



KOSTENLOSER DOWNLOAD

Kognitive Verzerrungen

Schnell-Übersicht

12 Muster. Zu jedem ein ruhigerer Reframe.
Ausdrucken und auf den Schreibtisch legen.

 mindlinien

Therapie-orientierte Arbeitsblätter · Hamburg, Deutschland

Erst das Bewusstsein, dann der Reframe.

Kognitive Verzerrungen sind mentale Abkürzungen, die die Realität auf schmerzhaft Weise verbiegen. Jeder Mensch hat sie. Sie sind kein Zeichen, dass etwas kaputt ist — nur der Versuch des Gehirns, vorherzusagen, zu schützen, zu vereinfachen. Schwierig wird's, wenn sie unkontrolliert laufen. Dieser Guide benennt die 12 häufigsten Muster, gibt dir ein typisches Beispiel und einen ruhigeren Blick auf denselben Gedanken. Lies ihn einmal durch. Dann halt ihn sichtbar — auf dem Schreibtisch, im Notizbuch, im Handy.

VIER SCHRITTE

1. **Bemerken** Bemerk einen Gedanken, der schwerer wiegt, als die Situation hergibt.
2. **Benennen** Find das passende Muster unten — auch teilweise zählt.
3. **Reframen** Schreib den Gedanken um, mithilfe der Vorlage.
4. **Wiederholen** Mit Übung wird's schneller. Fünf Sekunden sind das Ziel.

EDUKATIV — KEINE MEDIZINISCHE BERATUNG

Dieser Guide dient der Selbstreflexion, nicht als Ersatz für Therapie. Wenn ein Gedanke überwältigend ist, sprich bitte mit einer:einem zugelassenen Therapeut:in.

Die 12 Muster

#01

Schwarz-Weiß-Denken

Alles-oder-Nichts-Denken, dichotomes Denken

Du siehst Dinge in absoluten Schwarz-Weiß-Kategorien. Es gibt keine Grauzone — etwas ist entweder perfekt oder ein totales Versagen, du bist entweder erfolgreich oder wertlos.

"Wenn ich diese Beförderung nicht bekomme, ist meine Karriere vorbei."

REFRAME

Such die Grauzone. Was wäre hier "gut genug"? Die meisten Ergebnisse liegen auf einem Spektrum, nicht an den Extremen.

#02

Katastrophisieren

Schlimmstes-Annehmen, Drama-Denken

Du erwartest das schlimmstmögliche Ergebnis und gehst davon aus, dass du es nicht aushalten würdest. Ein kleines Problem wird zur eingebildeten Katastrophe.

"Meine Chefin hat nicht auf meine Mail geantwortet — ich werde sicher gefeuert."

REFRAME

Frag dich: was ist das wahrscheinlichste Ergebnis, nicht das schlimmste? Und: selbst wenn das Schlimmste eintritt — würde ich es überstehen?

#03

Gedankenlesen

Annehmen was andere denken

Du nimmst an, dass du weißt, was andere Menschen denken — meist etwas Negatives über dich — ohne tatsächliche Beweise.

"Sie hat nicht zurückgelächelt. Sicher findet sie mich nervig."

REFRAME

Welche Beweise habe ich wirklich? Was sind 3 andere Gründe für ihr Verhalten — die nichts mit mir zu tun haben?

#04

Wahrsagen

Zukunft vorhersagen, Schlimmes erwarten

Du sagst die Zukunft negativ vorher und behandelst ein vorgestelltes Ergebnis als bereits feststehende Tatsache. Anders als Katastrophisieren — hier musst du nicht den Worst Case malen, du fühlst dich nur sicher zu wissen, was passieren wird.

"Hat keinen Sinn mich zu bewerben — ich kriege den Job sowieso nicht."

REFRAME

Bemerke die Gewissheit. Du weißt es nicht wirklich. Was wenn du "ich werde" durch "ich könnte" ersetzt — fühlt sich der Gedanke noch genauso schwer an?

Die 12 Muster

#05

Sollte-Sätze

Müsste-Sätze, Selbstvorwürfe

Du kritisierst dich selbst oder andere mit starren "sollte", "müsste", "hätte". Das Ergebnis: Schuldgefühle bei dir, Ärger bei anderen.

"Ich hätte es besser wissen müssen. Ich sollte mich nicht so über nichts aufregen."

REFRAME

Ersetz "sollte" durch "würde gerne" oder "könnte". "Ich hätte es gerne besser gemacht." Gleiche Aussage, keine Scham-Schicht.

