



mit SICHERHEIT  
beGREIFBAR.

**Peter Holzapfel**

Akad. Psychosozialer Berater  
Dipl. Lebens- und Sozialberater  
Trainer & Coach

## Typische menschliche Denkfehler und deren Auswirkungen

*„Worauf ihr zu sinnen habt, ist nicht mehr,  
dass die Welt von euch spreche,  
sondern wie ihr mit euch selbst  
sprechen solltet.“*

(Chinesische Weisheit)

Im Laufe der Entwicklung eines Menschen lernen Menschen durch Beobachtung der Umwelt – vor allem Beobachtung der Menschen in seiner Umgebung – Ereignisse spezifisch (also eigen) wahrzunehmen. Darüber wird dann eine „eigene“ Meinung gebildet, die sich im Laufe der Zeit immer mehr festigt.

Dies geschieht auch mit der Wahrnehmung über SICH SELBST als Mensch, als Person. Man hat von sich selbst also ein gefestigtes „BILD“ und nimmt an, dass man „eben so ist“. Dies wird bereits in der Kindheit als persönliche Erfahrung in uns selbst quasi als „Grundbaustein gespeichert“ (Grundannahme) und im Laufe des Lebens nur mehr ein wenig verändert. Diese Grundannahmen sind in uns so tief verwurzelt, dass wir diese Meinung über uns selbst (und über andere Menschen) für absolut wahr halten.

Diese Grundannahmen sind aber oft nicht passend – man spricht hier von „Verzerrungen der Realität“. Diese verzerrten Vorstellungen von sich selbst und von seiner Umwelt tauchen in der Folge in bestimmten Situationen (fast reflexartig) unwillkürlich automatisch auf – ohne seine Gedanken näher zu prüfen, ob diese in diesem speziellen Fall auch stimmen können. Durch diese Grundannahmen neigen wir Menschen dazu, immer wieder gleiche Denkfehler zu machen:



mit SICHERHEIT  
beGREIFBAR.

**Peter Holzapfel**

Akad. Psychosozialer Berater  
Dipl. Lebens- und Sozialberater  
Trainer & Coach

## 12 Typische menschliche Denkfehler:

1. Alles-oder-nichts-Denken (schwarz-weiß-, entweder-oder-, bzw. dichotomes Denken):  
Die Situation wird lediglich in zwei Kategorien gesehen. Beispiel: „Wenn ich keine tolle Leistung bringe, dann bin ich eine Versagerin.“
2. Katastrophisieren (Wahrsagen):  
Eine negative Vorhersage für die Zukunft wird gemacht, ohne andere, sogar wahrscheinlichere Folgen in Erwägung zu ziehen. Beispiel: „Vor lauter Aufregung werde ich gar nichts machen können.“
3. Positives ausschließen (abwerten):  
Es zählen keine positiven Erfahrungen, Handlungen (Taten) oder Eigenschaften. Beispiel: „Die Schularbeit habe ich nur mit Glück geschafft.“
4. Gefühl als Beweis:  
Das Denken, dass etwas wahr sein muss, weil man es so stark fühlt (in Wirklichkeit aber glaubt), wobei Beweise für das Gegenteil ignoriert werden. Beispiel: „Ich weiß, dass ich gute Leistungen in der Schule bringe, trotzdem habe ich das Gefühl, ein Versager zu sein.“
5. Etikettierung:  
Sich selbst oder anderen Menschen ein festgelegtes, allgemein gültiges Etikett geben (Zuschreibung), ohne auf Anhaltspunkte zu achten, die vernünftigerweise zu einer weniger extremen Schlussfolgerung führen würden. Beispiel: „Ich bin eine Verliererin. Er ist ein Looser.“



mit SICHERHEIT  
beGREIFBAR.

**Peter Holzapfel**

Akad. Psychosozialer Berater  
Dipl. Lebens- und Sozialberater  
Trainer & Coach

6. Vergrößerung/Verkleinerung:

In der Beurteilung von sich selbst, von anderen oder von einer Situation, die negativen Aspekte zu vergrößern, bzw. die positiven zu verkleinern. Beispiel: „Eine 3 als Note beweist, dass ich unzulänglich bin. Eine gute Note bedeutet nicht, dass ich intelligent bin.“

7. Mentaler Filter (selektive Verallgemeinerung):

Anstatt das vollständige Bild zu sehen, wird übermäßig viel Aufmerksamkeit auf ein negatives Detail gelegt. Beispiel: „Ich habe einen Rechtschreibfehler, daher schreibe ich schlecht.“

8. Gedankenlesen:

Man glaubt zu wissen, was die anderen denken, zieht dabei andere Möglichkeiten gar nicht in Betracht. Beispiel: „Die anderen denken, ich bin eine Versagerin!“

9. Übergeneralisation:

Es wird eine radikale negative Schlussfolgerung gezogen, die weit über die aktuelle Situation hinausgeht. Beispiel: „Ich kann meine Arbeit nicht schreiben, weil ich den Anfang nicht schaffe.“

10. Personalisierung:

Man glaubt, dass es an einem selbst liegt, wenn andere sich negativ verhalten, ohne plausiblere Gründe für das Verhalten der anderen zu erforschen. Vor allem Depressive neigen dazu, sich für ein negatives Ergebnis verantwortlich zu fühlen, obwohl sie in Wirklichkeit gar nichts damit zu tun haben. Beispiel: „Er schaut mich schief an, offensichtlich hält er nichts von mir.“



mit SICHERHEIT  
beGREIFBAR.

