

Toelichting cognitieve vervormingen:

1. zwart-wit denken → je persoonlijke kwaliteiten of omstandigheden indelen in alles-of-niets-categorieën. Zeer vernauwd denken en zonder nuance. Buitengewoon hoge verwachtingen naar jezelf en/of de ander.
2. overgeneralisatie → een enkele situatie als een patroon / reeks zien (altijd/nooit, steeds, etc.). Iets van buitenaf in de reeks op jezelf betrekken (dit kon ik er ook nog wel bij hebben, het moet ook altijd mij overkomen, etc.).
3. mentale filter → één negatief detail uit het geheel pikken en daar stil bij blijven staan, zodat alles donker kleurt. Bijvoorbeeld focussen op een gemaakte fout of waar je jezelf/anderen niet goed in vindt. Iets negatiefs uit laten vloeien tot een volledig negatief beeld. Iemand doet bv onaardig en daardoor kijk je naar mensen als egoïstische, onvriendelijke wezens.
4. het positieve diskwalificeren → fijne dingen afdoen als niet tellend / betekenisloos / etc. Als je een compliment krijgt bijvoorbeeld denken dat diegene gewoon een aardig persoon is en het niks over jou zegt of dat diegene een achterliggende bedoeling heeft. Of bijvoorbeeld in je achterhoofd houden dat men anders over je zou denken als ze je écht zouden kennen.
5. overhaaste conclusies trekken → iets onduidelijks of teleurstellends negatief interpreteren. Ook als er geen (of minimale) feiten zijn om dit te ondersteunen. Voorbeelden kunnen zijn: gedachtelezen en speculeren, projecteren (denken dat anderen je zien zoals de innerlijke criticus naar je kijkt), een donker toekomstscenario schetsen.
6. doemdenken → uitvergrooten van het negatieve (een fout maken voelt als het einde van de wereld). Ook wel catastrofaal denken genoemd. Het positieve in een situatie wordt uitzonderlijk klein en betekenisloos. Het voelt alsof het niks is, irrelevant.
7. emotionele beredenering → je voelt het, dus het is zo. Dit is misleidend, want je gevoelens reflecteren je gedachten en overtuigingen. Niet de waarheid. Voorbeelden: ik voel me dom, dus ik ben dom. Ik ben boos op je, dus je zult wel iets stoms hebben gedaan. Ik voel me te rot om iets te doen, dus ik kan beter niks doen.
8. zou-moeten-uitspraken → (of juist zou-niet-moeten). Jezelf/ander afrekenen op huidig gedrag. Gevolg naar jezelf kan zijn: schuldig voelen, schaamte, zelfverwijt, onderuit halen. Richting de ander kan het zijn: beschuldigen en verwijten, wraakzuchtig, nors.
9. labelen → extreme vorm van overgeneralisatie; in plaats van 'het lukt me niet' is het 'ik ben mislukt'. De optelsom van je fouten, bepaalt je identiteit; negatief zelfbeeld.
10. personalisatie → jezelf de schuld geven van dingen waar je geen controle over hebt. Het ligt bijvoorbeeld aan je eigen onvermogen dat iets gebeurt. Dit gaat gepaard met een verkeerd gevoel van verantwoordelijkheid. Je mate van invloed en controle op een situatie zijn door elkaar gehaald.