



Die größten Denkfehler entlarven

Wie Sie Ihre Denkmuster durchbrechen

Nicola Fritze

Sehr geehrte*r Leser*in,

wir freuen uns, dass Sie sich für unser Whitepaper interessieren. Im Nachfolgenden erhalten Sie wertvolle Tipps und Handlungsempfehlungen zu den drei häufigsten Denkfehlern von der erfahrenen Coaching-Expertin Nicola Fritze. Diese sollen Sie dabei unterstützen, Ihre Wahrnehmung und die Interpretation Ihrer Gedanken zu überprüfen. Nutzen Sie die Gelegenheit Ihren Denkmustern auf die Schliche zu kommen.

Mit unserem Angebot an verschiedenen Weiterbildungen können Sie das Thema vertiefen.

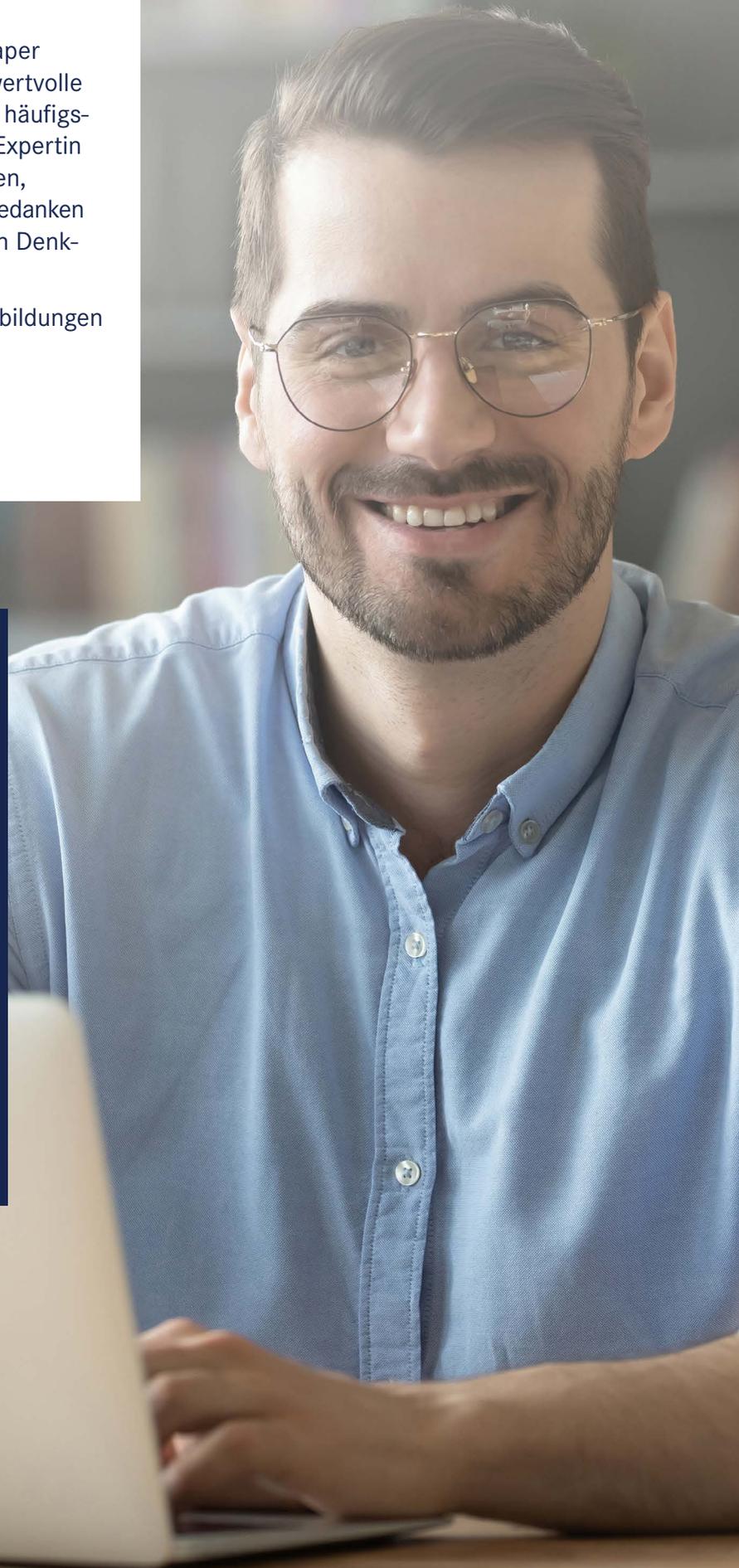
Viel Spaß beim Lesen!