**Peter Holzapfel**

Akad. Psychosozialer Berater  
Dipl. Lebens- und Sozialberater  
Trainer & Coach

11. Aussagen mit „sollte“ und „müsste“ (Imperative):

Man hat eine genaue, feste Vorstellung davon, wie man sich oder andere sich zu verhalten haben. Man überschätzt, wie schlecht es ist, wenn diese Erwartungen nicht erfüllt werden. Beispiel: „Es ist schlecht, wenn ich mich einfach fallen lasse, ich sollte immer Leistung bringen, dann lieben mich die anderen.“

12. Tunnelblick:

Es werden nur die negativen Aspekte einer Situation wahrgenommen. Beispiel: „Er zahlt die Alimente nicht. Er ist ein miserabler Vater.“

Eine zentrale Rolle spielt die individuelle Informationsverarbeitung, wie wir uns selbst in Bezug zu unserer Umwelt sehen. Wahrnehmung und Einschätzung der erlebten Situation werden durch Prozesse strukturiert, die einen wesentlichen Beitrag leisten, welche Gefühle wir erleben oder in welcher Stimmung wir sind. Dadurch entstehen oft Schwierigkeiten im Leben, die aufgrund der erwähnten Denkfehler passieren.

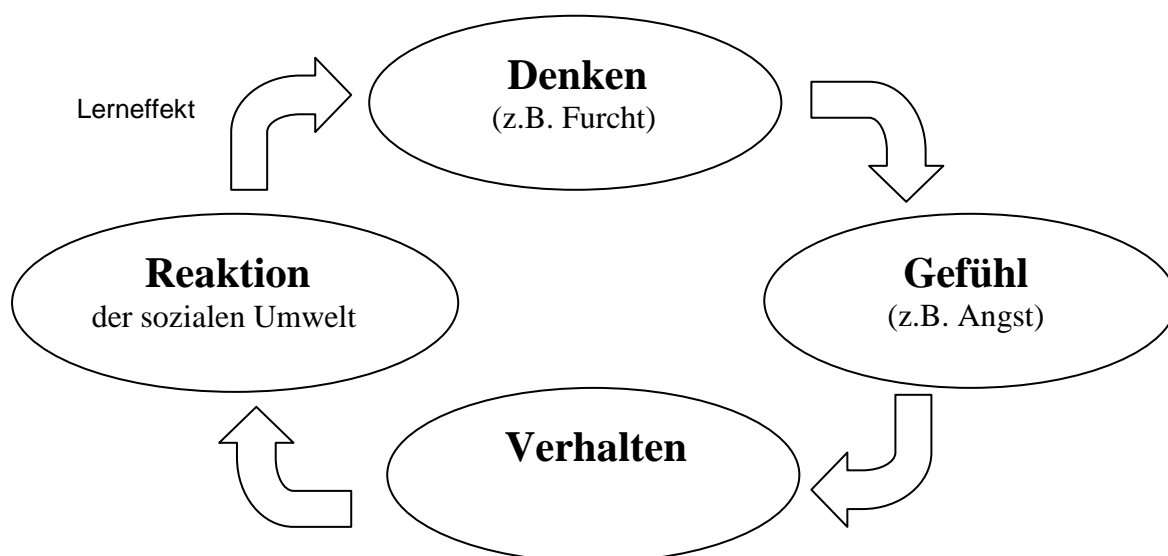


mit SICHERHEIT  
beGREIFBAR.

**Peter Holzapfel**

Akad. Psychosozialer Berater  
Dipl. Lebens- und Sozialberater  
Trainer & Coach

Es entsteht ein „Teufelskreislauf“, der sich im Laufe der Zeit intensiviert:



Möglichkeiten:

- Überkompensieren (Kampf)
- Vermeiden (Flucht)
- „sich fügen“ (Erstarren)

Die Schwierigkeiten, die aufgrund der Denkfehler entstehen, können so elementar sein, dass der Leidensdruck für den Betroffenen (oft auch für sein soziales Umfeld) langsam unerträglich wird. Ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit stellt sich ein. In diesem Fall empfehle ich professionelle Hilfe anzufordern: Nicht nur den Betroffenen direkt, sondern auch das soziale Umfeld unterstützen können hier gut ausgebildete Lebens- und Sozialberater, Psychotherapeuten bzw. im beruflichen Bereich auch Coaches.

Zusammenfassend komme ich zurück auf die zu Beginn erwähnte Chinesische Weisheit: Wir sollten in schwierigen Momenten mit UNS SELBST in Gedanken sprechen, ob das was wir gerade in dieser erlebten Situation fühlen, nicht durch unser eigenes Denken entstanden ist - das nicht unbedingt immer stimmen muss – bevor wir auf die anderen Menschen losgehen, bzw. bevor wir uns selbst „klein“ machen.



mit SICHERHEIT  
beGREIFBAR.

### **Peter Holzapfel**

Akad. Psychosozialer Berater  
Dipl. Lebens- und Sozialberater  
Trainer & Coach

#### Literatur zum Thema:

Beck Aron: Wahrnehmung der Wirklichkeit und Neurose. (1979). Pfeiffer Verlag

Beck Judith S.: Praxis der Kognitiven Therapie. (1999). Beltz Verlag

Watzlawick Paul: Die erfundene Wirklichkeit. Wie wissen wir, was wir zu wissen glauben? (2007). Piper Verlag

Watzlawick Paul: Wie wirklich ist die Wirklichkeit? Wahn, Täuschung, Verstehen. (2005). Piper Verlag

Watzlawick Paul et al: Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien. (1996). Verlag Hans Huber

Young Jeffrey E. et al: Schematherapie. (2005). Junfermann Verlag



### **Peter Holzapfel**

Akad. Psychosozialer Berater  
Dipl. Lebens- und Sozialberater  
Trainer & Coach

Zeinhofergasse 6/6  
A-1050 Wien

Email: [peter.holzapfel@chello.at](mailto:peter.holzapfel@chello.at)

Mobil: +43 676/9601069