



Im toten Winkel

Kognitive Verzerrungen - Die Angst vor dem Wiedererleben

Jeden Morgen, wenn wir aufwachen, brauchen wir ein paar Sekunden, um uns zurechtzufinden und die Orientierung zu finden. Aber auch unser Gemütszustand kann uns das Denken vernebeln: Wenn wir trauern, wenn wir Wut verspüren, wenn wir erschrecken – in all diesen Situationen denken wir nicht so klar und eher verzerrt. Doch wir denken nicht nur manchmal verzerrt, sondern immer. Verzerrt Denken ist der Standardmodus unseres Denkens. Kognitive Verzerrungen sind menschlich, und wir sind alle davon betroffen.

1

Wir verarbeiten Informationen nicht im luftleeren Raum. Den größten Teil der alltäglichen Flut von Informationen verarbeiten wir *routiniert-unbewusst*, den kleinsten Teil *aktiv-reflektierend*. In der Routine unseres begrenzten Wissens kommt es zu verzerrten Wahrnehmungen, Scheinbeziehungen, falschen Eindrücken usw. ohne, dass wir das bemerken. Wenn die Informationen aber gerade unzuverlässig sind, weil sie ein Produkt verzerrten Denkens sind, verschwenden wir Zeit und Energie mit unserem Tun, und schlimmstenfalls richten wir sogar Schaden an – bei uns und anderen.

Kognitiven Verzerrungen führen dazu, dass wir faktisch falsche Schlüsse ziehen, oder wir meinen, unsere Schlüsse seien objektiv, obwohl sie in Wahrheit das Produkt unbewusster subjektiver Prozesse sind. Kurz gesagt: Kognitive Verzerrungen führen dazu, dass wir uns systematisch selbst täuschen.

Es gibt zahlreiche gut dokumentierte kognitive Verzerrungen, welche sich in ganz unterschiedlichen Kontexten manifestieren können. An dieser Stelle soll keine erschöpfende Liste aller Verzerrungen präsentiert werden, sondern nur eine kleine Auswahl, um das Konzept der kognitiven Verzerrung etwas greifbarer zu machen:

- | | |
|---------------------|---|
| Mitläufer-Effekt | Die Wahrscheinlichkeit, die Meinung von einer anderen Person zu übernehmen steigt mit der Zahl der Personen, die diese Meinung schon haben. Das ist mit einer der Gründe dafür, warum Meetings (sehr) oft unproduktiv sind. |
| Selbstüberschätzung | Der Hang zur Selbstüberschätzung beschreibt, dass man seine eigenen Fähigkeiten unterschätzt. Wenn wir Urteile über etwas treffen, sind wir uns unserer Urteile sicherer, als unsere Urteile auch wirklich genau sind! |

Projektionsfehler	Wir gehen unbewusst davon aus, dass andere Menschen die gleichen Gefühle, Einstellungen und Glauben haben wie wir.
Kontrollillusion	Glauben, zufällige Ereignisse durch eigenes Verhalten kontrollieren zu können.
Kognitive Dissonanz Reduktion	Menschen überschätzen die Wichtigkeit der Informationen, die ihnen zugänglich ist. Jemand mag argumentieren, das Rauchen nicht ungesund ist, weil eine Person rund 100 Jahre geworden ist und drei Schachteln am Tag geraucht hat.
Vanitas	Wir zeigen dem anderen, dass er keine Gewalt über uns hat. <i>„Deine Versuche, mich fest zu halten oder zu kontrollieren sind wertlos. Mit meinem Ungenügenssein, mit meinen Konflikten und psychischen Störungen mache ich es deutlich!“</i>
Double bind	Eine Kommunikation, die zwei widersprüchliche Botschaften enthält und den Empfänger der Kommunikation „Schach matt“ setzt. <i>„Wasch mir den Pelz, aber mach mich nicht nass!“ Wenn Du meine Gebote nicht erfüllst, entsprichst Du nicht meinen Erwartungen.</i>
Ostrich-Effekt	Darunter versteht man die Entscheidung gefährliche oder negative Informationen zu ignorieren. <i>Investoren gehen die Investments weniger oft durch, wenn der Markt schlecht ist oder sie Finanzierungsprobleme haben.</i>

Dem eigenen subjektiven Narrativ – eine Geschichte, die unser Leben charakterisiert – wird volles Vertrauen geschenkt, und die Möglichkeit, dass unsere Geschichte vielleicht das Ergebnis verzerrter Wahrnehmung und Verarbeitung von Informationen sind, wird ausgeschlossen. Doch unsere subjektive Haltung ist die Folge narrativen Denkens. Und narratives Denken ist die Folge wuchernder kognitiver Verzerrungen.

Unsere kognitiven Verzerrungen aus dem toten Winkel holen

Wenn wir uns bewusst werden, dass wir verzerrt denken, werden wir unserem eigenen Denken gegenüber skeptisch. **Diese Einsicht ist essenziell** und „der entscheidende Schritt“ auf dem Weg zur körperlichen Gesundheit und positivem Selbstwertgefühl.

Die systemisch-soziologische Beratung setzt genau hier an und kommt meist mit einzelnen oder wenigen Sitzungen aus. Oft reichen bei sogenannten „schweren“ oder „chronifizierten Krisen und Krankheiten“ kleine Impulse, um emotionale und kognitive Verzerrungen zu verstören, die die Störung aufrechterhalten haben. Die systemisch-soziale Beratung kann als Einzel-, Paar- oder Familientherapie durchgeführt werden. Zögern Sie nicht, mich in einem ersten, kostenfreien Kontakt per Telefon oder E-Mail über die Möglichkeiten einer systemisch-sozialen Beratung anzusprechen!

Termine und Informationen unter www.simplepower.de oder rufen Sie mich an!