

148 Denkfallen verständlich erklärt (PDF)

01	Kognitive Verzerrungen nach Beck	20	Zukunftserwartungen und Projektionen
02	Urteilsheuristiken nach Kahneman & Tversky	21	Wahrscheinlichkeits- und Risikourteile
03	Kognitive Verzerrungen & Selbstbild	22	Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungsverzerrungen
04	Soziale Wahrnehmung & Urteilsbildung	23	Überzeugungen und Gegenbelege
05	Gruppendynamik & sozialer Einfluss	24	Soziale Dynamiken und Gruppenprozesse
06	Entscheidungsfindung & Risikowahrnehmung	25	Entscheidungen und Rückschau
07	Wahrscheinlichkeits- & Statistikfehler	26	Gedächtnis und Rückschau
08	Soziale Wahrnehmung und Interaktion	27	Soziale Wahrnehmung
09	Urteilsbildung und Heuristiken	28	Gedächtnis und zeitliche Einordnung
10	Entscheidungsfindung und Rationalität	29	Selbstbild und soziale Vergleiche
11	Selbstbild und Kognition	30	Entscheidungen und Informationssuche
12	Risikowahrnehmung und Sicherheit	31	Entscheidungen und Handlungsvermeidung
13	Gedächtnis und Informationsverarbeitung	32	Aufmerksamkeit und Informationsverarbeitung
14	Kognitive Verzerrungen in Urteil und Glaubwürdigkeit	33	Kontroll- und Sicherheitsillusionen
15	Emotionale und körperbasierte Verzerrungen	34	Soziale und relationale Denkfallen
16	Wahrscheinlichkeits- und Risikoeinschätzung	35	Selbstbild- und Ego-Verzerrungen
17	Handlungs- und Entscheidungsblockaden	36	Zeit- und Zukunftsprojektionen
18	Handlungs- und Entscheidungsverzerrungen	37	Entscheidungs- und Handlungsverzerrungen
19	Selbstregulation und Gewohnheiten		

38	Logische und Urteilsverzerrungen	61	Angst und Sicherheitsverhalten
39	Urteilen und Überzeugungen	62	Selbstbild und Bewältigung
40	Aufmerksamkeit und Wahrnehmung	63	Stress und Entscheidungen
41	Logisches Urteilen	64	Körperempfindungen und Bedrohung
42	Zeit und Emotion	65	Selbstbild und Veränderung
43	Soziale Interaktion	66	Stress und Belastungsgrenzen
44	Trauma und Zeit	67	Erinnerung und Vermeidung
45	Wahrscheinlichkeit und Logik	68	Schuld und Selbstbewertung
46	Kognitive Verzerrungen: Trauma und Nervensystem	69	Emotionen und Erwartungen
47	Kognitive Verzerrungen: Entscheidung und Handeln	70	Beziehungen und Projektion
48	Kognitive Verzerrungen: Urteil und Mitgefühl	71	Zugehörigkeit und soziale Bedrohung
49	Entscheidungen und Verantwortung	72	Stimmung und Zeitperspektive
50	Kognitive Verzerrungen: Soziale Interaktion	73	Kontrolle und Ohnmacht
51	Kognitive Verzerrungen: Zeit und Emotion	74	Leid und Erwartungen
52	Wahrnehmung und Erinnerung	75	Taubheit und innere Zustände
53	Kognitive Verzerrungen: Gedächtnis und Rekonstruktion	76	Ungewissheit und Urteilsbildung
54	Kognitive Verzerrungen: Wahrscheinlichkeit und Logik	77	Erwartungen und Handlungsfähigkeit
55	Soziale Wahrnehmung und Emotionen	78	Entscheidungen im Rückblick
56	Entscheidungen und Selbstregulation	79	Zufall und Kontrolle
57	Körperwahrnehmung und Angst	80	Aufmerksamkeit und Risiko
58	Kognitive Verzerrungen: Soziale Wahrnehmung	81	Erinnerung und Erklärung
59	Bedrohung und Gegenwart	82	Emotionen und Neubewertung
60	Körperwahrnehmung und Ressourcen	83	Stress und Erschöpfung
		84	Perspektivübernahme und Empathie
		85	Sicherheit und Vermeidung

Kognitive Verzerrungen nach Beck

1 Schwarz-Weiß-Denken

Erklärung: Die Realität wird in starre Alles-oder-Nichts-Kategorien eingeteilt. Beispiel: Ein kleiner Fehler im Vortrag führt zum Urteil: 'Ich bin ein totaler Versager.'

Reflexion: Welche Graustufen und Teilerfolge liegen zwischen dem Ideal und dem Scheitern?

2 Katastrophisieren

Erklärung: Ein negatives Ereignis wird mental zum absoluten Worst-Case-Szenario aufgebauscht. Beispiel: Herzrasen wird sofort als tödlicher Herzinfarkt interpretiert.

Reflexion: Wie hoch ist die reale statistische Wahrscheinlichkeit für den schlimmsten Fall?

3 Gedankenlesen

Erklärung: Die Überzeugung, genau zu wissen, was das Gegenüber denkt. Beispiel: Eine Kollegin schaut ernst; die Annahme lautet: 'Sie verachtet mich.'

Reflexion: Welche alternativen Gründe für ihre Mimik gäbe es außerhalb meiner Person?

4 Hellsehen (Wahrsagen)

Erklärung: Das Erwarten eines Misserfolgs, bevor eine Situation überhaupt begonnen hat. Beispiel: 'Die Prüfung werde ich sowieso nicht bestehen.'

Reflexion: Welche objektiven Fakten sprechen dafür, dass der Ausgang noch völlig offen ist?

5 Übergeneralisierung

Erklärung: Ein Einzelereignis wird zur zeitlosen Gesetzmäßigkeit erklärt. Beispiel: Ein Korb beim Daten erzeugt den Glauben: 'Niemand wird mich jemals lieben.'

Reflexion: In welchen Situationen verlief ein Kontakt neutral oder positiv?

6 Mentaler Filter (Negativfilter)

Erklärung: Der Blick richtet sich selektiv nur auf Mängel oder Risiken. Beispiel: Trotz neunfachem Lob bleibt nur eine einzige kritische Bemerkung im Kopf.

Reflexion: Welcher Teil des Gesamtbildes wird durch diesen Tunnelblick übersehen?

7 Disqualifizierung des Positiven

Erklärung: Erfolge werden entwertet, um das negative Selbstbild zu schützen. Beispiel: 'Die Beförderung war nur reines Glück, ich kann eigentlich nichts.'

Reflexion: Welchen konkreten Anteil hatte meine eigene Vorbereitung und Kompetenz?

8 Emotionale Beweisführung

Erklärung: Intensive Gefühle werden fälschlich als Beweis für objektive Tatsachen genommen. Beispiel: 'Ich fühle mich hilflos, also bin ich der Situation ausgeliefert.'

Reflexion: Entspricht mein Gefühl tatsächlich der nachprüfbaren Faktenlage?

9 Sollte- und Muss-Aussagen

Erklärung: Starre Regeln erzeugen Dauerdruck auf sich selbst oder andere. Beispiel: 'Ich muss immer perfekt funktionieren und darf niemals schwach sein.'

Reflexion: Was passiert, wenn ich 'Ich muss' durch 'Ich möchte' oder 'Ich darf' ersetze?

10 Etikettierung (Labelling)

Erklärung: Das gesamte Selbst wird anhand eines Fehlers pauschal herabgewürdigt. Beispiel: Statt 'Ich habe mich geirrt' heißt es 'Ich bin ein Idiot.'

Reflexion: Wie beschreibe ich die Handlung sachlich, ohne mein gesamtes Wesen abzuwerten?

11 Personalisierung

Erklärung: Geschehnisse werden ausschließlich auf die eigene Person bezogen. Beispiel: 'Das Projekt scheiterte, weil ich im Meeting nicht laut genug war.'

Reflexion: Welche externen Faktoren und Drittpersonen haben das Ergebnis mitbestimmt?

Urteilsheuristiken nach Kahneman & Tversky

12 Bestätigungsfehler (Confirmation Bias)

Erklärung: Reize werden bevorzugt wahrgenommen, wenn sie Vorurteile bestätigen. Beispiel: Wer sich für unattraktiv hält, registriert nur abgewandte Blicke.

Reflexion: Nach welchen Gegenbeweisen müsste ich aktiv suchen, um meine Annahme zu widerlegen?

13 Verfügbarkeitsheuristik

Erklärung: Leicht erinnerbare oder emotional aufgeladene Ereignisse werden überschätzt. Beispiel: Flugangst nach Konsum medialer Katastrophenmeldungen.

Reflexion: Basiert meine Einschätzung auf echter Häufigkeit oder emotionaler Dramatik?

