

Denkfallen erkennen: Mit den richtigen Fragen zu mehr Klarheit im Kopf

Kennst du das Gefühl, dass sich Gedanken im Kreis drehen? Dass ein einzelner Gedanke deine Stimmung kippt und plötzlich alles schwerer wirkt als zuvor?

Negative Gedanken gehören zum Menschsein dazu. Problematisch werden sie erst dann, wenn wir sie ungeprüft glauben. Genau hier kommen sogenannte Denkfallen ins Spiel.

Gedanken beeinflussen unser Verhalten, unsere Gefühle und unsere Wahrnehmung der Welt. Doch nicht jeder Gedanke ist wahr – und nicht jeder Gedanke ist hilfreich.

Hilfreiche Fragen zur Selbstreflexion:

Realität prüfen

Ist dieser Gedanke hilfreich?

Ist dieser Gedanke realistisch?

Ist das eine Tatsache oder nur meine Meinung?

Beruhet dieser Gedanke auf Fakten oder auf Gefühlen?

Extreme und Katastrophen erkennen

Welche Beweise habe ich wirklich, dass das eintreten wird?

Denke ich in Extremen (immer / nie)?

Überschätze ich die wahrgenommene Bedrohung?

Selbstkritik hinterfragen

Mache ich mir gerade unnötige Vorwürfe?

Halte ich mich an einen realistischen Maßstab?

Unterschätze ich meine Fähigkeit, damit umzugehen?

Perspektive wechseln

Gibt es eine andere Sichtweise auf diese Situation?

Was würde ich einem guten Freund oder einer Freundin sagen?

Handlungsfähigkeit stärken

Liegt das in meiner Kontrolle?

Welche Dinge kann ich beeinflussen?

Was kann ich jetzt konkret tun, um mich besser zu fühlen?

Gedanken sind Angebote – keine Wahrheiten. Je öfter wir sie hinterfragen, desto mehr innere Klarheit und Selbstmitgefühl entsteht.