?

Gedachtenregistratie

Een korte registratie helpt om een situatie, gedachte, gevoel en reactie uit elkaar te houden.



Voorbeeld: Een gebeurtenis kan verschillende gedachten oproepen.



Oefening

Situatie:
wat gebeurde er?

Gedachte:
wat ging er door
mij heen?

Gevoel:
wat merkte ik?

Reactie:
wat deed ik daarna?

Hoe sterk geloof ik deze gedachte?

Een overtuigingscore maakt zichtbaar dat zekerheid kan veranderen.



Voorbeeld: 'Ik kan dit niet' — hoe sterk geloof ik dit nu?



Oefening

Geef je overtuiging een cijfer van 0 tot 100. Welke informatie maakt het cijfer hoger of lager?

Welke informatie maakt het cijfer hoger?

Welke informatie maakt het cijfer lager?

Bewijs zorgvuldig bekijken

Onderzoek zowel steunende als niet-steunende informatie voordat je een conclusie trekt.



Voorbeeld:

Een losse ervaring vertelt niet altijd het hele verhaal.



Oefening

Wat ondersteunt de gedachte? Wat spreekt haar tegen?
Welke conclusie past bij alle informatie?

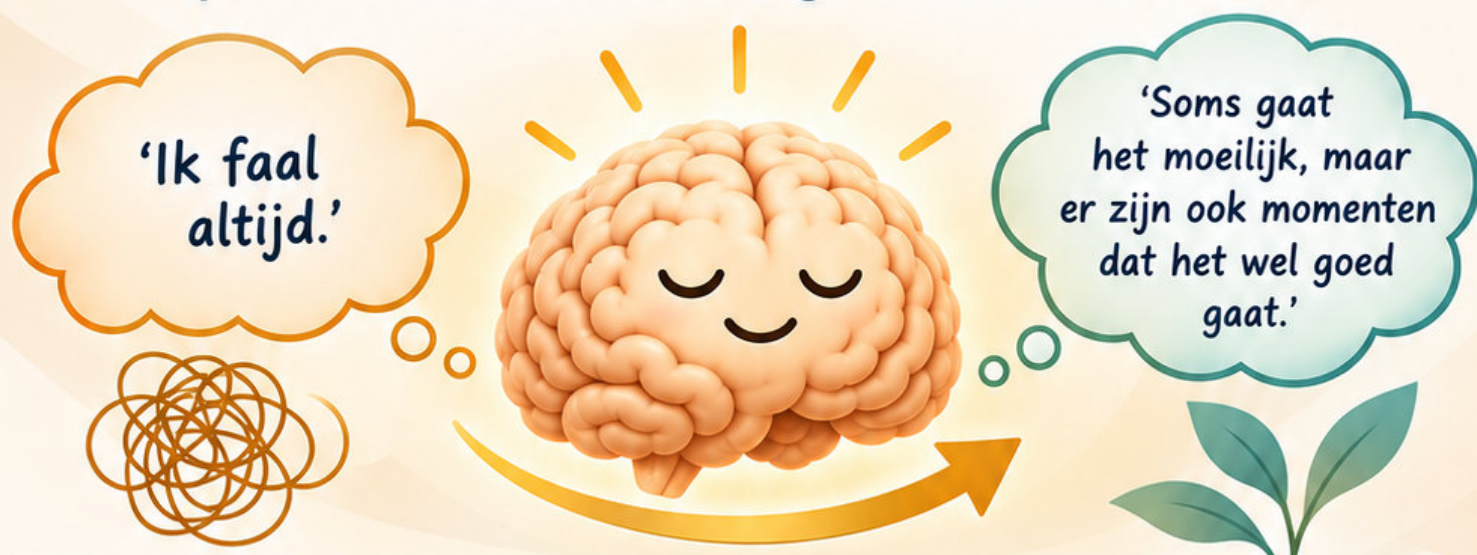
Wat ondersteunt
de gedachte?

Wat spreekt
haar tegen?