14 Ankerheuristik

Erklärung: Eine erste genannte Zahl oder These verzerrt alle Folgebeurteilungen. Beispiel: Der erste diagnostische Verdacht blockiert die Suche nach Ursachen.

Reflexion: Wie würde ich die Lage bewerten, wenn ich den allerersten Eindruck komplett ignoriere?

15 Repräsentativitätsheuristik

Erklärung: Das Einpassen von Personen in Klischees führt zu Fehltritten. Beispiel: Ein schüchterner Mensch wird reflexartig für ungeeignet als Führungskraft gehalten.

Reflexion: Welche tatsächlichen Kompetenzen liegen jenseits stereotyper Merkmale vor?

16 Rückschaufehler (Hindsight Bias)

Erklärung: Nach Eintreten eines Vorfalls wird behauptet: 'Ich wusste es von vornherein.' Beispiel: Selbstvorwürfe, ein Burnout nicht früher gestoppt zu haben.

Reflexion: Welchen Wissensstand hatte ich zum Zeitpunkt der Entscheidung tatsächlich?

17 Verlustaversion

Erklärung: Das Risiko eines geringen Verlusts lähmt vorteilhafte Entscheidungen. Beispiel: Verharren in einer toxischen Stelle aus Angst vor Probezeitrisiken.

Reflexion: Was verliere ich langfristig dadurch, dass ich mich weigere, Risiken einzugehen?

18 Sunk-Cost-Falle

Erklärung: Bereits investierte Zeit oder Energie hält in dysfunktionalen Situationen fest. Beispiel: Verbleib in ungesunder Partnerschaft nach fünf Jahren Beziehung.

Reflexion: Würde ich heute neu einsteigen, wenn keine bisherige Zeit investiert wäre?

19 Rahmungseffekt (Framing)

Erklärung: Gleicher Inhalt führt bei unterschiedlicher Formulierung zu konträren Entschlüssen.

Beispiel: Ablehnung bei '10% Misserfolg', Zustimmung bei '90% Erfolg'.

Reflexion: Wie ändert sich mein Gefühl, wenn ich die Sachlage mathematisch spiegelverkehrt formuliere?

20 Optimismus-Fehlschluss

Erklärung: Eigene Verwundbarkeit wird im Vergleich zu anderen heruntergespielt. Beispiel:

Chronischer Schlafmangel mit der Begründung: 'Mein Körper hält das aus.'

Reflexion: Welche biologischen Schutzgrenzen gelten für mich genauso wie für jeden Menschen?

Kognitive Verzerrungen & Selbstbild

21 Dunning-Kruger-Effekt

Definition: Die Tendenz von Personen mit geringem Wissen in einem Bereich, die eigene Kompetenz drastisch zu überschätzen, während Experten dazu neigen, ihr Können zu unterschätzen. Beispiel: Nach einem kurzen Online-Artikel hält sich jemand für fähig, eine komplexe medizinische Diagnose selbst zu stellen.

Reflexionsfrage: Welche Wissenslücken könnte ich in diesem Thema noch übersehen haben?

22 Selbstwertdienliche Verzerrung (Self-Serving Bias)

Definition: Eigene Erfolge werden der persönlichen Kompetenz zugeschrieben, Misserfolge hingegen äußeren Umständen, Pech oder anderen Personen. Beispiel: Gelingt ein Projekt, war es das eigene Talent; scheitert es, lag es an schlechten Rahmenbedingungen.

Reflexionsfrage: Welcher eigene Anteil trug zum Misserfolg bei und welches Glück zum Erfolg?

23 Barnum-Effekt (Forer-Effekt)

Definition: Die Neigung, vage und universell zutreffende Beschreibungen als maßgeschneiderte Charakteranalysen wahrzunehmen. Beispiel: Horoskope oder triviale Persönlichkeitstests wirken verblüffend treffsicher.

Reflexionsfrage: Passt diese Beschreibung nicht eigentlich auf fast jeden Menschen?

24 Reaktanz (Trotzreaktion)

Definition: Ein psychologischer Abwehrmechanismus, der einsetzt, wenn persönliche Handlungsspielräume eingeschränkt werden; führt oft zu Trotzverhalten. Beispiel: Ein sinnvoller Ratschlag wird abgelehnt, nur um die eigene Autonomie zu demonstrieren.

Reflexionsfrage: Lehne ich den Inhalt ab oder wehre ich mich nur gegen das Gefühl von Bevormundung?

25 Blind-Spot-Bias (Verzerrungsblindheit)

Definition: Die Neigung, kognitive Verzerrungen und Denkfehler bei Mitmenschen treffsicher zu erkennen, sich selbst aber als objektiv wahrzunehmen. Beispiel: Anderen Parteilichkeit vorwerfen, aber die eigenen Vorurteile leugnen.

Reflexionsfrage: Welcher Denkfehler könnte mein Urteil in diesem Moment beeinflussen?

Soziale Wahrnehmung & Urteilsbildung

26 Halo-Effekt (Heiligenschein-Effekt)

Definition: Ein einzelnes markantes Merkmal (oft äußere Attraktivität oder Auftreten) überstrahlt andere Eigenschaften und verzerrt das Gesamturteil positiv. Beispiel: Weil eine Kollegin sehr eloquent spricht, wird ihr automatisch hohe fachliche Analysekompetenz unterstellt.

Reflexionsfrage: Welche konkreten Belege habe ich abseits des ersten Eindrucks für meine Beurteilung?

27 Horn-Effekt (Teufelshörner-Effekt)

Definition: Das Gegenstück zum Halo-Effekt: Eine unvorteilhafte Eigenschaft führt dazu, dass die gesamte Person generalisierend negativ wahrgenommen wird. Beispiel: Jemand kommt einmal unpünktlich und gilt sofort als unzuverlässig und respektlos.

Reflexionsfrage: Beurteile ich hier einen isolierten Vorfall oder fundiertes Verhalten?

28 Fundamentaler Attributionsfehler

Definition: Das Verhalten fremder Personen wird primär auf deren Charakter zurückgeführt, während situative Zwänge systematisch ignoriert werden. Beispiel: Ein Autofahrer schneidet den Weg und wird sofort als rücksichtslos beschimpft, obwohl er vielleicht einen Notfall hat.

Reflexionsfrage: Welche äußeren Umstände könnten das Verhalten dieser Person gerade erklären?

29 Gerechte-Welt-Glaube (Just-World Hypothesis)

Definition: Das Bedürfnis zu glauben, die Welt sei grundsätzlich fair, führt oft zur Schuldzuweisung an Opfer von Schicksalsschlägen. Beispiel: Einer bestohlenen Person wird vorgehalten, sie sei unvorsichtig gewesen, um die eigene Sicherheit zu wahren.

Reflexionsfrage: Versuche ich hier Schicksal und Zufall durch Schuldzuweisung kontrollierbar zu machen?

30 Falscher-Konsens-Effekt (False Consensus Effect)

Definition: Die Annahme, dass eigene Verhaltensweisen, Überzeugungen und Werte in der Allgemeinheit weit verbreiteter sind, als es der Fall ist. Beispiel: Zu glauben, fast jeder im Team denke genauso kritisch über den Chef.

Reflexionsfrage: Welche sachlichen Belege habe ich dafür, dass andere meine Haltung wirklich teilen?

31 Spotlight-Effekt (Scheinwerfer-Effekt)

Definition: Die Neigung zu glauben, dass das eigene Aussehen, Verhalten oder Missgeschicke von anderen viel stärker beachtet werden, als es der Fall ist. Beispiel: Wegen eines kleinen Flecks auf dem Hemd glauben, alle starren einen an.

Reflexionsfrage: Wie viel Aufmerksamkeit schenke ich selbst den kleinen Fehlern anderer Menschen?

Gruppendynamik & sozialer Einfluss

32 Mitläufereffekt (Bandwagon-Effekt)

Definition: Eine Annahme oder Handlung wird bevorzugt gewählt, weil die Mehrheit der Gruppe dies tut, unabhängig von sachlicher Richtigkeit. Beispiel: Ein Anlagetipp wird blind befolgt, da alle im Umfeld gerade darüber sprechen.

Reflexionsfrage: Würde ich diese Entscheidung auch treffen, wenn niemand sonst davon wüsste?

Entscheidungsfindung & Risikowahrnehmung

33 Status-quo-Verzerrung (Status Quo Bias)

Definition: Eine irrationale Bevorzugung des bestehenden Zustands, selbst wenn Alternativen objektiv bessere Ergebnisse versprechen. Beispiel: Jahrelanges Verharren in einem unpassenden Vertrag, weil der Wechselprozess gescheut wird.

Reflexionsfrage: Was kostet es mich langfristig, wenn alles genau so bleibt wie jetzt?

