

Bei depressiven Erkrankungen (aber nicht nur) ist aber die Stimmung, sondern auch das Denken betroffen. Oft kann man die auftretenden Verzerrungen einer dieser 10 Formen (vgl. Burns 1980) zuordnen.

1. **Alles-oder-nichts-denken:** Sie sehen alles in Schwarz-Weiß-Kategorien. Wenn Ihnen nicht alles vollständig gelingt, glauben Sie sofort an totales Scheitern.

Beispiel: Als eine junge Frau auf Diät einen Löffel Eiscreme aß, sagte sie sich sofort, dass sie ihre Diät nun vollständig zerstört habe und verschlang die ganze Packung.

2. **Übeneralisierung:** Sie sehen eine einzelne unerfreuliche Begebenheit als Teil einer endlosen Serie an, wobei Sie Worte wie „immer“ oder „niemals“ benutzen, wenn Sie dies beschreiben.

Beispiel: Wenn Sie zu spät zu einer Verabredung kommen oder wenn Sie einen Fehler machen, sagen Sie sich, dass Sie das immer tun würden.

3. **Mentaler Filter:** Sie suchen sich ein einzelnes negatives Detail heraus und beachten ausschließlich dieses Detail, sodass sich Ihre gesamte Sicht der Realität verdunkelt – wie ein Tropfen Tinte, der einen Becher Wasser verfärbt.

Beispiel: Nach einem Vortrag auf der Arbeit bekommen Sie viele positive Kommentare, aber eine Person äußert sich kritisch. Sie quälen sich tagelang mit dieser Reaktion herum, als wenn diese Person die totale Einsicht darüber hätte, wie schlecht Sie wirklich wären.

4. **Das Positive abwerten:** Sie leugnen positive Erfahrungen, indem Sie darauf verweisen, dass diese Erfahrungen aus irgendwelchen Gründen für Sie nicht gelten würden.

Beispiel: Wenn Ihnen ein Freund Komplimente macht, dann glauben Sie, dass er das nur aus reiner Höflichkeit tut.

5. **Voreilige Schlussfolgerungen ziehen:** Sie interpretieren Dinge negativ, obwohl es keine eindeutigen Fakten gibt, die Ihre Schlussfolgerung stützen. Sie nehmen Dinge vorweg, indem sie die Gedanken anderer oder die Zukunft voraussagen.

a. **Gedanken lesen:** Sie denken, dass sich jemand Ihnen gegenüber ablehnend verhält, ohne dies nachzuprüfen.

Beispiel: Ein Freund antwortet nicht auf Ihren Anruf, sodass Sie sich sagen, dass er Sie nicht mehr mag. Sie fühlen sich so verletzt, dass Sie wochenlang den Kopf hängen lassen, bis Sie entdecken, dass er in Amerika Urlaub gemacht und nicht einmal Ihren Anruf erhalten hat.

b. **Die Zukunft voraussagen:** Sie erwarten, dass Dinge schlecht ausgehen werden, und sagen ständig Katastrophen voraus.

Beispiel: Vor einem Vortrag sagen Sie sich immer wieder, dass Sie sich lächerlich machen werden. Sie können sich damit in einen Zustand steigern, der Ihre negative Erwartung tatsächlich wahr werden lässt. Hinterher sagen Sie, dass Sie ja gleich gewusst hätten, dass Sie sich lächerlich machen würden.