

Niet productieve gedachtenpatronen	Alternatief gezichtspunt
<p>Alles of niets denken /zwart-wit denken Je ziet gebeurtenissen of mensen in alles of niets termen, wat zelden juist is. bv <i>'niemand mag mij', 'alles minder dan perfect is een totale afgang'</i></p>	<p>Dingen bekijken als grijschakering Het is zelden zo dat iets of 100% perfect of een complete ramp is. Probeer realistisch te zijn en kijk naar de positieve en negatieve gebeurtenissen.</p>
<p>Negatief beeld van jezelf Je bent erg kritisch en negatief over jezelf. bv <i>'ik verknoei altijd alles', 'ik ben een complete debiel doordat ik deze fout maakte'</i></p>	<p>Wees eerlijk naar jezelf toe Vergeet niet alle dingen in je leven die je wel bereikt heb, klein en groot. Het is onmogelijk dat iemand altijd <i>alles</i> verknoeit! Zou je ook zo kritisch zijn als het je beste vriend(in) was? Wat zou je tegen hen zeggen in dezelfde situatie? Het is eerlijk om dezelfde regels te gebruiken voor jezelf als voor anderen!</p>
<p>Gedachten lezen (negatief beeld hoe anderen je zien) Je hebt de neiging om aan te nemen dat anderen slecht over je denken bv <i>'hij denkt dat ik een loser ben', 'zij moet wel denken dat ik een idioot ben',</i> Je kunt ook een te grote waarde toekennen aan de mening van anderen bv <i>'omdat hij mij niet mag, betekent dit dat ik een saaie figuur ben'</i></p>	<p>Trek niet gelijk de ergste conclusie Probeer niet gelijk aan te nemen dat anderen slecht over je denken – het kan wel of niet waar zijn. Anderen zijn veel vaker bezig met hun eigen problemen dan met wat jij gezegd of gedaan hebt. Zelfs al dacht één persoon heel negatief over jou, is dat dan zo heel belangrijk? Niemand kan door iedereen altijd aardig gevonden worden. Denk ook aan de meningen van mensen die je wél aardig vinden en van je houden.</p>
<p>Catastrofale gedachten Je verwacht dat dingen slecht aflopen bv <i>'ik krijg die baan nooit!', 'ik ga vanavond niet uit want ik zal er toch geen plezier aan beleven'</i> Als je van het slechtste scenario uitgaat, dan geeft dat een slecht gevoel en kan er toe leiden dat je opgeeft voordat je zelfs begonnen bent</p>	<p>Houd een realistisch beeld van de toekomst Niemand kan de toekomst voorspellen: het is meestal een mix van goede en slechte dingen. Probeer realistisch te zijn. Dingen hoeven niet perfect te zijn, maar kunnen wel OK zijn. Onthoud, als je niets probeert dan kom je zeker nergens! Blijf proberen en zie wat er gebeurt.</p>
<p>Wat als... verklaringen Je maakt je constant zorgen om problemen en rampen in de toekomst maar vergeet om je te concentreren op het plannen van manieren hoe het beste om te gaan met deze moeilijkheden. <i>'Wat gebeurt er als ik bang wordt terwijl ik in de winkel ben?', 'Wat gebeurt er met mij als ik die baan niet krijg?', 'Wat als zij mij stom vindt?'</i></p>	<p>Wees realistisch en concentreer op oplossingen Het ergste hoeft niet te gebeuren! En vergeet niet dat je waarschijnlijk jezelf ook wel redt als dingen niet goed gaan! Je hebt ongetwijfeld genoeg moeilijke situaties in het verleden overleefd. Concentreer je op hoe je moeilijkheden kunt doorstaan in plaats van continu denken aan mogelijke rampen. Schrijf je oplossingen op.</p>
<p>Je zelf de schuld geven (teveel verantwoordelijkheid nemen voor problemen) Je ervaart een hoop druk op jezelf om dingen goed te laten gaan, en je geeft jezelf de schuld bij een probleem, zelfs als die problemen buiten je eigen controle zijn. Je vergeet dat sommige gebeurtenissen ook veroorzaakt worden door</p>	<p>Deel de verantwoordelijkheid eerlijk Onthoud dat je niet de enige persoon bent die verantwoordelijk is voor problemen. Maak een lijst van alle mensen die betrokken zijn of enige verantwoordelijkheid hebben voor de situatie waar je je zorgen over maakt. Zet</p>

<p>andere mensen. <i>bv 'Het is mijn schuld dat mijn partner vreemd ging', 'Ik ben een slechte moeder omdat mijn zoon zijn examens niet gehaald heeft'</i></p>	<p>jezelf onderaan deze lijst. Je zou kunnen ontdekken dat, hoewel je enige verantwoordelijkheid hebt, <i>het niet uitsluitend jouw fout is.</i></p>
<p>Het zou zo moeten zijn.. Je concentreert je op hoe jij gelooft dat de dingen zouden moeten zijn, in plaats van hoe ze in werkelijkheid zijn. Dit kan je frustreren en boos maken, en het kan een oplossing van het probleem in de weg staan. <i>bv 'Ik zou nooit fouten moeten maken'</i></p>	<p>In plaats van 'zou moeten' naar 'wil liever dat' Probeer algemeen geldende regels te vermijden zoals 'ik zou altijd moeten...' omdat deze meestal extreem en niet realistisch zijn. Onthoud dat fouten maken of in moeilijke situaties belanden soms onvermijdelijk is. Concentreer op wat je kan doen om dingen te verbeteren. <i>'Ik wil liever fouten vermijden indien mogelijk, maar niemand kan perfect zijn'</i></p>
<p>Anderen de schuld geven Je fixeert je op anderen als de bron van je negatieve gevoelens. Anderen de schuld geven kan je erg frustreren en machteloos maken – per slot van rekening heb je niet de macht om andere mensen te veranderen! Anderen de schuld geven kan je erg boos maken en kan er toe leiden dat je geen mogelijkheden meer ziet om jezelf te helpen <i>'Het is haar schuld dat ik zo verdrietig ben', 'Hij maakte dat ik zo kwaad werd'</i></p>	<p>Stop met anderen de schuld te geven en concentreer zelf op oplossingen Onthoud dat hoe we ons voelen afhangt van hoe we tegen een bepaalde situatie aankijken- dus uiteindelijk zijn we zelf verantwoordelijk voor onze gevoelens. Het kan meer helpen om te accepteren dat het leven en andere mensen nooit perfect zijn. Boos worden maakt de dingen niet beter! In plaats van je te concentreren op andermans fouten (die je niet kunt veranderen), richt je op je eigen behoeftes en hoe je dingen <i>voor jezelf</i> beter zou kunnen maken</p>