34 **Besitztumseffekt (Endowment-Effekt)**

Definition: Güter werden subjektiv wertvoller eingeschätzt, sobald sie ins eigene Eigentum übergegangen sind, verglichen mit deren neutralem Marktwert. Beispiel: Für ein gebrauchtes Möbelstück wird ein überhöhter Verkaufspreis verlangt.

Reflexionsfrage: Wie viel würde ich heute bezahlen, wenn mir dieser Gegenstand noch nicht gehörte?

35 **Planungsfehlschluss (Planning Fallacy)**

Definition: Die Tendenz, den für die Erledigung von Aufgaben benötigten Zeit- und Ressourcenbedarf optimistisch zu unterschätzen. Beispiel: Ein Renovierungsprojekt wird auf zwei Wochen geschätzt, dauert aber letztlich drei Monate.

Reflexionsfrage: Wie lange haben ähnliche Projekte in der Realität bisher tatsächlich gedauert?

36 **Kontrollillusion (Illusion of Control)**

Definition: Der irrationale Glaube, durch persönliche Rituale oder Handlungen Einfluss auf rein zufällige Vorgänge nehmen zu können. Beispiel: Beim Würfeln besonders fest werfen, um eine höhere Augenzahl zu erzwingen.

Reflexionsfrage: Was liegt hier tatsächlich in meiner Macht und was ist reiner Zufall?

37 **Verankerung an Vergangenenem (Kaufpreis-Fixierung)**

Definition: Eine spezifische Form des Ankerns, bei der vergangene Anschaffungspreise die aktuelle Beurteilung dominieren. Beispiel: Eine Aktie wird nicht verkauft, obwohl sich das Unternehmen auflöst, nur weil man auf den Einstiegspreis wartet.

Reflexionsfrage: Welche Entscheidung ist basierend auf den heutigen Fakten für die Zukunft rational?

Wahrscheinlichkeits- & Statistikfehler

38 **Spielerfehlschluss (Gambler's Fallacy)**

Definition: Die falsche Annahme, dass eine Reihe vergangener Zufallsausgänge die Wahrscheinlichkeit künftiger unabhängiger Ereignisse beeinflusst. Beispiel: Nach fünfmal Rot beim Roulette fest davon überzeugt sein, dass jetzt Schwarz kommen muss.

Reflexionsfrage: Hat das vergangene Ergebnis physikalisch wirklich Einfluss auf den nächsten Versuch?

39 Überlebenden-Verzerrung (Survivorship Bias)

Definition: Systematische Fehleinschätzung von Erfolgchancen, weil nur sichtbare Gewinner analysiert werden, während Verlierer unsichtbar bleiben. Beispiel: Der Glaube, Studienabbrüche seien vorteilhaft, weil Tech-Milliardäre dies taten.

Reflexionsfrage: Welche unsichtbaren Misserfolge fließen in mein Gesamtbild gerade nicht ein?

40 Scheinkorrelation (Illusionary Correlation)

Definition: Das Gehirn verknüpft zwei seltene oder auffällige Phänomene fälschlicherweise ursächlich miteinander. Beispiel: Nach einem Albtraum bei Vollmond davon überzeugt sein, Vollmond verursache stets schlechten Schlaf.

Reflexionsfrage: Gibt es eine wissenschaftliche Wirkungskette oder handelt es sich um reinen Zufall?

Soziale Wahrnehmung und Interaktion

41 Verzerrung durch soziale Erwünschtheit (Social Desirability Bias)

Definition: Eigene Ansichten oder Verhaltensweisen werden so dargestellt, dass sie gesellschaftlicher Billigung entsprechen. Beispiel: In einer Befragung gibt jemand an, täglich gesund zu kochen, obwohl meist Fertiggerichte konsumiert werden.

Reflexionsfrage: Welche Antworten gebe ich aus Sorge vor Verurteilung, statt meine tatsächliche Erfahrung offen auszusprechen?

42 Ingroup-Favoritismus (Eigengruppenbevorzugung)

Definition: Angehörige der eigenen Gruppe werden als kompetenter, vertrauenswürdiger und sympathischer eingestuft. Beispiel: Teamleiter bevorzugt Bewerbungen der eigenen Universität gegenüber gleichwertigen Profilen anderer Hochschulen.

Reflexionsfrage: Würde ich dieselbe Leistung bei einer Person außerhalb meines Teams genauso positiv einschätzen?

43 Outgroup-Homogenitätseffekt

Definition: Mitglieder fremder Gruppen werden pauschal als gleichartig wahrgenommen, während die Eigengruppe facettenreich erscheint. Beispiel: Die Ansicht, alle IT-Fachkräfte seien unkommunikativ, während im eigenen Team jede Eigenheit betont wird.

Reflexionsfrage: Welche individuellen Unterschiede übersehe ich gerade bei Menschen dieser fremden Gruppe?

44 Illusion der Transparenz (Illusion of Transparency)

Definition: Menschen überschätzen massiv, wie deutlich ihre Gefühle und Gedanken von Mitmenschen bemerkt werden. Beispiel: Ein Redner glaubt, das gesamte Publikum sehe sein Herzrasen und die innere Unruhe.

Reflexionsfrage: Woher weiß ich sicher, dass mein Gegenüber meine Anspannung tatsächlich bemerkt hat?

45 Defensive Attribution (Defensive Zuschreibung)

Definition: Schweres Unglück anderer wird deren Fehlverhalten zugeschrieben, um den eigenen Kontrollglauben zu schützen. Beispiel: Nach einem Überfall wird dem Opfer vorgeworfen, unvorsichtig gekleidet gewesen zu sein.

Reflexionsfrage: Gebe ich dem Betroffenen die Schuld, um meine eigene Angst vor Zufall und Verwundbarkeit zu dämpfen?

Urteilsbildung und Heuristiken

46 Authority Bias (Autoritätsgläubigkeit)

Definition: Aussagen von Expertinnen oder Vorgesetzten werden ungeprüft als wahr bewertet, rein aufgrund ihres Status. Beispiel: Ein Anleger kauft riskante Papiere, nur weil ein bekannter Ökonom sie im TV empfahl.

Reflexionsfrage: Welche sachlichen Belege stützen diese Aussage unabhängig vom Titel der Vortragenden Person?

47 Mere-Exposure-Effekt (Effekt des bloßen Kontakts)

Definition: Die Vertrautheit durch wiederholte Begegnung führt automatisch zu einer positiveren Bewertung eines Reizes. Beispiel: Ein Musiktitel gefällt nach dem fünften Hören im Radio plötzlich deutlich besser.

Reflexionsfrage: Halte ich diese Lösung wirklich für überlegen, oder ist sie mir lediglich sehr vertraut?

48 Clustering-Illusion (Mustererkennungsfehler)

Definition: Zufällige Häufungen werden fälschlicherweise als Kausalität, System oder Verbote interpretiert. Beispiel: Vier aufeinanderfolgende rote Ampeln werden als universelles Zeichen für einen Pechtag gewertet.

Reflexionsfrage: Handelt es sich hierbei um eine echte Gesetzmäßigkeit oder um statistischen Zufall?

49 Basisratenfehler

Definition: Bei der Einschätzung eines Einzelfalls wird die Häufigkeit des Ereignisses in der Grundgesamtheit zu wenig berücksichtigt. Beispiel: Nach einem positiven Test auf eine seltene Krankheit hält jemand die Erkrankung für wahrscheinlich, ohne die niedrige Basisrate und die Falsch-Positiv-Rate einzubeziehen.

Therapeutische Reflexionsfrage: Welche Grundhäufigkeit und welche konkreten Testergebnisse sprechen für oder gegen diese Einschätzung?

50 Hot-Hand-Phänomen

Definition: Der Glaube, dass eine Person nach einer Erfolgsserie vorübergehend eine höhere Chance auf weitere Erfolge hat. Ob eine solche Serie tatsächlich Vorhersagekraft besitzt, hängt vom jeweiligen Zusammenhang ab. Beispiel: Nach mehreren Treffern glaubt eine Basketballspielerin, auch der nächste Wurf werde mit erhöhter Wahrscheinlichkeit gelingen.

Therapeutische Reflexionsfrage: Welche Hinweise sprechen dafür, dass die Serie die Chance des nächsten Versuchs beeinflusst – und welche dagegen?

51 Verzerrung durch Aufmerksamkeitsfokus (Focusing Illusion)

Definition: Ein spezifischer Aspekt wird im Moment des Nachdenkens für das gesamte Lebensglück überbetont. Beispiel: Der feste Glaube, ein Umzug in ein wärmeres Klima würde alle Sorgen dauerhaft beseitigen.

Reflexionsfrage: Wie viel Raum nimmt dieses einzelne Thema in meinem tatsächlichen Alltag wirklich ein?

