

# Denksprongen

Denksprongen kunnen een belangrijke oorzaak zijn van piekeren. We maken allemaal wel eens een sprong in ons denken. Herken jij bepaalde denksprongen hieronder?

## ZWART-WIT DENKEN

Als je deze denkstijl gebruikt, zie je geen schakeringen. Je ziet dingen zwart of wit, nooit grijs. Typisch voor dit denken, zijn de woordjes; altijd, nooit, nergens, overal, iedereen.  
*bv. "Wie niet voor mij is, is tegen mij." of "Als ik niet goed presteer, ben ik een mislukking."*

## RAMPDENKEN

We voorspellen dat iets gaat uitlopen op een regelrechte ramp en we geloven die voorspelling. Omdat het over een rampscenario gaat, voelen we ons compleet machteloos.  
*bv. "Die presentatie gaat volledig mislukken."*

## HET POSITIEVE VAN TAFEL VEGEN

We zien en onthouden enkel wat strookt met onze overtuigingen. Alles wat daar niet mee overeenkomt, vegen we van tafel. Het positieve maken we op die manier onbelangrijk.  
*bv. Enkel de kritiek onthouden of positieve dingen wegstoppen als 'ik heb geluk gehad'.*

## HET UITVERGROTEN VAN HET NEGATIEVE

Soms is het geen kwestie van alleen maar oog hebben voor het negatieve, maar van een klein negatief detail heel erg uit te vergroten.  
*bv. Alle deelnemers vonden de opleiding geweldig, maar eentje heeft een opmerking op een bepaald deel, dus de opleiding is slecht.*

## EMOTIONEEL REDENEREN

Je denkt dat iets waar is omdat je het zo voelt en je negeert de bewijzen voor het tegendeel.  
*bv. "Ik ben bang. Dus er gaat iets negatiefs gebeuren. Ik voel het"*

## OVER-VERALGEMENEN

Uit één feit, een conclusie trekken over het geheel.  
*bv. "Ik vlieg uit tegen mijn dochter, dus ik ben een slechte moeder"*

## GEDACHTEN LEZEN

Je gaat ervan uit dat je weet hoe anderen denken, zonder het te vragen.  
*bv. "Hij vindt me belachelijk"*

## DINGEN PERSOONLIJK NEMEN

Als dingen minder goed lopen, de fout alleen bij jezelf leggen.  
*bv. "Als de ander geeuwt, betekent dat dat ik saai ben"*