

# Denkfouten

## 1. Egocentrisme (egocentrisch denken) - (hoofddenkfout)

Egocentrisch denken betekent dat je je eigen mening en gevoelens belangrijker vindt dan de mening en gevoelens van anderen. Je kunt zelfs niet eens denken aan hoe iemand anders over dingen kan denken of zich kan voelen. Egocentrisch denken kan ook betekenen dat je alleen maar denkt over wat jij nu op dit moment wilt (bijv iemand in elkaar slaan) en niet over hoe je, als je dit nu doet later met de gebakken peren zal zitten. (Dat je er spijt van kan krijgen, vast kan komen te zitten etc.) Egocentrisme is de eerste of de basis-denkfout. De egocentrische denkfout kan het heel erg moeilijk maken om je in een ander te verplaatsen, omdat je dan alleen maar aan jezelf denkt. De egocentrische denkfout is de hoofddenkfout.

## De andere denkfouten

De andere denkfouten maak je om je niet slecht te voelen (anders krijg je nl. schuldgevoelens, lage zelfdunk, zelfverwijten als je geen extra denkfouten maakt). Je wilt je over je slechte (foute of antisociale) gedrag niet slecht voelen en jezelf toe staan egocentrisch te blijven denken en je ook zo te gedragen. Om jezelf minder schuldig te voelen maak je ook een van de volgende denkfouten.

## 2. Kleiner maken/ Verkeerd benoemen

Kleiner maken/ Verkeerd benoemen betekent dat je denkt dat je problemen of gedragingen niet fout of slecht zijn, wat ze in de werkelijkheid wel zijn. Verkeerd benoemen betekent dat je je slechte gedragingen of fout probleemgedrag (daar komen we nog op terug bij de 'probleemnamen') als iets goeds of als juist benoemt om jezelf goed te vinden of goed te voelen. Kleiner maken/ verkeerd benoemen kan ook betekenen dat je andere mensen verkeerd benoemt, uitscheldt etc. zodat het goed lijkt om ze pijn te doen of om je eigen slechte gedragingen te rechtvaardigen.

Voorbeeld:

- “Het deed haar geen pijn. Ik gaf haar alleen een duwtje”. Wat werkelijk gebeurde: “Het meisje had veel pijn omdat ik haar hard tegen de muur sloeg”.

## 3. Uitgaan van het ergste

Uitgaan van het ergste betekent dat je denkt dat allerlei foute en slechte dingen jou overkomen en dat je niets kunt doen aan wat jou overkomt. Het betekent ook dat je denkt dat jij of andere mensen niet in staat zijn te veranderen of te verbeteren. Uitgaan van het ergste betekent dat je denkt dat anderen egoïstisch zijn en erop uit zijn jou en/of anderen te benadelen.

Voorbeeld:

- Iemand botst tegen jou en een vriend van je aan en jij denkt dat het opzettelijk was in plaats van per ongeluk. Wat werkelijk gebeurde: iedereen was laat en deed zijn best om op tijd te zijn, de botsing was een ongelukje en diegene zei: “het spijt me”, maar jij denkt dat hij een klootzak is omdat hij groter is dan jij.

## 4. Anderen de Schuld Geven

Anderen de schuld geven betekent dat je geen verantwoordelijkheid neemt voor je eigen gedrag. Integendeel, je geeft anderen de schuld voor jouw fouten en jouw slechte gedrag, terwijl het eigenlijk jouw fout is. Het kan ook betekenen dat je denkt dat je slechte gedragingen goed of te begrijpen zijn omdat je lui, high, stoned of dronken was van alcohol of drugs. Of dat je slechte gedrag goed is omdat je in een slechte stemming was of omdat je eerder slachtoffer was van discriminatie of misbruik.

Voorbeeld:

- “Het lag niet aan mij maar aan de organisatie”. Wat werkelijk gebeurde: je was verantwoordelijk voor je werk en voor anderen maar je nam die verantwoordelijkheid niet, daardoor ging het werk mis en dus gaf je de organisatie maar de schuld..