Entscheidungsfindung und Rationalität

52 Decoy-Effekt (Täuschkörper-Effekt)

Definition: Eine minderwertige Zusatzoption lenkt die Präferenz gezielt auf eine bestimmte, teurere Alternative. Beispiel: Mittleres Popcorn für 6,50 Euro lässt die große Packung für 7,00 Euro als Schnäppchen wirken.

Reflexionsfrage: Würde ich dieses Angebot auch dann wählen, wenn die dritte Vergleichsoption nicht existierte?

53 Hyperbolic Discounting (Gegenwartspräferenz)

Definition: Zeitlich nahe Belohnungen werden subjektiv übermäßig höher bewertet als langfristig vorteilhafte Ergebnisse. Beispiel: Lieber Serienmarathon heute Abend als ausreichender Schlaf für den wichtigen morgigen Vortrag.

Reflexionsfrage: Wie wirkt sich diese kurzfristige Bequemlichkeit auf mein Wohlbefinden in sechs Monaten aus?

54 Eskalierendes Commitment (Entscheidungseskalation)

Definition: Trotz eindeutig negativer Zwischenergebnisse werden zusätzliche Mittel investiert, um die ursprüngliche Wahl zu rechtfertigen. Beispiel: Ein defektes Auto wird weiter repariert, weil bereits tausende Euro hineinflossen.

Reflexionsfrage: Würde ich heute neu in dieses Vorhaben investieren, wenn ich unbelastet starten könnte?

Selbstbild und Kognition

55 Chancenverzerrung durch Selbstüberschätzung (Overconfidence Bias)

Definition: Das Vertrauen in das eigene Urteil übersteigt systematisch die tatsächliche Trefferquote oder Kompetenz. Beispiel: Ein Autofahrer glaubt fest, trotz Glatteis jede Gefahrensituation mühelos beherrschen zu können.

Reflexionsfrage: Auf welchen belastbaren Fakten basiert mein Vertrauen, und was könnte ich übersehen haben?

56 IKEA-Effekt

Definition: Eigene Arbeitsleistung lässt das resultierende Produkt im eigenen Urteil unverhältnismäßig wertvoll erscheinen. Beispiel: Das mühsam aufgebaute, wackelige Regal wird für ein Meisterwerk handwerklicher Kunst gehalten.

Reflexionsfrage: Beurteile ich dieses Arbeitsergebnis objektiv oder bin ich verliebt in meine investierte Mühe?

Risikowahrnehmung und Sicherheit

57 Zero-Risk Bias (Null-Risiko-Verzerrung)

Definition: Menschen investieren unverhältnismäßig viel, um ein kleines Risiko auf null zu senken, statt größere Gesamtrisiken zu minimieren. Beispiel: Abschluss teurer Zusatzversicherungen gegen Bagatellschäden bei ungedeckten existentiellen Lebensrisiken.

Reflexionsfrage: Senkt diese Maßnahme mein Gesamtrisiko effektiv oder beruhigt sie nur kurzfristig mein Sicherheitsbedürfnis?

Gedächtnis und Informationsverarbeitung

58 Recency-Effekt (Rezenzeffekt)

Definition: Zuletzt wahrgenommene Reize sind im Kurzzeitgedächtnis präsenter und dominieren das Gesamturteil. Beispiel: Ein Bewerber wird nach starkem Schlussplädoyer hervorragend bewertet, obwohl der Hauptteil mangelhaft war.

Reflexionsfrage: Beurteile ich den gesamten Verlauf oder lasse ich mich vom letzten Eindruck blenden?

59 Primacy-Effekt (Präzedenzeffekt)

Definition: Erste Eindrücke erzeugen einen Bezugsrahmen, der nachfolgende Daten verzerrt und angleicht. Beispiel: Eine sympathische Begrüßung führt dazu, spätere fachliche Fehler als bloße Nervosität abzutun.

Reflexionsfrage: Welche Fakten sprechen gegen den ersten Eindruck, den ich von dieser Person gewonnen habe?

60 Schlafmützeneffekt (Sleeper-Effekt)

Definition: Eine zunächst abgelehnte Information aus unseriöser Quelle gewinnt später an Glaubwürdigkeit, weil der Inhalt erinnert, die Quelle aber vergessen wird. Beispiel: Eine reißerische Schlagzeile wird Wochen später als Fakt erzählt.

Reflexionsfrage: Woher stammt diese Information ursprünglich und war die Quelle damals verlässlich?

Kognitive Verzerrungen in Urteil und Glaubwürdigkeit

61 Rhyme-as-Reason-Effekt (Reim-Wahrheits-Effekt)

Definition: Aussagen, die sich reimen, werden intuitiv als wahrer eingestuft, da die phonetische Harmonie die kognitive Leichtigkeit erhöht. Beispiel: Ein Werbe- oder Lebensmotto wie 'Wer rastet, der rostet' wird unkritisch als absolute Gesetzmäßigkeit übernommen.

Reflexionsfrage: Halte ich diese Überzeugung für wahr, nur weil sie eingängig formuliert ist, oder gibt es sachliche Belege dafür?

62 Wahrheitsillusioneneffekt (Illusion-of-Truth-Effekt)

Definition: Häufig gehörte Behauptungen erzeugen Verarbeitungsflüssigkeit, die unser Gehirn fälschlich mit Faktentreue verwechselt. Beispiel: Wiederkehrende Selbstabwertungen ('Ich schaffe das sowieso nie') fühlen sich nach Jahren wie objektive Tatsachen an.

Reflexionsfrage: Ist dieser Gedanke tatsächlich bewiesen oder wirkt er nur wahr, weil mein innerer Kritiker ihn ständig wiederholt?

Emotionale und körperbasierte Verzerrungen

63 Affektheuristik

Definition: Die momentane Gefühlsreaktion (Mag ich / Mag ich nicht) ersetzt eine rationale Kosten-Nutzen-Analyse. Beispiel: Bei akuter Angst vor einer Prüfung wird die Wahrscheinlichkeit eines Scheiterns extrem hoch bewertet, obwohl die Vorbereitung solide war.

Reflexionsfrage: Welches Gefühl dominiert gerade mein Urteil und wie würde eine nüchterne Faktenbilanz ohne diese Emotion aussehen?

Wahrscheinlichkeits- und Risikoeinschätzung

64 Subadditivitätseffekt

Definition: Die geschätzte Wahrscheinlichkeit eines Gesamtereignisses fällt geringer aus als die Summe der Wahrscheinlichkeiten seiner sich gegenseitig ausschließenden Teilereignisse. Beispiel: Eine Person schätzt die Wahrscheinlichkeit, in einer Woche einen von drei getrennten Wegen zur Arbeit verspätet zu sein, auf 20 Prozent; für jeden einzelnen Weg nennt sie 10 Prozent. Die Einzelwerte ergeben zusammen 30 Prozent, mehr als die Gesamtschätzung.

Therapeutische Reflexionsfrage: Sind meine Schätzungen für das Gesamtereignis und seine Teilfälle miteinander vereinbar?

Handlungs- und Entscheidungsblockaden

65 Unterlassungseffekt (Omission Bias)

Definition: Passives Verharren gilt intuitiv als weniger tadelnswert, weshalb notwendige Entscheidungen vermieden werden. Beispiel: Aus Angst vor Fehlern bei einer Aussprache schweigt man lieber, obwohl das Nichtstun die Beziehung zerstört.

Reflexionsfrage: Welchen Schaden richte ich gerade dadurch an, dass ich abwarte und mich weigere, aktiv zu handeln?

Handlungs- und Entscheidungsverzerrungen

66 Aktionismus-Verzerrung (Action Bias)

Definition: In unklaren Situationen wird Handeln oft als besser bewertet als Abwarten, auch wenn die zusätzliche Handlung keinen Nutzen bringt. Das passt zu Kahneman und Tverskys Forschung zu Urteilen unter Unsicherheit und zur Überbewertung unmittelbar verfügbarer Optionen. Beispiel: Bei Panik werden hastig mehrere Beruhigungstechniken gewechselt, statt zunächst die Situation und den Atem wahrzunehmen.

Reflexionsfrage: Handle ich aus nachvollziehbarer Klarheit oder vor allem, um die Unruhe des Nichtwissens rasch zu beenden?

67 Prokrastinations-Verzerrung (Present Bias)

Definition: Unmittelbare Erleichterung oder Belohnung erhält oft mehr Gewicht als ein späterer Nutzen. Das entspricht dem Present Bias in der Forschung zu Entscheidungen über die Zeit; Becks Modell beschreibt ergänzend, wie unangenehme Erwartungen Vermeidung begünstigen können. Beispiel: Jemand lässt einen beängstigenden Behördenbrief ungeöffnet, um die Anspannung vorerst nicht zu spüren.

Reflexionsfrage: Welche kurzfristige Erleichterung suche ich, und welche überschaubare spätere Belastung entsteht dadurch?

