

## Arbeitsblatt 24

### Denkfehler ausmerzen

Unten finden Sie einige typische kurzschlüssige Denkweisen. Formulieren Sie Aussagen, die der Realität näherkommen.

**»Ich bin an allem schuld.«**

---

**»Das kann nur mir passieren.«**

---

**»Niemand versteht mich.«**

---

**»Viele Raucher werden steinalt.«**

---

**»Der kann schon ohne Krücken laufen und ich nicht.«**

---

Bei den fünf genannten Denkfehlern: Wo würden Sie sich selbst am ehesten wiederfinden?

**Kreuzen Sie an:**

- Übertreibung
- Unzulässiges Verallgemeinern
- Nachteilige Vergleiche
- Gedankenlesen
- Illusionen

Notieren Sie hier Ihre persönlichen Gedanken aus der jeweiligen Rubrik und rücken Sie sie gleich zurecht:

**Nicht:** \_\_\_\_\_

**Sondern:** \_\_\_\_\_

**Nicht:** \_\_\_\_\_

**Sondern:** \_\_\_\_\_