



Mensen met depressieve klachten vertekenen hun gedachten vaak op een negatieve manier. Met maar heel weinig informatie trekken ze automatisch een conclusie over zichzelf, een ander of een situatie.

En die automatische gedachte nemen ze aan voor waar.

Zo'n automatische gedachte heet een denkfout, omdat het een negatief effect heeft op je gevoel en gedrag. Je kunt leren je denkfouten om te zetten naar meer helpende gedachten. Naar gedachten die je weer positief in het leven laten staan.

ZET IN 5 STAPPEN JE DENKFOUTEN OM IN POSITIEVE GEDACHTEN

- Stap 1:** Doorloop de lijst met denkfouten op de volgende pagina. Welke herken je?
- Stap 2:** Noteer wanneer je een automatische gedachte hebt. Wat voel en doe je? Wat gebeurt er waardoor je gevoelens worden opgewekt? Wat denk je?
- Stap 3:** Bepaal welke denkfout bij je automatische gedachte hoort.
- Stap 4:** Daag jezelf uit om je automatische gedachte aan te pakken. Stel jezelf de volgende vragen:
- Hoe weet je zeker dat je gedachte klopt?
 - Welke bewijzen heb je daarvoor?
 - Is het logisch dat je zo denkt?
 - Heb je ook bewijzen tégen je gedachte?
- Stap 5:** Bedenk nu een positievere gedachte en vervang je automatische gedachte voor deze nieuwe gedachte. Verplaats je in de situatie die zich voordeed. Wat voel je nu? Reageer je anders?

VEELVOORKOMENDE DENKFOUTEN

ZWART-WIT DENKEN

Situaties zien in termen van alles of niets.
'Het hele leven is zinloos'

OVER GENERALISEREN

Door één ervaring alles negatief zien.
'Dat gebeurt mij nou altijd'

WAARZEGGERIJ

Zeker weten dat iets negatief afloopt.
'Ik vind toch geen baan'

GEDACHTEN LEZEN

Gedachten van anderen invullen.
'Hij vindt mij niet aardig'

ETIKETTEN OPPLAKKEN

Jezelf en anderen negatief beoordelen.
'Ik ben nu eenmaal niet slim'

ONVERMOGEN OM ZELF TE WEERLEGGEN

Alle positieve bewijzen naast je neerleggen.
'Ik zal nooit slagen'

MOET-DENKEN

Strengere regels en eisen hanteren.
'Ik moet het goed doen, anders ben ik dom'

NEGATIEF DENKEN

Gebeurtenissen negatief bekijken.
'Ik kreeg complimenten, maar door die kritische vragen weet ik dat ze het niet goed vonden'

ONEERLIJKE VERGELIJKINGEN MAKEN

Jezelf als minderwaardig bestempelen.
'Mijn zus is overal beter in'

POSITIEVE DINGEN WEGWUIVEN

Positieve zaken naar beneden halen.
'Het examen was makkelijk, dus het is logisch dat ik ben geslaagd'

PERSONALISEREN

Negatief gedrag van anderen op jezelf betrekken.
'Mijn collega is boos, omdat ik hem niet hielp'

BESCHULDIGEN

Een ander beschuldigen zonder zelf verantwoordelijkheid te nemen.
'Het is zijn schuld dat ik mij nu rot voel'



PAK JE MANIER VAN DENKEN AAN

Negatief denken heeft een grote invloed op de kwaliteit van leven. Zo krijgt bijna 20 procent van de volwassen Nederlanders ooit te maken met een depressief gevoel. Het is dan ook belangrijk klachten serieus te nemen.

Via begeleiding leer je anders om te gaan met situaties en om je negatieve gedachten om te zetten in gedachten die je verder helpen. Het richt zich op het krijgen van inzichten en het uitvoeren van verschillende denk- en doe opdrachten.

Meer weten?

SUSAN DAAMS COMMUNICATIE
communicatie@susandaams.nl

06 - 10 44 33 07

www.susandaams.nl