

## **Handout zur Verhaltenstherapie**

### **„Typische Denkfehler“**

**nach Aaron T. Beck, 1981**

- ▶ **Personalisieren:** Hierbei werden Ereignisse der Außenwelt ungerechtfertigt und extrem auf die eigene Person bezogen und erhalten so eine selektive Wichtigkeit.
  
- ▶ **Polarisiertes Denken-** Hierunter wird die Neigung zum Denken in Extremen verstanden (gut – böse, niemals – immer usw.). Es fehlt hier also an Differenzierungsmöglichkeit.
  
- ▶ **Selektive Abstraktion:** Bestimmte Aspekte von Ereignissen oder Situationen werden herausgegriffen, überbewertet und auf Kosten anderer bestimmend für das Befinden und für Handlungen.
  
- ▶ **Übergeneralisierung:** Einzelne Aspekte oder Erlebnisse werden ungerechtfertigt zu allgemeinen Aussagen generalisiert.
  
- ▶ **Übertreibung:** Hierbei werden geringfügige Veränderungen oder Ereignisse verzerrt wahrgenommen und erhalten eine unangemessene irrelevante Bedeutung.