

MINI-GUIDE



TYPISCHE DENKFEHLER

Weniger Grübeln.
Mehr Gelassenheit.

Dein kompakter Guide für
schnelles Gedankentraining



ALEXANDRA SCHRÄDER

Theoretische Einführung

Kognitive Verhaltenstherapie & das Prinzip der Denkfehler

Wenn wir an unser mentales Wohlbefinden denken, denken viele zuerst an Gefühle. Dabei vergessen wir oft einen zentralen Einflussfaktor: unsere Gedanken. Die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) geht davon aus, dass es nicht die Situation an sich ist, die Stress oder Unzufriedenheit auslöst, sondern unsere Bewertung dieser Situation. Oder anders gesagt: **Was du denkst, beeinflusst, was du fühlst**. Das ist einer der Grundpfeiler der KVT und eine kraftvolle Erkenntnis. Denn wenn du lernst, deine Gedanken bewusster wahrzunehmen und zu hinterfragen, kannst du auch deine Gefühle beeinflussen – und dein Verhalten verändern.

Ein Beispiel aus dem Berufsalltag: Du präsentierst dein letztes Projekt im Teammeeting. Nach dem Meeting sagt deine Chefin kein Wort zu dir.

Dein Gedanke: *„Sie ist bestimmt nicht zufrieden mit mir.“*

Dein Gefühl: Unsicherheit, Anspannung.

Dein Verhalten: Du ziehst dich zurück, grübelst den halben Tag und merkst, dass dich der Gedanke selbst am Abend noch beschäftigt.

Was ist passiert? – Eigentlich nichts Konkretes. Aber **dein Gedanke hat die Bedeutung bestimmt, die du der Situation gibst – und damit deine Reaktion**. Dies ist ein typisches Beispiel eines klassischen Denkfehlers.

Was sind Denkfehler und warum machen wir sie alle?

Die KVT spricht hier von sogenannten **kognitiven Verzerrungen oder Denkfehlern**: Automatische Denkmuster, die unsere Sicht auf uns selbst, andere und die Welt verzerren, meist unbewusst und blitzschnell.

Diese Denkfehler sind nicht „falsch“ im klassischen Sinne, sie sind menschlich. Sie helfen dem Gehirn, schnell zu reagieren. Denn unser Gehirn ist darauf ausgelegt, Energie zu sparen. Es sucht nach schnellen, einfachen Lösungen und greift bevorzugt auf bekannte Denkmuster zurück, die wenig Aufwand erfordern. Das macht unser Denken effizient, aber eben nicht immer hilfreich oder realistisch.

So entstehen Bewertungen, die übertrieben oder einseitig sind. Typische Folge: Wir reagieren über, schätzen Situationen falsch ein oder setzen uns selbst unnötig unter Druck. Wenn du häufig in solchen Mustern denkst, kann dies sowohl kurz-, als auch langfristig zu Stress, innerer Anspannung und Selbstzweifeln führen.



5 typische Denkfehler

Wenn ich heute Stress verspüre, überprüfe ich im ersten Schritt, ob einer der 5 folgenden Denkfehler vorliegt:

Gedankenlesen

Gedankenlesen zählt zu den häufigsten Denkfehlern: ein automatisches Muster, bei dem wir glauben zu wissen, was andere über uns denken. Dabei unterstellen wir unserem Gegenüber, oft unbewusst, negative Absichten, Kritik oder Ablehnung. Wir interpretieren einen Blick, einen Gesichtsausdruck, ein Schweigen oder eine Körperhaltung als Beweis. Das Problem? Diese Gedanken sind keine Fakten, sie sind unsere Interpretation.

Ein Beispiel: Du betrittst das Büro, grüßt deine Kollegin freundlich. Sie nickt nur kurz und wendet sich wieder dem Bildschirm zu. Noch bevor du deinen Platz erreicht hast, kreisen die Gedanken: „Sie ist genervt. Habe ich gestern etwas Falsches gesagt? Vielleicht war meine letzte Mail zu fordernd.“ So beginnt Gedankenlesen: Du versuchst aus Gestik, Tonlage oder Schweigen die Gedanken einer anderen Person abzuleiten, ohne dass du wirklich weißt, was los ist.

Innere Kritikerin

Kennst du diese Stimme, die sich meldet, wenn etwas nicht perfekt lief? Die dich ermahnt, noch mehr zu geben, disziplinierter zu sein, weniger „schwach“ zu wirken? Die nach einem langen Arbeitstag sagt: „So richtig was geleistet habe ich nicht.“ Oder nach einem Versprecher im Meeting: „Das war peinlich. Die anderen halten mich bestimmt für unfähig.“ Diese Stimme ist weit verbreitet und sie hat viele Gesichter: Streng, kontrollierend, sarkastisch, enttäuscht oder sogar herablassend und spöttisch.

In der Psychologie spricht man von der „inneren Kritikerin“, einem inneren Anteil, der dich ständig bewertet, antreibt, korrigiert. Manchmal so subtil, dass du es gar nicht bemerkst. Manchmal so laut, dass sie dich lähmt. Die innere Kritikerin ist kein „Fehler“ in dir. Ihre Funktion ist dich zu schützen: vor Ablehnung, Scham, Enttäuschung oder Überforderung. Vielleicht hast du früh gelernt: „Ich darf keine Fehler machen.“ Oder: „Nur wenn ich stark bin, bin ich wertvoll.“ Diese Botschaften, ob ausgesprochen oder nur zwischen den Zeilen vermittelt, wirken tief nach.

