

## Kognitive Verzerrungen

...wenn unser Gehirn uns vera\*\*\*\*t

### Einführung

Unser Gehirn filtert täglich riesige Informationsmengen – emotional, aufmerksamkeitsbezogen oder gedanklich. Um Entscheidungen zu erleichtern, greift es automatisch zu vereinfachenden Regeln und Mustern. Diese sogenannten kognitiven Verzerrungen (Cognitive Biases oder Cognitive Distortions) sind evolutionär sinnvoll – doch oft führen sie zu verzerrter Wahrnehmung, Fehlinterpretationen oder negativer Stimmung.

Vielen kognitiven Verzerrungen des Gehirns liegen urzeitliche Prägungen zugrunde wie z.B. der sog. Negativitätsbias -ein grundlegender Wahrnehmungs- und Verarbeitungsmechanismus, der tief im Gehirn verankert ist und quasi zur menschlichen Natur gehört: in der Urzeit haben die Pessimisten überlebt, die Optimisten wurden gefressen oder sind verhungert, also haben die Pessimisten ihre Gene weitergeben. Wichtig: wir leben nicht mehr in der Urzeit, das Leben hat sich geändert und ist, was das nackte Überleben angeht, weit weniger gefährlich. Wir verhungern nicht, wenn wir nicht vorsorgen und wir werden auch nicht gefressen, wenn wir uns keinen Schutz gebaut haben.

Die Psychologieforschung – unter anderem von Aaron T. Beck, dem Begründer der Kognitiven Therapie – zeigt: Verzerrte Denkmuster sind ein zentraler Faktor bei der Entstehung von Angst, Stress und Depressionen. Gute Nachricht: Wir können lernen, diese automatischen Denkfehler zu erkennen und ihnen etwas entgegenzusetzen.

👉 Unser Gehirn verarscht uns – und wir merken es nicht mal. Aber wir können lernen, es besser zu managen.

Im folgenden Handout finden Sie sechs häufige Denkverzerrungen, jeweils mit kurzer Erklärung, einem Beispiel aus dem Alltag und einem Vorschlag, wie Sie diesen Gedankengängen eine neue Richtung geben können -ohne dass Sie sich dabei belügen müssen. Es gibt einfach nicht nur „eine Wahrheit“ sondern viele Blickwinkel, die wir einnehmen können.



## Typische kognitive Verzerrungen & Beispiele

### 1. Katastrophisieren

Du stellst dir das Schlimmste vor – als wäre es unvermeidlich.

🗨️ Beispiel: „Wenn ich bei der Präsentation einen Fehler mache, ist das eine Katastrophe. Dann denken alle, ich bin unfähig.“

🔄 Alternative Sichtweise: „Wahrscheinlich läuft alles gut – und selbst wenn etwas schief läuft, ist das kein Weltuntergang.“

💡 Übung: Was ist das realistischste Ergebnis – nicht das schlimmste?

💡 Übung: Wie sieht das Worst-Case-Szenario ganz konkret aus? Wie wahrscheinlich ist, dass es eintritt? Und wenn es eintreten sollte, was kann ich dann ganz konkret tun? => Aufschreiben! => Eine Notfallstrategie entlastet das Gehirn.

### 2. Schwarz-Weiß-Denken (Alles-oder-Nichts)

Du siehst nur Extreme: Erfolg oder Versagen – Zwischentöne existieren nicht.

🗨️ Beispiel: „Entweder mache ich alles perfekt – oder ich habe versagt.“

🔄 Alternative Sichtweise: „Es gibt viele Zwischentöne. Auch Teil-Erfolge zählen – zumal ich jeden Tag dazulerne.“

💡 Übung: Suche drei Zwischenstufen zwischen „alles richtig“ und „alles falsch“.

### 3. Personalisierung

Du nimmst Dinge persönlich – auch wenn kein Zusammenhang besteht.