Selbstregulation und Gewohnheiten

68 Effekt der moralischen Lizenzierung (Moral Licensing)

Definition: Ein vorausgegangenes moralisches oder gesundheitsförderndes Verhalten kann das Gefühl erzeugen, sich später eine Ausnahme erlauben zu dürfen. Beispiel: Nach einem Resilienztraining beginnt jemand einen Streit mit dem Gedanken, schon genug für sich getan zu haben.

Reflexionsfrage: Nutze ich einen Erfolg gerade unbemerkt als Rechtfertigung für ein Verhalten, das meinen Zielen widerspricht?

69 Kompensatorischer Optimismus (Restitution Bias)

Definition: Mögliche Folgen eines schädlichen Verhaltens werden kleingeredet, weil man annimmt, sie später leicht wiedergutmachen zu können. Beispiel: Jemand reagiert verletzend und denkt, eine spätere Entschuldigung werde die Beziehung sicher wiederherstellen.

Reflexionsfrage: Verlasse ich mich auf eine spätere Wiedergutmachung, statt die möglichen Folgen meines jetzigen Handelns ernst zu nehmen?

Zukunftserwartungen und Projektionen

70 Pessimismus-Verzerrung (Pessimism Bias)

Definition: Negative Ereignisse werden als wahrscheinlicher oder folgenreicher eingeschätzt, als die verfügbare Evidenz nahelegt. In Becks Modell negativer automatischer Gedanken kann sich das in einer einseitigen Erwartung ungünstiger Zukunft zeigen. Beispiel: Jemand sagt eine Einladung ab, weil er sicher ist, sich zu blamieren, und blendet mögliche neutrale oder angenehme Verläufe aus.

Reflexionsfrage: Welche konkreten Hinweise sprechen für ein schlechtes Ergebnis, und welche für einen neutralen oder erfreulichen Verlauf?

Wahrscheinlichkeits- und Risikourteile

71 Ambivalenz-Aversion (Ellsberg-Paradoxon)

Definition: Menschen bevorzugen mitunter ein bekanntes Risiko gegenüber einer Option mit unbekannten Wahrscheinlichkeiten. Kahneman und Tversky untersuchten, wie Unsicherheit und Rahmung Entscheidungen beeinflussen; das Ellsberg-Paradoxon veranschaulicht die Abneigung gegen Mehrdeutigkeit. Beispiel: Jemand bleibt in einer unbefriedigenden Arbeitsstelle, weil die Bedingungen eines Neuanfangs noch nicht kalkulierbar sind.

Reflexionsfrage: Welche Kosten hat der vertraute Status quo, und welche Unsicherheit müsste ich tatsächlich erst klären?

Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungsverzerrungen

72 Verzerrung durch Aufmerksamkeitsfalle (Attentional Bias)

Definition: Aufmerksamkeit richtet sich bevorzugt auf Reize, die zu aktuellen Sorgen, Erwartungen oder Bedürfnissen passen. Kognitive Modelle, darunter Becks Beschreibung bedrohungsbezogener Verarbeitung, zeigen, wie Erwartungen Wahrnehmung mitprägen können. Beispiel: Bei sozialer Unsicherheit fallen einer Person skeptische Blicke sofort auf, während freundliche Reaktionen kaum registriert werden.

Reflexionsfrage: Worauf ist mein innerer Aufmerksamkeitsfilter gerade eingestellt, und welche ebenso relevanten Hinweise könnten mir entgehen?

73 Verzerrung durch selektive Wahrnehmung (Selective Perception)

Definition: Erwartungen und bestehende Überzeugungen beeinflussen, welche Aspekte einer Situation wahrgenommen und erinnert werden. Becks kognitives Modell beschreibt, wie Grundannahmen und automatische Gedanken die Deutung von Erfahrungen prägen. Beispiel: Bei Beziehungsunsicherheit bemerkt jemand das abgewandte Gesicht des Partners, nicht aber dessen anschließende Zuwendung.

Reflexionsfrage: Welche konkreten Aspekte der Situation passen nicht zu meiner ersten Deutung, sind aber ebenfalls beobachtbar?

Überzeugungen und Gegenbelege

74 Backfire-Effekt (Bumerang-Effekt)

Definition: Gegenbelege können bei manchen Menschen eine Überzeugung unverändert lassen oder in bestimmten Situationen sogar stärkere Abwehr auslösen; dies ist jedoch kein allgemeingültiger Effekt. Forschung zu Überzeugungen und Urteilen unterstreicht, dass Verarbeitung von Vorwissen und Kontext abhängt. Beispiel: Trotz Rückmeldung und konkreter Hinweise deutet jemand seine Leistung weiterhin ausschließlich als Beleg persönlicher Unfähigkeit.

Reflexionsfrage: Welche Erklärung für die Gegenbelege prüfe ich, und was würde es für mich bedeuten, meine bisherige Deutung anzupassen?

Soziale Dynamiken und Gruppenprozesse

75 Soziales Faulenzen (Ringelmann-Effekt)

Definition: Bei gemeinsamer Arbeit kann der individuelle Einsatz sinken, insbesondere wenn Beiträge wenig sichtbar oder zuordenbar sind; das Ausmaß hängt von Aufgabe und Gruppe ab. Beispiel: In einem Familienkonflikt hält sich jemand aus der Klärung heraus und erwartet, andere würden das Gespräch übernehmen.

Reflexionsfrage: Welchen konkreten Anteil kann ich beitragen, ohne die Verantwortung anderer zu übernehmen?

Entscheidungen und Rückschau

76 Realisierungsfehler (Outcome Bias)

Definition: Die Qualität einer Entscheidung wird nach ihrem Ergebnis beurteilt statt nach den Informationen, die zum Entscheidungszeitpunkt verfügbar waren. Kahneman und Tversky beschrieben verwandte Fehler bei Urteilen unter Unsicherheit und Rückschau. Beispiel: Nach Komplikationen bei einem gut abgewogenen Arztwechsel verurteilt sich jemand, obwohl der Ausgang vorher nicht absehbar war.

Reflexionsfrage: War die Entscheidung mit dem damaligen Wissen nachvollziehbar, unabhängig davon, wie sie ausgegangen ist?

Gedächtnis und Rückschau

77 Erinnerungsoptimierung (Rosy Retrospection)

Definition: Vergangene Erlebnisse können im Rückblick positiver erscheinen als während des tatsächlichen Erlebens, etwa weil belastende Einzelheiten weniger zugänglich sind. Beispiel: Jemand sehnt sich nach einer konfliktreichen Beziehung und erinnert vor allem gemeinsame Urlaube, kaum aber den häufigen Streit.

Reflexionsfrage: Vermisse ich die damalige Wirklichkeit oder vor allem die besonders angenehmen Ausschnitte meiner Erinnerung?

Soziale Wahrnehmung

78 Cross-Race-Effekt

Definition: Gesichter werden im Durchschnitt leichter unterschieden und erinnert, wenn die betrachtete Gruppe vertrauter ist; Erfahrung und Kontext beeinflussen diesen Effekt. Er ist keine Aussage über individuelle Fähigkeiten oder unveränderliche Grenzen. Beispiel: Eine Person verwechselt Gesichter einer wenig vertrauten Gruppe häufiger und schreibt einzelnen Mimikmerkmalen vorschnell eine Bedeutung zu.

Reflexionsfrage: Nehme ich die individuelle Person und ihre konkreten Signale wahr, oder stütze ich mein Urteil auf Vertrautheitslücken und Gruppenschemata?

79 Mehrheitsillusion

Erklärung: Wenige sichtbare Personen oder stark vernetzte Stimmen können den Eindruck erwecken, ein Verhalten sei in der gesamten Gruppe verbreitet. Beispiel: Weil drei Kollegen regelmäßig Überstunden machen, nimmt jemand an, das ganze Team erwarte ständige Verfügbarkeit. Therapeutischer Praxishinweis: Woran erkennen Sie, ob dies eine tatsächliche Gruppennorm oder vor allem das Verhalten weniger Personen ist?

Unterstützt die Prüfung sozialer Annahmen anhand der verfügbaren Beobachtungen statt bloßer Sichtbarkeit.

Gedächtnis und zeitliche Einordnung

80 Teleskop-Effekt (Telescoping Effect)

Definition: Erinnernte Ereignisse werden zeitlich falsch eingeordnet: Entfernte Ereignisse können näher, jüngere weiter zurückliegend erscheinen. Das betrifft die Datierung im Gedächtnis, nicht automatisch die Intensität einer Reaktion. Beispiel: Jemand erinnert einen Umzug von vor Jahren als erst kürzlich geschehen oder datiert einen vergangenen Streit deutlich zu früh.

