

KOGNITIVE FORVRÆNGNINGER (BIAS)

- 1. Tanke læsning:** Du antager at du ved hvad folk tænker, uden at have tilstrækkelige beviser for deres tanker.
For eksempel: "Han tænker jeg er en taber".
- 2. Spådomme:** Du forudsiger fremtiden – at tingene vil blive værre eller at der er farer forude.
For eksempel: "Jeg dumper til den eksamen" eller "Jeg får ikke jobbet".
- 3. Katastrofe tænkning:** Du tror at det der er sket, eller vil ske, vil være så frygteligt og uudholdeligt, at du ikke vil være i stand til at holde det ud.
For eksempel: "Det ville være forfærdeligt hvis jeg dumpede".
- 4. Stempling:** Du tilskriver dig selv og andre generelle/gennemgribende negative træk.
For eksempel: "Jeg er u-ønsket" eller "Han er en plum-rådden person".
- 5. Bortregning af det positive:** Du hævder at de positive bedrifter som du og andre opnår, ikke er noget særligt.
For eksempel: "Det er dét ægtefælder forventes at gøre – så det tæller ikke når hun er sød imod mig" eller "De succeser var nemme, så de betyder ikke noget".
- 6. Negativt filter:** Du fokuserer næsten udelukkende på det negative, og bemærker sjældent det positive.
For eksempel: "Se på alle de mennesker der ikke kan lide mig."
- 7. Overgeneralisering:** Du oplever et generelt/gennemgribende mønster af negativt, på baggrund af en enkelt begivenhed.
For eksempel: Dette sker ofte for mig. Jeg lader til at mislykkes med mange ting."
- 8. Polariseret tænkning:** Du betragter begivenheder eller mennesker i alt-eller-intet termer.
For eksempel: "Jeg bliver afvist af alle" eller "Det var spild af tid".
- 9. "Burder":** Du fortolker begivenhederne i lyset af hvordan de burde være, i stedet for bare at fokusere på det der er.
For eksempel: "Jeg bør klare mig godt. Hvis ikke jeg gør, så er jeg en fiasko."
- 10. Personalisering:** Du tilskriver en uforholdsmæssig del af skylden for negative begivenheder til dig selv, og formår ikke at se, at visse begivenheder også er forårsaget af andre.
For eksempel: "Mit ægteskab endte fordi jeg svigtede."
- 11. Bebrejdelser:** Du fokuserer på den anden person som kilden til dine negative følelser, og du afviser at tage ansvar for at ændre dig selv.
For eksempel: "Det er hendes skyld at jeg har det som jeg har det nu" eller "Mine forældre forårsagede alle mine problemer."

KOGNITIVE FORVRÆNGNINGER (BIAS)

12. Urimelige sammenligninger: Du fortolker begivenhederne i lyset af standarder der er urealistiske, ved primært at fokusere på andre der klarer sig bedre end dig, og dømmer så dig selv underlegen i sammenligningen.

For eksempel: "Hun er mere succesrig end jeg er" eller "Andre klarede sig bedre end mig i den test."

13. Orientering mod ærgelser: Du fokuserer på den idé at du kunne have klaret dig bedre i fortiden, frem for på hvad du kunne gøre bedre nu.

For eksempel: "Jeg kunne have haft et bedre job hvis jeg havde prøvet" eller "Jeg skulle ikke have sagt det jeg gjorde."

14. Hvad nu hvis?: Du stiller en serie af spørgsmål om "hvad nu hvis" et eller andet sker, og du er aldrig tilfreds med nogen af svarene.

For eksempel: "Ja, men hvad nu hvis jeg bliver angst?" eller "Hvad hvis jeg ikke kan få vejret?"

15. Følelsesmæssige ræsonnementer: Du lader dine følelser styre din fortolkning af virkeligheden.

For eksempel: "Jeg føler mig nedtrykt; derfor, fungerer mit parforhold ikke."

16. Ude af stand til at afkræfte: Du afviser enhver kendsgerning eller argument der modsiger dine negative tanker.

For eksempel: Når du har tanken "jeg er uelskelig", afviser du alle tegn på at folk kan lide dig, som irrelevante. Som følge heraf, kan din tanker ikke modbevises.

Et andet eksempel: "Det er ikke sagens kerne. Der er mere grundlæggende problemer. Der er andre faktorer."

17. Dømmende fokus: Du betragter dig selv, andre, og begivenheder i lyset af sort/hvide vurderinger (god-dårlig eller overlegen-underlegen), i stedet for bare at beskrive, acceptere, eller forstå. Du måler konstant dig selv og andre i henhold til vilkårlige standarder, og synes at du selv og andre ikke lever op til dem. Du er fokuseret på bedømmelsen af andre, lige så vel som bedømmelsen af dig selv.

For eksempel: "Jeg klarede mig ikke godt i gymnasiet" eller "Hvis jeg begyndte at spille tennis, ville jeg ikke klare mig godt" eller "Se hvor succesrig hun er. Jeg er ikke succesrig."