Welke conclusie past
bij alle informatie?

Een genuanceerde gedachte vinden

Een genuanceerde gedachte is geloofwaardig, specifiek en houdt rekening met meerdere feiten.



Voorbeeld: Van 'altijd' of 'nooit' naar een precieze beschrijving.



Oefening

Welke woorden maken mijn gedachte absoluut? Hoe kan ik haar nauwkeuriger formuleren?

Kijk door de ogen van een ander

Een ander perspectief kan nieuwe informatie zichtbaar maken zonder jouw ervaring te ontkennen.



Voorbeeld:

Wat zou een begripvolle buitenstaander opmerken?



Oefening

Wat zou ik zeggen tegen iemand die ik waardeer?
Welke details zou die persoon meewegen?

Een kleine gedragstest plannen

Een kleine, veilige test kan helpen om een voorspelling te onderzoeken.



Voorbeeld: Voorspelling: 'Als ik om verduidelijking vraag, wordt dat ongemakkelijk.'

Oefening

Wat voorspel ik? Welke kleine stap kan dit toetsen? Wat observeer ik achteraf?

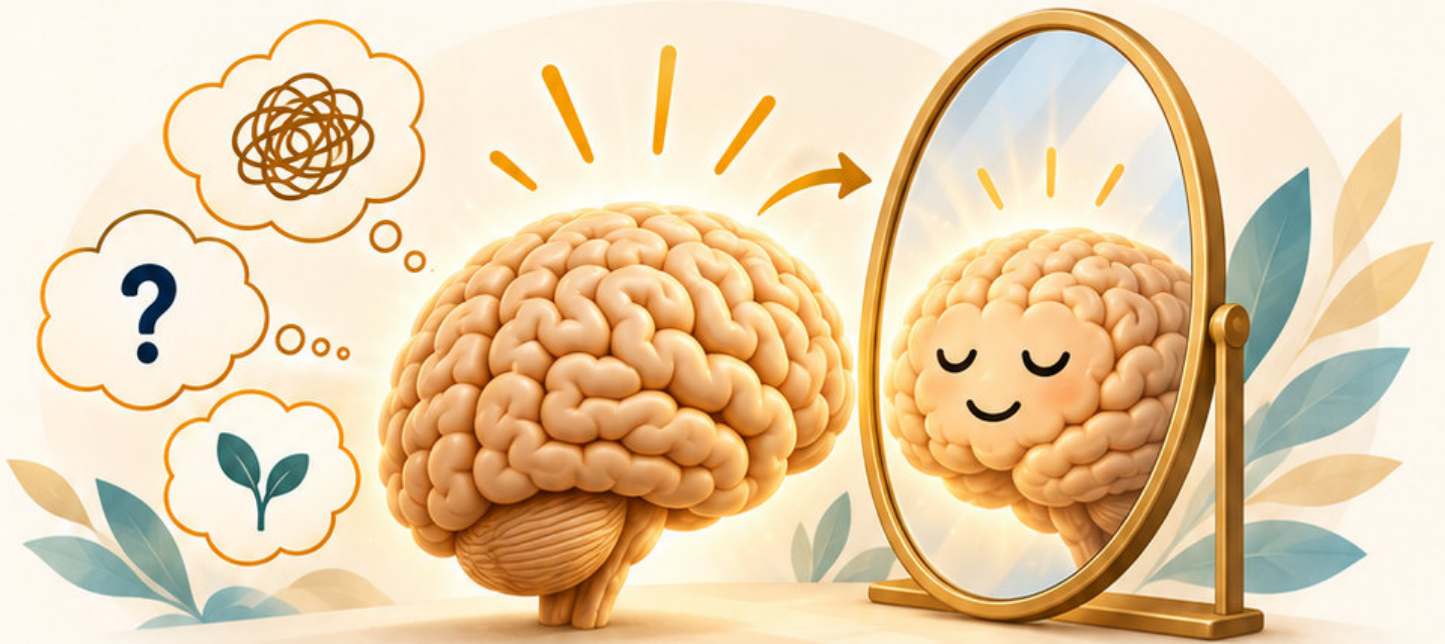
Wat voorspel ik?

