

## Denkfouten bij het artikel **Bewust emoties reguleren**

Denkfout	Betekenis	Voorbeelden
<b>Zwart-witdenken</b>	Uitgaan van twee extreme opties.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• als ik niet de winnaar ben, is mijn prestatie waardeloos</li> <li>• als ik geen promotie krijg, zullen ze me ontslaan</li> <li>• wie me niet al hun geheimen wil vertellen, is geen echte vriend</li> <li>• wie niet elke dag met me wil praten, haat me</li> </ul>
<b>Rampdenken</b>	Uitgaan van het ergste.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• als mijn collega's me niet aardig vinden, word ik vast ontslagen en moet ik op straat gaan leven</li> <li>• mijn kind is nog niet thuis, het is vast aangereden op die kruising</li> <li>• ik ga het vast niet halen (en dat is verschrikkelijk)</li> <li>• ik word gek/ziek</li> <li>• het vliegtuig gaat vast neerstorten</li> </ul>
<b>Tunnelvisie</b>	Het positieve niet erkennen of zelfs niet opmerken.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ik heb dit wel goed gedaan, maar dat betekent niet dat ik het kan</li> <li>• ik heb mijn prestatie niet aan mezelf te danken</li> <li>• dit heeft mijn dag verpest</li> <li>• ik krijg altijd alleen maar kritiek en nooit waardering</li> <li>• hij kan echt niets</li> </ul>
<b>Gedachtenlezen</b>	Aannemen dat je weet wat de ander denkt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ze vinden me dom</li> <li>• als ik dit vertel, denkt iedereen dat ik gek ben</li> </ul>
<b>Generaliseren</b>	Je trekt een algemene conclusie naar aanleiding van een of enkele voorvallen, soms te herkennen aan woorden als alles/niets/altijd/nooit/iedereen/niemand.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dit gaat nooit goed komen</li> <li>• niemand vindt mij leuk</li> <li>• het gaat altijd fout</li> <li>• hij heeft nooit aandacht voor me</li> <li>• ik kan dat niet</li> <li>• ik heb nooit eens geluk</li> </ul>
<b>Op jezelf betrekken</b>	Ervan uitgaan dat je zelf de oorzaak of aanleiding ergens voor bent.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hij groette me niet omdat hij me niet aardig vindt</li> <li>• ze praten vast over mij</li> </ul>
<b>Meteten met twee maten</b>	Je beoordeelt een actie op basis van wie hem uitvoert, in plaats van de actie zelf.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• als iemand heftige pijn heeft, vind ik het terecht als ze een pijnstiller nemen, maar ikzelf moet me niet aanstellen</li> <li>• als mensen emoties tonen, is dat dapper, maar als ik het doe, ben ik zwak</li> </ul>

## Denkfouten bij het artikel **Bewust emoties reguleren**

<b>Gebodsdenken</b>	Je vasthouden aan hoe je denkt dat mensen, inclusief jijzelf, zouden moeten zijn (terwijl ze niet zo zijn).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hij zou op tijd moeten zijn voor de afspraak</li> <li>• ik zou dit moeten kunnen</li> <li>• de maatschappij zou niet zo snel moeten oordelen</li> <li>• ik zou mooier moeten zijn</li> </ul>
<b>Emotioneel redeneren</b>	Overtuigingen voor waar aannemen, zonder redenen. Als iemand vraagt waarom je dat denkt, is het antwoord dat het zo voelt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ik ben waardeloos</li> <li>• ik kan dit niet</li> <li>• ik ben in gevaar</li> <li>• hij is vast de schuldige</li> </ul>
<b>Toekomst-voorspellen</b>	Ervan uitgaan dat je weet hoe iets verder zal verlopen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ik krijg die baan toch niet</li> <li>• ik heb mijn kans gemist</li> <li>• ik word nooit meer beter</li> <li>• ik zal nooit iemand vinden</li> </ul>
<b>Magisch denken</b>	Dingen aan elkaar koppelen die niets met elkaar te maken hebben, vaak een actie en een gebeurtenis.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• als ik onder de ladder doorloop, brengt het ongeluk</li> <li>• als ik mijn handen niet was, gaan mijn ouders dood</li> <li>• als ik er maar niet aan denk, gebeurt het ook niet</li> </ul>
<b>Beschuldigen</b>	De schuld voor iets zoeken bij jezelf of een ander, zelfs als daar geen aanwijzingen voor zijn.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• het is mijn fout dat zij haar vaas liet vallen</li> <li>• de docent heeft slecht uitgelegd (en daarom heb ik mijn toets niet gehaald)</li> <li>• het ongeluk kwam vast door mij</li> <li>• je slechte eetlust komt doordat je altijd achter de computer zit</li> </ul>
<b>Etiketteren</b>	Benoemen dat iemand een bepaald soort persoon is, vaak op basis van weinig gegevens. Meestal met het werkwoord 'zijn'.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ik ben lui (want ik heb vandaag niet gewerkt)</li> <li>• hij is een slecht mens (want hij lachte om die gemene grap)</li> </ul>



**Leerpunt**  
**ADD** nu weten we het wel

[www.leerpuntadd.nl](http://www.leerpuntadd.nl) • Leerpunt ADD