Reflexionsfrage: Welche konkreten Anhaltspunkte helfen mir, den Zeitpunkt dieses Ereignisses von meinem heutigen Gefühl dazu zu unterscheiden?

Selbstbild und soziale Vergleiche

81 Spiegelbild-Verzerrung (False Uniqueness Effect)

Definition: Menschen können annehmen, dass ihre positiven Eigenschaften oder Fähigkeiten seltener seien, als sie tatsächlich sind. Beispiel: Eine Person hält ihre Zuverlässigkeit für nahezu einzigartig und übersieht, dass andere ebenfalls regelmäßig Verantwortung übernehmen.

Reflexionsfrage: Welche Belege habe ich für die vermeintliche Einzigartigkeit meiner Stärke, und wem gestehe ich dieselbe Eigenschaft ebenfalls zu?

Entscheidungen und Informationssuche

82 Verzerrung durch Informationsüberlastung (Information Bias)

Definition: Zusätzliche Informationen werden gesucht, obwohl sie die Entscheidung voraussichtlich nicht verbessern. Forschung zu Urteilen und Entscheidungen, unter anderem von Kahneman und Tversky, zeigt, dass mehr Information nicht automatisch bessere Urteile bedeutet. Beispiel: Jemand liest wochenlang über mögliche Symptome, obwohl die nächste sinnvolle Abklärung bereits feststeht.

Reflexionsfrage: Welche konkrete Information würde meine nächste Entscheidung verändern, und suche ich gerade darüber hinaus?

Entscheidungen und Handlungsvermeidung

83 Verzerrung durch Vermeidung von Bedauern (Regret Aversion)

Definition: Die Erwartung späterer Reue kann dazu führen, dass Menschen Entscheidungen aufschieben oder am Status quo festhalten. Kahneman und Tversky untersuchten, wie mögliche Verluste und Bedauern Urteile beeinflussen. Beispiel: Jemand bleibt in einer ungesunden beruflichen Rolle, weil ein Wechsel sich als Fehler herausstellen könnte.

Reflexionsfrage: Welche Kosten entstehen mir schon jetzt durch das Vermeiden einer Entscheidung, und welche Reue befürchte ich konkret?

Aufmerksamkeit und Informationsverarbeitung

84 Effekt der geteilten Aufmerksamkeit (Divided Attention Bias)

Definition: Menschen können die Beeinträchtigung ihrer Aufmerksamkeit durch parallele Aufgaben unterschätzen. Begrenzte kognitive Ressourcen machen gleichzeitige Verarbeitung anspruchsvoller, als sie subjektiv wirkt. Beispiel: Während eines heiklen Gesprächs E-Mails zu lesen, kann dazu führen, dass emotionale Signale übersehen werden.

Reflexionsfrage: Welche Information oder welches zwischenmenschliche Signal könnte mir entgehen, wenn ich gerade mehrere Dinge zugleich bearbeite?

Kontroll- und Sicherheitsillusionen

85 Zähmungs-Effekt (Taming Effect)

Definition: Das Befolgen von Regeln oder Ritualen kann das Gefühl erzeugen, ein unvorhersehbares Risiko sei dadurch beherrscht, obwohl die tatsächliche Kontrolle begrenzt bleibt. Beispiel: Jemand glaubt, eine Checkliste könne sämtliche künftigen Konflikte in einer Beziehung verhindern.

Reflexionsfrage: Verringert diese Routine ein konkretes Risiko, oder gibt sie mir vor allem kurzfristig das Gefühl, Unsicherheit kontrollieren zu können?

86 Opferbeschuldigung (Victim Blaming)

Erklärung: Betroffenen von Gewalt oder Unglück wird fälschlich eine Mitschuld zugeschrieben, etwa um das Geschehen als kontrollierbar erscheinen zu lassen. Beispiel: Nach einem Übergriff wird gefragt, warum die betroffene Person spät unterwegs war oder bestimmte Kleidung trug.

Therapeutischer Praxishinweis: Welche Angst vor eigener Verwundbarkeit könnte hinter dem Bedürfnis stehen, dem Opfer Verantwortung zuzuschreiben?

Unterstützt die Entlastung von Scham und unbegründeten Schuldgefühlen bei Trauma- und posttraumatischen Reaktionen.

Soziale und relationale Denkfallen

87 Reziprozitätsfalle (Reciprocity Bias)

Definition: Eine erhaltene Gefälligkeit kann das Gefühl auslösen, etwas zurückgeben zu müssen, auch wenn keine ausdrückliche Verpflichtung besteht. Beispiel: Jemand stimmt einer belastenden Bitte zu, weil die andere Person zuvor ungefragt einen Kaffee spendiert hat.

Reflexionsfrage: Möchte ich dieser Bitte wirklich zustimmen, oder reagiere ich vor allem auf ein angenommenes Schuldgefühl?

88 Konformitätsverzerrung (Asch-Konformitätseffekt)

Erklärung: Das Anpassen des eigenen Urteils an die Mehrheitsmeinung, selbst wenn diese offensichtlich fehlerhaft ist. Beispiel: In einem Teammeeting schweigt man zu klaren Risiken, weil alle anderen optimistisch zustimmen. Therapeutischer Hinweis: Welcher alte Loyalitäts- oder Schutzreflex hindert Sie daran, Ihrer eigenen Wahrnehmung zu trauen?

Stärkung der inneren Autonomie und Erkennen von Überanpassungsmechanismen bei Bindungstraumata.

89 Selbstzensur-Effekt (Chilling Effect)

Erklärung: Die vorseilende Unterdrückung eigener legitimer Gedanken und Bedürfnisse aus Angst vor Bestrafung oder sozialem Ausschluss. Beispiel: Aus Furcht vor Konflikten spricht man wesentliche Grenzverletzungen in Partnerschaften nicht an. Therapeutischer Hinweis: Welche reale Gefahr besteht im Hier und Jetzt, wenn Sie Ihre Wahrheit ruhig aussprechen?

Bearbeitung von Freeze- und Fawn-Reaktionen bei interpersonellen Belastungssituationen.

90 Verantwortungsdiffusion

Erklärung: In Anwesenheit weiterer Beobachtender erlebt jede einzelne Person oft weniger persönliche Verantwortung zu handeln. Beispiel: Bei Belästigung im Zug greift niemand ein, weil alle auf andere warten. Therapeutischer Praxishinweis: Welche konkrete, sichere Handlung liegt in Ihrer eigenen Verantwortung, statt auf die Gruppe zu warten?

| Kann persönliche Handlungskompetenz stärken und Passivität in Gruppensituationen reflektierbar machen.

Selbstbild- und Ego-Verzerrungen

91 Effekt der moralischen Überlegenheit (Moral Superiority Bias)

Erklärung: Die Tendenz, das eigene ethische Urteilsvermögen und Verhalten als überdurchschnittlich gerecht einzustufen. Beispiel: Das Fehlverhalten anderer wird verurteilt, während das eigene identische Handeln mit widrigen Umständen entschuldigt wird. Therapeutischer Hinweis: Wie verändert sich Ihr Mitgefühl, wenn Sie die Schwächen anderer auch in sich anerkennen?

| Förderung von Selbstreflexion und Empathiefähigkeit in Konflikt- und Paartherapiesituationen.

92 Defätismus-Falle (Learned Helplessness Bias)

Erklärung: Die Generalisierung früherer Ohnmachtserfahrungen auf neue, objektiv kontrollierbare Handlungskontexte. Beispiel: Man versucht gar nicht erst, eine belastende Situation zu klären, weil frühere Versuche scheiterten. Therapeutischer Hinweis: Wo stehen Ihnen heute Ressourcen zur Verfügung, die Ihnen in der damaligen Situation fehlten?

| Auflösung erlernter Hilflosigkeit und Aktivierung von Selbstwirksamkeit in der Traumatherapie.

93 Introspektionsillusion (Illusion of Introspection)

Erklärung: Der Glaube, man habe direkten und fehlerfreien Einblick in die wahren Motive der eigenen Entscheidungen. Beispiel: Man begründet eine instinktive Fluchtreaktion rational, statt die körperliche Stressaktivierung zu erkennen. Therapeutischer Hinweis: Welches körperliche Bauchgefühl ging Ihrer logischen Erklärung zeitlich voraus?

| Förderung von somatischer Achtsamkeit und Differenzierung zwischen Kognition und Nervensystemreaktion.

Zeit- und Zukunftsprojektionen

94 Projektionsverzerrung (Projection Bias)

Erklärung: Die irrige Projektion akuter emotionaler Zustände oder Bedürfnisse auf langfristige Zukunftssituationen. Beispiel: Im Erschöpfungszustand glaubt man fest daran, nie wieder Energie oder Freude empfinden zu können. Therapeutischer Hinweis: Entspricht diese Zukunftsprognose tatsächlichen Fakten oder Ihrer aktuellen körperlichen Erschöpfung?

| Ressourcenaktivierung und Depressionsprävention bei akuten Erschöpfungszuständen des Nervensystems.

