

6. **Vergrößern oder Verkleinern:** Sie übertreiben die Wichtigkeit Ihrer Fehler und Probleme oder überschätzen die Bedeutung Ihrer Fähigkeiten in unangemessener Weise als zu gering ein.

Beispiel: Ihnen fällt der Name einer Person nicht ein, die Sie gerade vorstellen wollen, und Sie sagen sich, dass dies nun wirklich schrecklich ist. Umgekehrt verherrlichen Sie die Leistung einer anderen Person und machen sich selbst klein.

7. **Emotionales Denken:** Sie unterstellen, dass Ihre negativen Gefühle die Realität reflektieren.

Beispiele: Sie haben Angst vor dem Fliegen, deshalb bewerten Sie es auch als gefährlich. Oder Sie fühlen sich schuldig, also glauben Sie, etwas Schlimmes getan zu haben. Oder Sie sind wütend, das ist für Sie der Beweis, dass man Sie unfair behandelt hat. Oder Sie fühlen sich minderwertig, was Ihnen anzeigt, dass andere Menschen wertvoller sind als Sie.

8. **„Sollte“-Aussagen:** Sie versuchen, sich selbst durch „sollte“, „müsste“ oder „dürfte“ anzutreiben, als wenn Sie ein Sträfling wären, der erst mal Schläge bekommen muss, bevor er etwas macht. Wenn Sie derartige Aussagen an sich selbst richten, werden Sie gewöhnlich Ärger, Schuld oder Enttäuschung empfinden.

Beispiel 1: Eine begabte Pianistin sagte sich nach einem schwierigen Stück, dass sie niemals so viele Fehler hätte machen dürfen. Sie war von sich so angewidert, dass sie tagelang nicht mehr spielte.

Beispiel 2: Während sie auf den Start ihres verspäteten Flugzeugs wartete, wurde eine Frau sehr wütend, weil sie sich immer wieder sagte, dass das Flugzeug doch hätte rechtzeitig abfliegen müssen.

9. **Klassifizierung:** Dies ist eine extreme Form der Übergeneralisierung. Anstatt zu sagen, dass Sie einen Fehler gemacht haben, bezeichnen Sie sich gleich als „Versager“. Dies ist irrational, weil Sie niemals als gesamte Person so sind, wie das eine, was Sie gerade tun oder sagen. Wenn Sie das Verhalten einer anderen Person stört, belegen Sie die Person vielleicht gänzlich mit einer negativen Wertung, wie z. B. „Idiot“. Das Klassifizieren von sich oder anderen ist sehr destruktiv, da Sie dazu neigen, das Problem eher in der Natur als im Verhalten liegend anzusehen. Dies macht Sie von vornherein hoffnungslos, wenn es darum geht, die Dinge zu verbessern.

10. **Personifizierung:** Sie beschuldigen sich für eine Sache, für die Sie gar nicht vollständig verantwortlich sind.

Beispiel 1: Als eine Frau einen Brief bekam, weil ihre Tochter Schwierigkeiten in der Schule hatte, sagte sie sich, dass sie eine schlechte Mutter sei.

Beispiel 2: Ein Anwalt sagt sich vor einer wichtigen Verhandlung, dass es vollständig sein Fehler sei, wenn er den Fall verlieren würde.