Welke kleine stap kan dit toetsen?

Wat observeer ik achteraf?

Terugkijken zonder oordeel

Reflecteer op wat je hebt ontdekt, ook als de gedachte niet meteen verandert.



Voorbeeld:

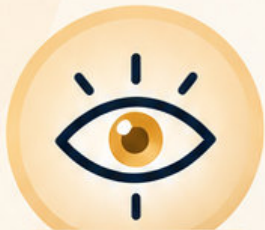
Nieuwsgierigheid is belangrijker dan een perfect antwoord.

Oefening

Wat heb ik opgemerkt? Wat verraste mij? Wat wil ik de volgende keer opnieuw proberen?

Mijn persoonlijke stappenplan

Een persoonlijk stappenplan helpt om een denkpatroon eerder te herkennen en bewust te reageren.



Merk op



onderzoek



kies een
volgende stap



Voorbeeld: Merk op → onderzoek → kies een volgende stap.



Oefening

1 Welk denkpatroon herken ik?

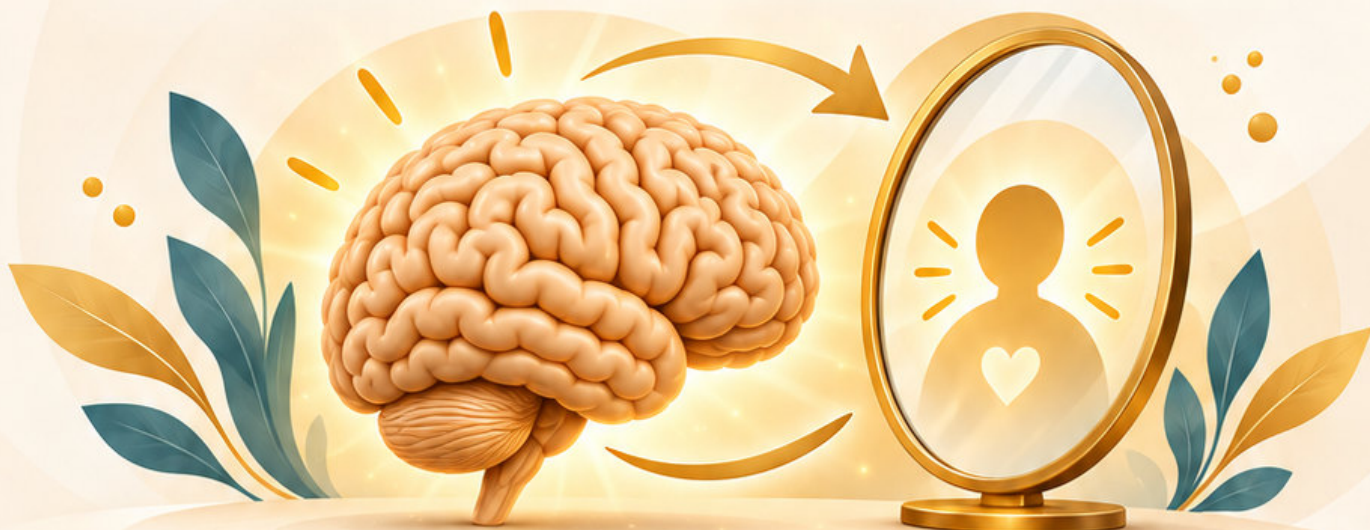
2 Welk signaal waarschuwt mij?

3 Welke vraag helpt mij?

4 Welke kleine stap kies ik?

Afronding en reflectie

Vat samen wat je wilt onthouden en welke oefening je wilt blijven gebruiken.



Voorbeeld: Vooruitgang kan ook bestaan uit eerder opmerken en opnieuw kiezen.



Oefening

Wat neem ik mee uit dit werkboek? Welke oefening was bruikbaar?
Wat wil ik verder onderzoeken?