Entscheidungs- und Handlungsverzerrungen

95 Verzerrung durch falsche Proportionen (Scope Neglect)

Erklärung: Die Unfähigkeit, das emotionale Bedrohungs- oder Hilfsgefühl proportional an reale Größenordnungen anzupassen. Beispiel: Die Sorge vor einem winzigen Alltagsfehler erzeugt denselben Panikzustand wie eine existenzielle Krise. Therapeutischer Hinweis: Wenn Sie die Situation auf einer Skala von 1 bis 100 einordnen: Wie bedrohlich ist sie wirklich?

| Affektregulierung und Entkatastrophisieren bei panikartigen Überreaktionen des Nervensystems.

96 Rechtfertigung des Aufwands (Effort Justification)

Erklärung: Die Neigung, einem wertlosen oder schädlichen Ziel hohen Wert beizumessen, bloß weil man viel dafür gelitten hat. Beispiel: Eine destruktive Ausbildung wird glorifiziert, weil man jahrelange Entbehrungen investierte. Therapeutischer Hinweis: Beurteilen Sie den gegenwärtigen Nutzen dieses Ziels oder verteidigen Sie nur Ihre investierte Energie?

| Therapeutische Klärung dysfunktionaler Lebensentscheidungen und Loslassen schädlicher Bindungen.

Logische und Urteilsverzerrungen

97 Gleichgewichtsfalle (Balance Fallacy)

Erklärung: Die Tendenz, wissenschaftlich unhaltbaren Meinungen denselben Raum und Wert einzuräumen wie empirisch belegten Tatsachen. Beispiel: Bei Grenzüberschreitungen wird dem Täter dieselbe Berechtigung zugestanden wie dem verletzten Opfer. Therapeutischer Hinweis: Müssen Sie objektiv schädliches Verhalten relativieren, nur um einen Scheinfrieden zu wahren?

| Validierung von Opfern toxischer Dynamiken zur Wiederherstellung eines klaren ethischen Realitätsbezugs.

98 Nirvana-Fehlschluss (Nirvana Fallacy)

Erklärung: Reale Handlungsoptionen werden abgewertet, weil sie unvollkommen sind, und mit einer idealisierten Utopie verglichen. Beispiel: Eine Psychotherapie wird abgebrochen, weil sie nicht sofort sämtliche Lebensprobleme restlos beseitigt. Therapeutischer Hinweis: Welcher kleine, unvollkommene Schritt bringt Sie Ihrem Ziel heute dennoch näher?

| Bearbeitung perfektionistischer Abwehrmechanismen und Förderung realistischer Therapiezielsetzungen.

Urteilen und Überzeugungen

99 Konservatismusverzerrung (Conservatism Bias)

Erklärung: Neue Informationen führen zu einer langsameren oder geringeren Anpassung von Überzeugungen, als ihre Aussagekraft nahelegt. Beispiel: Eine Person hält an einer ineffektiven Arbeitsweise fest, obwohl verlässliche Erfahrungen für eine bessere Alternative sprechen. Therapeutischer Praxishinweis: Welche Unsicherheit entsteht, wenn Sie Ihre vertraute Einschätzung angesichts neuer Belege verändern?

| Hilft, starre Überzeugungen und die Bereitschaft zur Neubewertung gemeinsam zu untersuchen.

Aufmerksamkeit und Wahrnehmung

100 Kontrasteffekt

Erklärung: Ein Urteil wird durch den Vergleich mit einem auffälligen Referenzpunkt verzerrt, statt den Sachverhalt für sich zu betrachten. Beispiel: Eine Person bagatellisiert eigene Schmerzen, weil andere noch stärkere Beschwerden haben. Therapeutischer Praxishinweis: Was würde Ihr Erleben bedeuten, wenn Sie es nicht mit dem Leid anderer vergleichen?

| Kann die Validierung eigenen Leids unterstützen und vergleichsbedingte Scham sichtbar machen.

Logisches Urteilen

101 Falsche Gleichsetzung

Erklärung: Zwei Sachverhalte werden trotz wesentlicher Unterschiede als gleichwertig behandelt, oft aufgrund einer oberflächlichen Ähnlichkeit. Beispiel: Eine einmalige kleine Verspätung wird mit wiederholtem Vertrauensbruch gleichgesetzt. Therapeutischer Praxishinweis: Welche Unterschiede in Häufigkeit, Auswirkung und Bedeutung gehen in diesem Vergleich verloren?

Unterstützt die differenzierte Betrachtung von Konflikten und kann unangemessene Gleichsetzungen erkennbar machen.

Zeit und Emotion

102 Affektive Vorhersageverzerrung (Impact Bias)

Erklärung: Die Intensität und Dauer künftiger Gefühle nach einem Ereignis werden häufig überschätzt. Beispiel: „Wenn ich die Prüfung nicht bestehe, werde ich monatelang elend sein und nie wieder glücklich werden.“ Therapeutischer Praxishinweis: Welche Bewältigungsmöglichkeiten oder Veränderungen könnten Sie in dieser Vorhersage gerade unterschätzen?

Fördert die Reflexion darüber, wie sich Gefühle und Lebensumstände nach einem Ereignis weiterentwickeln können.

Soziale Interaktion

103 Fluch des Wissens

Erklärung: Wer etwas weiß, kann schwer einschätzen, wie es ist, diese Information noch nicht zu kennen. Beispiel: Eine Fachkraft wird ungeduldig, weil Klientinnen oder Klienten einen Fachbegriff nicht sofort verstehen. Therapeutischer Praxishinweis: Wie könnten Sie den Sachverhalt jemandem erklären, der heute zum ersten Mal davon hört?

Kann helfen, Perspektivübernahme und verständliche Kommunikation in der therapeutischen Arbeit zu fördern.

Trauma und Zeit

104 Verfallsglaube (Decay Fallacy)

Erklärung: Die Annahme, Belastungen oder Traumareaktionen würden allein durch Zeitablauf zuverlässig verschwinden, greift zu kurz. Beispiel: „Es ist zehn Jahre her, also darf mich dieses Geräusch nicht mehr triggern.“ Therapeutischer Praxishinweis: Was benötigen Sie heute an Unterstützung oder Regulation, unabhängig davon, wie lange das Ereignis zurückliegt?

| Unterstützt eine nicht wertende Betrachtung fortbestehender Reaktionen und möglicher Unterstützungsbedarfe.

Wahrscheinlichkeit und Logik

105 Konjunktionsfehlschluss

Erklärung: Eine Kombination mehrerer Bedingungen wird für wahrscheinlicher gehalten als eine einzelne Bedingung, obwohl die Kombination nicht wahrscheinlicher sein kann. Beispiel: „Er wirkt nervös und abweisend, also hat er mich absichtlich ignoriert und ist wütend.“ Therapeutischer Praxishinweis: Welche einfache alternative Erklärung kommt ohne zusätzliche Annahmen aus?

| Kann dabei helfen, dramatische Deutungen von beobachtbaren Tatsachen und weniger voraussetzungsreichen Erklärungen zu unterscheiden.

Kognitive Verzerrungen: Trauma und Nervensystem

106 Hypervigilanz-Filter (Hypervigilance Bias)

Definition: Unter chronischem Stress deutet das Gehirn mehrdeutige oder neutrale Signale vorrangig als existenzielle Bedrohung.

Beispiel: Ein kurzes Zögern im Tonfall des Partners wird sofort als Zeichen bevorstehenden Verlassens interpretiert.

| Reflexionsfrage: Reagiert gerade die gegenwärtige Realität oder mein schutzsuchendes Nervensystem auf alte Spuren?

107 Affektiver Realismus (Affective Realism)

Definition: Die unbewusste Gleichsetzung des eigenen Erregungszustands mit den objektiven Fakten der Außenwelt.

Beispiel: 'Weil ich mich gerade verunsichert und schutzlos fühle, ist mein jetziges Umfeld objektiv unsicher und feindselig.'

Reflexionsfrage: Fühle ich mich gerade unsicher oder bin ich tatsächlich in Gefahr? Wo ist der Unterschied?

Kognitive Verzerrungen: Entscheidung und Handeln

108 Eingebettete Heuristik (Default Effect)

Definition: Die starke Neigung, vorgegebene Standardoptionen nicht zu hinterfragen, selbst wenn Alternativen vorteilhafter wären.

Beispiel: Das Festhalten an dysfunktionalen Tagesroutinen, nur weil sie seit Jahren den gewohnten Ablauf vorgeben.

Reflexionsfrage: Habe ich diesen Pfad bewusst gewählt oder führe ich bloß eine Standardeinstellung fort?

