

## Denkfouten

### **Deel 1**

Niet alle gedachten die je hebt zijn helpend of waar. Wanneer gedachten niet waar, of niet volledig waar zijn, worden dit denkfouten genoemd. Er bestaan verschillende soorten denkfouten. Een aantal hiervan staan op de volgende bladzijde. Naast de soorten denkfouten is ruimte om te turven. In deze oefening kun je, bijvoorbeeld een week lang, bijhouden hoe vaak jij denkfouten bij jezelf ontdekt. Bewaar dit blad op een makkelijk zichtbare plek en turf het soort denkfout wanneer je deze opmerkt. Onder ieder soort denkfout is wat ruimte open gelaten om jouw bijbehorende gedachte(n) op te schrijven.

### **Deel 2**

Schrijf hieronder op wat jou is opgevallen tijdens het bijhouden van denkfouten. Is er een denkfout die jij vaak bij jezelf opmerkt? Op welke momenten komen de denkfouten voor?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


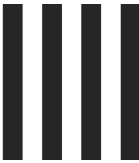
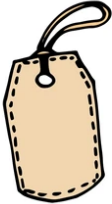



.....

.....

.....

**Tip:** Je kunt deze oefening combineren met het 3G en 5G schema op de [website](#). Deze schema's kunnen helpen om het verband te ontdekken tussen denkfouten, gevoel en gedrag.



<p><b>Zwarte bril</b> De zwarte bril zorgt ervoor dat je vooral kijkt naar de negatieve dingen, in plaats van het geheel. (Bijvoorbeeld: Je hebt een heel leuke dag gehad, maar bent wel gevallen op je knie en denkt "Dit was een erg vervelende dag, want ik ben gevallen")</p>		
<p><b>Zwart-wit denken</b> Je denkt in alles of niets. Wanneer één ding niet goed gaat, denk je gelijk dat het helemaal niets was. (Bijvoorbeeld: "Na deze onenigheid, ben jij mijn vriend niet meer" of "Oh nee, een 7 voor rekenen, ik doe het ook nooit goed!")</p>		
<p><b>Labelen</b> Je gebruikt labels (namen of termen) voor jezelf of anderen. (Bijvoorbeeld: "Ik ben een domkop" "Hij is een loser")</p>		
<p><b>Kristallen bol</b> Je denkt te weten wat er gaat gebeuren, vaak op een negatieve manier. (Bijvoorbeeld: "Ik ga een onvoldoende halen")</p>		
<p><b>De gedachtelezer</b> Je vult in wat andere mensen denken; je denkt te weten wat anderen denken. (Bijvoorbeeld: "Ze vinden mij stom" "Dat vonden ze vast raar")</p>		
<p><b>Rampdenken</b> Je denkt dat toekomstige situaties zeker weten negatief af zullen lopen. (Bijvoorbeeld: "Als ik deze toets niet haal, zak ik sowieso en beland ik in de goot").</p>		
<p><b>Twee maten meten</b> Je kunt/mag zelf geen fouten maken, maar een ander mag dat wel. (Bijvoorbeeld: Je denkt bij een ander "Dat kan iedereen wel eens overkomen" Maar baalt van jezelf als je dezelfde fout maakt)</p>	