Über die Autorin



Nicola Fritze

Nicola Fritze ist Organisationspsychologin, Trainerin, Coach, Vortragsrednerin, Autorin und Podcasterin mit über 5 Millionen Downloads zum Thema Persönlichkeitsentwicklung. Sie begeistert, motiviert und inspiriert. Vom Wirtschaftsmagazin IMPULSE wurde sie zum „Top Coach 2020“ ernannt.



Die größten Denkfehler entlarven

Wie Sie Ihre Denkmuster durchbrechen

„Ein Gedanke!

Resistent, hochansteckend.

Wenn ein Gedanke einen Verstand erstmal infiziert hat, ist es fast unmöglich, ihn zu entfernen.“

Filmzitat: Inception mit Leonardo di Caprio

Es beginnt in unserer Birne!

Jeder Gedanke ist ein Werkzeug: Du kannst damit etwas zertrümmern oder etwas erbauen.

Gedanken sind Gewohnheiten: Wir haben uns angewohnt zu denken, was wir über uns und unser Leben denken.

Die wenigsten Menschen denken darüber nach, wie sie denken.

Dabei wirken sich unsere Gedanken sehr stark auf die Wahrnehmung und Interpretation unserer Umwelt und unserer Gefühlslage aus, d.h. unsere Gedanken bestimmen unsere Lebensqualität und Motivation.

Deshalb ist es wichtig, sein Denken zu überdenken und immer wieder zu überprüfen, ob wir gerade einen Denkfehler machen.

Die drei häufigsten Denkfehler sind: Katastrophendenken, Vorhersagen und Gedankenlesen.

Wie können wir diese Denkfehler korrigieren?

Katastrophendenken

Wir schließen von einem unbedeutenden Ereignis auf alle möglichen daraus resultierenden katastrophalen Entwicklungen.

Beispiele: Mein Kollege gibt mir kein Feedback zu meiner Präsentation. Vermutlich hält er mich nicht für qualifiziert genug, in meiner Karriere weiterzukommen.

Oder: Die Tochter ist nicht pünktlich um 22 Uhr zu Hause, wie wir es vereinbart haben. Es muss etwas Schlimmes passiert sein.

Was kann man dagegen tun?

- Mache dir bewusst, dass es nur Gedanken sind und keine Tatsachen.
- Ziehe andere Erklärungen in Betracht.
- Konzentriere dich auf die Fakten: Kannst du beweisen, dass deine Gedanken richtig sind und welche Fakten sprechen möglicherweise gegen deine Gedanken?
- Besinne Dich auf die Fakten JETZT in DIESEM MOMENT!
- Bist du oder irgendjemand HIER und JETZT in akuter Gefahr?

Vorhersagen

Du gibst eine negative Prognose für ein zukünftiges Ereignis ab.

Was kann man dagegen tun?

- Überprüfe deine Prognose mit der Wirklichkeit. Entspricht deine Prognose den Tatsachen?
- Sei mal bereit, ein Risiko einzugehen. Probiere doch mal aus, ob die Wirklichkeit nicht besser aussieht.
- Deine Erfahrungen aus der Vergangenheit bestimmen nicht Deine künftigen Erfahrungen.
- Gib jeder Situation die Chance eine andere und neue Erfahrung zu werden.

Gedankenlesen

Du unterstellst deinem Gegenüber negative Gedanken oder Absichten.

Du glaubst zu wissen, was der andere denkt und du glaubst zu wissen, warum der Andere sich so verhält, wie er sich verhält.

Und meistens lesen wir dabei die Gedanken, vor denen wir uns am allermeisten fürchten.

Was kann man dagegen tun?

- Suche alternative Begründungen für das, was du wahrnimmst.
- Mache dir klar, dass du nur interpretierst und dass das auch falsch sein kann.
- Verschaffe dir mehr Informationen, um festzustellen, ob du richtig oder falsch denkst: Frage einfach freundlich und höflich nach.

Passende Weiterbildungen finden Sie hier:

Kommunikation und Persönlichkeit

Verbessern Sie Ihren Umgang mit Emotionen, gewinnen Sie Überzeugungskraft, lernen Sie lösungsorientiertes Handeln und sorgen Sie für mehr Energie und Gelassenheit - erstklassige Trainer*innen helfen Ihnen dabei. [Jetzt informieren.](#)

e-Learning – Klicken und Lernen

Das FORUM Institut bietet mit hochwertigen e-Learning-Programmen eine flexible Weiterbildungsform. Entscheiden Sie selbst, wann und wo Sie lernen.

[Jetzt testen.](#)

Inhouse-Seminare – Maßgeschneiderte Lösungen

Alle unsere Seminare eignen sich auch hervorragend als [Inhouse-Training](#). Jetzt individuelles [Angebot anfordern.](#)