🗨️ Beispiel: „Dass meine Freundin so still war, liegt bestimmt an mir.“

🔄 Alternative Sichtweise: „Vielleicht ist sie einfach müde oder beschäftigt. Das muss nichts mit mir zu tun haben.“

💡 Übung: Notiere mögliche andere Gründe für das Verhalten – mindestens drei!



#### 4. Gedankenlesen

Du glaubst, zu wissen, was andere denken – kritisierst dich dadurch selbst.

🗨️ Beispiel: „Der Chef hat so geguckt – der denkt bestimmt, ich bin nicht gut genug.“

🔄 Alternative Sichtweise: „Ich kann nicht wissen, was er denkt, ohne zu fragen. Vielleicht war er in Gedanken ganz woanders.“

💡 Übung: Was weiß ich wirklich – was interpretiere ich nur?

#### 5. Selektive Wahrnehmung (Filterdenken)

Du nimmst das Negative stärker wahr – trotz überwiegend guter Erfahrungen.

🗨️ Beispiel: „Alle haben sich gefreut – nur einer hat skeptisch geschaut. Wahrscheinlich war alles schlecht.“

🔄 Alternative Sichtweise: „Die Mehrheit reagierte positiv – das darf ich sehen und fühlen.“

💡 Übung: Schreibe drei positive Reaktionen oder Aspekte zu der Situation auf.

#### 6. Emotionale Beweisführung

Du glaubst, dass etwas wahr ist, nur weil du dich so fühlst – auch wenn es dafür keine objektiven Belege gibt.

🗨️ Beispiel: „Ich fühle mich überflüssig – also bin ich es wahrscheinlich auch.“

🔄 Alternative Sichtweise: „Gefühle sind wichtig – aber sie beweisen nicht zwangsläufig, dass etwas stimmt.“

💡 Übung: Frage dich: Gibt es objektive Hinweise oder andere Sichtweisen?



## Warum ist es wichtig die eigenen Gedanken zu managen?

Kognitive Verzerrungen entstehen nicht, weil wir „falsch ticken“, sondern weil unser Gehirn schnell und effizient arbeiten und uns schützen will. Das Problem: Diese Denkabkürzungen sind eben Abkürzungen bzw. Vereinfachungen und sie sind negativ gefärbt.

Kognitive Verzerrungen können unseren Selbstwert untergraben und unsere Beziehungen belasten. Wenn wir aus Einzelerlebnissen allgemeine Wahrheiten ableiten oder die Gedanken anderer erraten wollen, entstehen leicht Missverständnisse, Vorwürfe oder unnötige Konflikte. Was helfen könnte? Ein kleiner Moment der Pause. Die Bereitschaft, das eigene Denken zu hinterfragen – statt sofort zu handeln.

Doch genau das ist für viele Menschen sehr schwer. Es erfordert Energie und unser Gehirn ist u.a. auf Energiesparen programmiert. Und wer gibt schon gern zu, dass die eigene Wahrnehmung oder Interpretation vielleicht nicht ganz stimmte? In zwischenmenschlichen Auseinandersetzungen geht es dann schnell nur noch darum, „Recht zu haben“. Zuhören rückt in den Hintergrund. Wird die eigene Sichtweise in Frage gestellt, entsteht nicht selten der Eindruck, manipuliert oder „ge-gaslighted“ zu werden.

Dabei wäre es so heilsam, wenn wir uns öfter fragen würden: *Was ist gerade wirklich los – in mir, im anderen, im Kontakt zwischen uns?*

Nicht jeder Widerspruch ist ein Angriff. Nicht jedes Gefühl eine Wahrheit. Und nicht jedes Unbehagen ein Beweis dafür, dass entweder die anderen oder ich selbst falsch liegen müssen.

Kognitive Verzerrungen tragen mit dazu bei, dass in unserer Gesellschaft so viel gestritten, bewertet und bekämpft wird. Aber Veränderung beginnt im Kleinen – bei der Art, wie wir mit unseren eigenen Gedanken umgehen.



*Du musst nicht alles glauben, was du denkst.*