#06

Etikettieren

Selbst-Etikettierung, Stempel-Denken

Statt ein Verhalten zu beschreiben, verteilst du ein globales, identitäts-definierendes Etikett — auf dich oder jemand anderen. "Ich habe einen Fehler gemacht" wird zu "Ich bin ein Versager".

"Ich habe vergessen ihr zu antworten. Ich bin so eine schreckliche Freundin."

REFRAME

Wechsle von Identität zu Verhalten: "Ich habe X getan" statt "Ich bin X". Eine Handlung ist nicht deine ganze Identität.

#07

Personalisierung

Selbst-Beschuldigung, Schuld auf sich nehmen

Du gibst dir selbst die Schuld an Ereignissen, für die du nicht (oder nur teilweise) verantwortlich bist. Du nimmst persönlich Treffer für Ergebnisse, die durch viele Menschen, Kontexte und Zufälle geprägt sind.

"Mein Freund war beim Essen so still. Das liegt sicher an etwas, das ich gesagt habe."

REFRAME

Mal ein Verantwortungs-Tortendiagramm. Welcher Anteil gehört wirklich dir? Welcher Kontext, anderen Menschen, Biologie, Zufall?

#08

Gefühlsbasiertes Denken

Gefühle als Beweis

Du nimmst eine Emotion als Beweis für eine Tatsache. "Ich fühle mich wie ein Versager" wird zum Beleg, dass du einer bist. "Ich fühle mich ängstlich" wird zum Beleg, dass etwas Schlimmes passiert.

"Ich fühle mich schuldig, also muss ich etwas falsch gemacht haben."

REFRAME

Gefühle sind Signale, keine Urteile. Versuch: "Ich fühle X — und das ist nur ein Gefühl. Das Gefühl beweist nichts über die Realität."

Die 12 Muster

#09

Selektive Wahrnehmung

Negativ-Filter, Tunnelblick

Du pickst ein einziges negatives Detail heraus und konzentrierst dich nur darauf, während du alles Positive ausblendest. Dein Gehirn macht aus der einen Kritik die Schlagzeile.

"Meine Präsentation bekam 9 positive Rückmeldungen und 1 kritische. Ich kann nur an die kritische denken."

REFRAME

Erzwing das ganze Bild. Schreib 3 Dinge auf, die gut gelaufen sind, neben dem einen negativen. Schau dir das Verhältnis an.

#10

Positives Abwerten

zählt nicht, war nur Glück

Positive Dinge passieren, aber du findest einen Grund, warum sie nicht zählen. "Die waren nur höflich." "Das war nur Glück." "Das bedeutet nichts."

"Sie sagten das Projekt war super, aber das sagen sie wahrscheinlich zu allen."

REFRAME

Mach den Test: würdest du das auch abwerten, wenn eine Kollegin dir dasselbe erzählt? Wenn nein, wendest du eine Sonderregel nur auf dich an.

#11

Übergeneralisierung

Immer-und-Nie-Denken, Verallgemeinerung

Du nimmst ein einzelnes negatives Ereignis und folgerst, dass es immer und überall passieren wird. Eine Absage wird zu "Ich werde immer allein sein".

"Das Bewerbungsgespräch lief furchtbar. Ich werde nirgends eingestellt werden."

REFRAME

Erwisch das "immer" / "nie". Ersetze mit "diesmal" oder "in dieser Situation". Ein Datenpunkt ist kein Trend.

#12

Fairness-Trugschluss

Es-ist-ungerecht-Denken

Du misst das Leben an deiner eigenen Definition von Fairness — und fühlst dich verärgert oder elend, wenn die Realität nicht entspricht. Das Leben folgt selten irgendjemandes persönlicher Fairness-Regel.

"Das ist ungerecht. Ich habe härter gearbeitet als sie und sie wurde befördert."

REFRAME

Tausch "fair" gegen "nützlich". Was verlangt die Situation gerade von mir, unabhängig von Fairness?

WENN EIN GEDANKE ÜBERWÄLTIGEND IST

Dieser Guide ist für das alltägliche Gewicht.

Manche Gedanken sind schwerer, als ein Reframe sie tragen kann. Wenn du in ernster Belastung bist, anhaltend niedergeschlagen oder Gedanken an Selbstverletzung hast, wende dich bitte an einen Menschen. Kostenlose und vertrauliche Hilfe gibt es jetzt:

DEUTSCHLAND

Telefonseelsorge

0800 111 0 111
Kostenlos, 24/7

EU

Notruf

112
Alle EU-Länder

ÖSTERREICH

Telefonseelsorge

142
Kostenlos, 24/7

SCHWEIZ

Die Dargebotene Hand

143
Kostenlos, 24/7



Für die Arbeit zwischen den Sitzungen.

mindlinien.com/de