Wahrsagerei

Wahrsagerei ist ein typischer Denkfehler: Du triffst Vorhersagen über die Zukunft und behandelst sie, als wären sie feststehende Fakten. Dieser Denkprozess läuft oft automatisch ab, besonders in Situationen, die mit Unsicherheit, Bewertung oder Angst verbunden sind.



Ein Beispiel: Du denkst darüber nach, deine Chefin auf eine Gehaltserhöhung anzusprechen und bevor du den Satz überhaupt zu Ende gedacht hast, kommt dir bereits der innere Einwand: „Das bringt eh nichts. Sie wird bestimmt ablehnen. Und dann wird es nur unangenehm.“ Also lässt du es bleiben. Nicht, weil es tatsächlich aussichtslos wäre, sondern weil deine innere Vorhersage dich davon abhält, den nächsten Schritt überhaupt zu gehen.

Gedankenkarussell

Du verlässt ein Meeting, und dein Kopf läuft auf Hochtouren: „War das jetzt überzeugend genug?“, „Hätte ich das Projekt anders präsentieren sollen?“, „Meine Kollegin hat so komisch geguckt, war sie genervt?“. Ein Gedanke reiht sich an den nächsten. Du willst eigentlich nach der Arbeit abschalten, aber deine Gedanken wiederholen sich und hören auch am Abend nicht auf. Du liegst im Bett, bist eigentlich müde, aber dein Kopf ist hellwach. Du gehst die Situation immer wieder durch und überlegst, was du hättest anders sagen können. Vielleicht kommen aber auch ganz andere Gedanken hinzu: Was du heute vergessen hast zu machen, was morgen ansteht, was du unbedingt noch erledigen musst...

Willkommen im Gedankenkarussell. Grübeln ist nicht nur anstrengend, es erzeugt echten Stress: emotional, körperlich, gedanklich. Und oft ohne irgendeinen Erkenntnisgewinn.

Personalisierung

Du hältst eine Präsentation im Team. Währenddessen schaut eine Kollegin mehrfach auf ihren Laptop. Du merkst, wie du innerlich unruhig wirst. Nach dem Meeting denkst du: „*Sie fand das langweilig. Ich habe das Thema nicht gut genug aufbereitet.*“ Obwohl sie nichts gesagt hat und du deine Inhalte sachlich und engagiert präsentiert hast, glaubst du, verantwortlich für ihre Reaktion zu sein. Du beziehst ihr Verhalten auf dich, ohne zu wissen, was wirklich dahintersteckt.

Dieses Muster nennt sich Personalisierung: Ein Denkfehler, durch den man zufällige Ereignisse zu einer persönlichen Angelegenheit macht. Wer personalisiert, neigt dazu, alles um sich herum mit sich selbst in Verbindung zu bringen und anderen Faktoren auszublenden. Das kann dazu führen, dass man sich schnell verletzt fühlt oder unnötige Schuldgefühle entwickelt.



Reflexions-Workbook:

Die Kraft der Gedanken: Gelassenheit beginnt im Kopf

Wenn Du beim Lesen gemerkt hast: „Oh ja, total. Die Situation kenne ich.“

... dann könnte dieses Workbook genau der richtige nächste Schritt für Dich sein.

Denn oft sind nicht nur die äußeren Umstände belastend, sondern vor allem die Art, wie wir innerlich mit ihnen umgehen. Gedankenmuster wie **Grübeln, Perfektionismus, Selbstkritik, Overthinking, People Pleasing** oder **ständiges Funktionieren** können langfristig enorm viel Energie kosten.

👉 Das erwartet Dich:

- 54-seitiges Reflexions-Workbook im PDF-Format
- 10 Module mit wissenschaftlich fundierten Übungen
- Alltagstaugliche Reflexion & praktische Techniken
- Begleitende Audioeinheiten zum Innehalten & Reflektieren
- Ideal zum Ausdrucken oder Ausfüllen auf dem Laptop / Tablet



Schon über 100 zufriedene Kunden

„Ein wunderbares und praxisnahes Workbook für alle, die achtsamer mit sich selbst umgehen möchten. Besonders die Reflexionsübungen haben mir sehr geholfen, eigene Verhaltensmuster zu erkennen und mehr Gelassenheit im Alltag zu entwickeln.“ Lara

„Absolut top! Ich habe mich total verstanden und abgeholt gefühlt in diesem Workbook. Die Übungen haben mir dabei geholfen, typische Denkfehler von mir zu erkennen. Das hilft mir sehr, die Situation anders wahrzunehmen. Ich bin gelassener geworden und werde weiter daran arbeiten.“ Irina

„Herzensempfehlung <3 Ich habe zunächst die digitale Stressanalyse gebucht und dadurch mehr Einblick in meine persönlichen Stress Trigger erhalten. Da mein Stress sehr oft von meinen Gedanken ausgeht, war das Workbook eine grosse Hilfe hier anzusetzen.“ Meret



Alexandra von
Inner Balance

Zum Workbook