7.1 FELADAT / KÜLÖN MELLÉKLET

Kognitív torzítások listája

Olvasd el figyelmesen az alábbi kognitív torzításokat, és jelöld, milyen gyakran fordulnak elő Veled:

1 = soha
2 = ritkán
3 = néha
4 = gyakran
5 = mindig

Ezután gondold végig, hogyan módosíthatod gondolkodásodat reálisabb irányba.

1. Minden vagy semmi gondolkodás

Állítás: Ha egy helyzet nem tökéletes, úgy érzem, teljes kudarcot vallottam.

Gyakoriság (1–5):

Alternatív gondolat: Hogyan értékelhetném a részleges sikereket is?

Saját alternatív gondolat

2. Túláltalánosítás

Állítás: Ha egy dolog rosszul sikerül, azt gondolom, hogy mindig így fog történni.

Gyakoriság (1–5):

Alternatív gondolat: Valóban minden esetben így történik, vagy ez csak egy elszigetelt esemény volt?

Saját alternatív gondolat

7.1 FELADAT / KÜLÖN MELLÉKLET

Kognitív torzítások listája

KOGNITÍV TORZÍTÁSOK · FOLYTATÁS

3. Negatív szűrés

Állítás: Egy negatív esemény miatt figyelmen kívül hagyom a sok pozitív dolgot.

Gyakoriság (1–5):

Alternatív gondolat: Mi minden ment jól a helyzetben, amit észrevehetnék?

Saját alternatív gondolat

4. Pozitívumok figyelmen kívül hagyása

Állítás: Ha valaki megdicsér, azt gondolom, hogy csak udvariaskodik, vagy nem gondolja komolyan.

Gyakoriság (1–5):

Alternatív gondolat: Miért lenne kevésbé igaz, ha valami pozitívat mondanak rólam?

Saját alternatív gondolat

5. Felnagyítás és lekicsinylés

Állítás: A hibáimat nagyobbnak, az eredményeimet kisebbnek látom a valóságnál.

Gyakoriság (1–5):

Alternatív gondolat: Hogyan látná ezt egy kívülálló objektíven?

Saját alternatív gondolat

7.1 FELADAT / KÜLÖN MELLÉKLET

Kognitív torzítások listája

KOGNITÍV TORZÍTÁSOK · FOLYTATÁS

6. Érzelmi logika

Állítás: Ha szomorúnak érzem magam, akkor biztos, hogy valami rossz történik.

Gyakoriság (1–5):

Alternatív gondolat: Érzelmeim mindig pontosan tükrözik a valóságot?

Saját alternatív gondolat

7. Címkézés és téves címkézés

Állítás: Egy hiba után azt gondolom, hogy „buta” vagy „értéktelen” vagyok.

Gyakoriság (1–5):

Alternatív gondolat: Hogyan beszélnék egy barátommal, ha ő mondaná ezt magáról?

Saját alternatív gondolat

8. Kell és kellene állítások

Állítás: Gyakran mondom magamnak, hogy „muszáj” vagy „kellene” a páromnak vagy nekem valamit tenni, és ha nem teszi vagy teszem, akkor rosszul érzem magam.

Gyakoriság (1–5):

Alternatív gondolat: Mi történne, ha megengedőbben gondolkodnék erről? Valóban kötelező ez?

Saját alternatív gondolat

7.1 FELADAT / KÜLÖN MELLÉKLET

Kognitív torzítások listája

KOGNITÍV TORZÍTÁSOK · FOLYTATÁS

9. Gondolatolvasás

Állítás: Biztos vagyok benne, hogy mások rosszat gondolnak rólam, még ha nem is mondják ki.

Gyakoriság (1–5):

Alternatív gondolat: Van erre bizonyítékom, vagy csak feltételezem?

Saját alternatív gondolat

10. Jövendőmondás

Állítás: Már előre tudom, hogy egy helyzet rosszul fog elsülni.

Gyakoriság (1–5):

Alternatív gondolat: Mi bizonyítja, hogy ez így lesz? Milyen más lehetőségek vannak?

Saját alternatív gondolat

11. Személyes felelősség túlértékelése (perszonalizáció)

Állítás: Ha valami rossz történik, úgy érzem, hogy az én hibám, még ha nincs is rá bizonyíték.

Gyakoriság (1–5):

Alternatív gondolat: Milyen más tényezők játszhattak szerepet ebben?

Saját alternatív gondolat

7.1 FELADAT / KÜLÖN MELLÉKLET

Kognitív torzítások listája

ÖNREFLEXIÓ

Mely torzításokat használom a leggyakrabban?

Válasz

Hogyan befolyásolják ezek a gondolkodásomat és a döntéseimet?

Válasz

Mit tehetek, hogy reálisabb perspektívát alakítsak ki?

Válasz