Kognitive Verzerrungen: Urteil und Mitgefühl

109 Affektive Abstumpfung (Compassion Fatigue Bias)

Definition: Psychischer Schutzmechanismus, bei dem massenhaftes Leid zu emotionaler Taubheit statt zu gesteigerter Hilfsbereitschaft führt.

Beispiel: Das Schicksal eines einzelnen Betroffenen berührt tief, während Nachrichten über Tausende Notleidende Gleichgültigkeit hervorrufen.

Reflexionsfrage: Welche kleinen, greifbaren Handlungen kann ich setzen, ohne mich von Gesamtkrisen überwältigen zu lassen?

Entscheidungen und Verantwortung

110 Moral-Hazard-Effekt

Definition: Wer sich vor negativen Folgen geschützt glaubt, kann eher zu riskantem Verhalten neigen. Beispiel: Eine Person überschreitet wiederholt vereinbarte Grenzen, weil sie darauf vertraut, dass andere die Folgen auffangen.

Therapeutischer Praxishinweis: Gemeinsam prüfen, welche Folgen die Person erwartet und welche Verantwortung sie für ihr Verhalten übernehmen möchte. Reflexionsfrage: Verändert mein Gefühl der Absicherung, wie ich Risiken oder Grenzen einschätze?

Kognitive Verzerrungen: Soziale Interaktion

111 Attributionsasymmetrie (Actor-Observer Bias)

Definition: Die Tendenz, eigenes Fehlverhalten auf äußere Umstände, das Fehlverhalten anderer jedoch auf deren Persönlichkeit zurückzuführen.

Beispiel: 'Ich war ungeduldig, weil ich Schmerzen hatte; er war ungeduldig, weil er rücksichtslos ist.'

Reflexionsfrage: Welche verborgenen situativen Belastungen könnten das Verhalten meines Gegenübers geprägt haben?

Kognitive Verzerrungen: Zeit und Emotion

112 Zentrierungseffekt (Focusing Bias)

Definition: Nichts im Leben ist so wichtig, wie man denkt, während man darüber nachdenkt – ein Detail verzerrt die Gesamtsicht.

Beispiel: 'Erst wenn mein Tinnitus komplett verschwindet, werde ich wieder Freude und inneren Frieden erleben.'

Reflexionsfrage: Welche anderen Lebensbereiche schenken mir Stabilität, während dieses eine Thema im Fokus steht?

Wahrnehmung und Erinnerung

113 Subjektive Zeitdehnung

Definition: In belastenden oder schockierenden Momenten kann Zeit subjektiv stark gedehnt erscheinen; das Erleben variiert von Person zu Person. Beispiel: Ein kurzer Panikanfall wird währenddessen als kaum endend wahrgenommen.

Therapeutischer Praxishinweis: Das Erleben anerkennen und, sofern hilfreich, die subjektive Dauer behutsam mit der erinnerten oder dokumentierten Zeit vergleichen. Reflexionsfrage: Wie lang fühlte sich die Episode an, und was weiß ich über ihre tatsächliche Dauer?

Kognitive Verzerrungen: Gedächtnis und Rekonstruktion

114 Verzerrung durch retrospektive Glättung (Peak-End-Regel)

Definition: Erfahrungen werden im Rückblick danach beurteilt, wie intensiv ihr Höhepunkt war und wie die Episode endete.

Beispiel: Ein harmonischer Therapietag wird als Desaster verbucht, nur weil die letzten zwei Minuten frustrierend verliefen.

Reflexionsfrage: Bewerte ich den gesamten Verlauf oder lasse ich mich von einem unglücklichen Schlussmoment täuschen?

115 Selbstgenerierungs-Effekt (Generation Effect)

Definition: Eigens generierte Gedankengänge werden stabiler memoriert und emotional tiefer verankert als von außen dargebotene Fakten.

Beispiel: Eigene Sorgenfantasien über Erkrankungen prägen sich tiefer ein als die Entwarnung des behandelnden Arztes.

Reflexionsfrage: Nur weil mein Verstand diese Hypothese selbst gebaut hat: Macht sie das automatisch wahrer?

Kognitive Verzerrungen: Wahrscheinlichkeit und Logik

116 Illusion der Kontrolle über Zufall (Illusion of Contingency)

Definition: Das Gehirn interpretiert rein zufällige Koinzidenzen als direkte Ursache-Wirkungs-Beziehung eigenen Verhaltens.

Beispiel: 'Weil ich heute früh negativ dachte, ist am Nachmittag der Autoreifen geplatzt.'

Reflexionsfrage: Welche rationalen Naturgesetze oder Zufälle erklären dieses Ereignis völlig ohne meine Gedanken?

Soziale Wahrnehmung und Emotionen

117 Emotionale Ansteckung

Definition: Emotionale Ansteckung bezeichnet die Übernahme oder Angleichung von Gefühlen anderer, oft ohne bewusste Absicht. Beispiel: Nach einem angespannten Gespräch bemerkt jemand selbst Unruhe, obwohl zuvor kein konkreter Anlass dafür erkennbar war.

Therapeutischer Praxishinweis: Gefühle und situativen Kontext gemeinsam erkunden, ohne vorschnell eine Ursache festzulegen. Reflexionsfrage: Was fühle ich gerade, und welchen Einfluss könnte die Stimmung meines Gegenübers haben?

Entscheidungen und Selbstregulation

118 Moral Licensing

Definition: Nach einer als moralisch oder persönlich positiv bewerteten Handlung kann jemand sich eher berechtigt fühlen, später weniger konsequent zu handeln. Beispiel: „Ich habe heute gesund gekocht, deshalb ist es egal, ob ich meine Schlafenszeit einhalte.“ Das ist eine mögliche Rechtfertigung, kein zwangsläufiger Effekt.

Therapeutischer Praxishinweis: Die Abfolge von Selbstbewertung und Entscheidung untersuchen, ohne die frühere Leistung abzuwerten. Reflexionsfrage: Würde ich die nächste Handlung auch wählen, wenn ich sie nicht als Ausgleich oder Belohnung betrachtete?

Körperwahrnehmung und Angst

119 Katastrophisierende Deutung körperlicher Empfindungen

Definition: Körperliche Empfindungen werden als Hinweis auf eine schwere Gefahr interpretiert, obwohl die Empfindung allein deren Ursache nicht klärt. Beispiel: Herzklopfen wird sofort als Zeichen eines bevorstehenden Herzinfarkts gedeutet.

Therapeutischer Praxishinweis: Empfindung, Befürchtung und alternative Erklärungen getrennt betrachten; bei neuen, starken oder anhaltenden Beschwerden medizinische Abklärung erwägen. Reflexionsfrage: Welche Beobachtungen stützen meine Deutung, und welche anderen Erklärungen kommen infrage?

120 Katastrophisieren körperlicher Empfindungen

Definition: Bei der kognitiven Fehlinterpretation körperlicher Empfindungen werden harmlose oder mehrdeutige Signale als Beleg für eine ernste Gefahr gedeutet. Beispiel: Herzklopfen nach dem Treppensteigen gilt als Zeichen eines unmittelbar drohenden Herzinfarkts. Reflexionsfrage: Welche Erklärungen passen zu den Umständen, und welche konkreten Hinweise sprechen für oder gegen die befürchtete Deutung?

Gemeinsam automatische Gedanken und alternative Erklärungen prüfen, ohne reale Beschwerden vorschnell abzutun.

Kognitive Verzerrungen: Soziale Wahrnehmung

121 Verzerrung durch Verfügbarkeitskaskade (Availability Cascade)

Definition: Eine zunächst vage Sorge gewinnt durch ständiges Wiederholen in Medien oder Gruppen enorme Scheinrealität.

Beispiel: Durch dauerhafte Berichte über Übergriffe traut sich jemand abends nicht mehr vor die Tür, obwohl Statistiken Entwarnung geben.

Reflexionsfrage: Beruht meine Furcht auf empirischen Tatsachen oder auf einer medial angefeuerten Dauerschleife?

Bedrohung und Gegenwart

122 Bedrohungstransfer

Definition: Ein Hinweisreiz aus der Gegenwart kann an eine frühere Gefahr erinnern und dadurch Alarm auslösen, auch wenn die aktuelle Situation anders ist. Beispiel: Das Zuschlagen einer Autotür ruft bei einer Person eine starke Schreckreaktion hervor, weil das Geräusch an eine belastende Erfahrung erinnert.

Therapeutischer Praxishinweis: Reiz, Erinnerung und aktuelle Situation gemeinsam und ohne Sicherheitsannahmen unterscheiden. Reflexionsfrage: Woran erinnert mich der Reiz, und was nehme ich in der gegenwärtigen Situation wahr?

Körperwahrnehmung und Ressourcen

123 Erschöpfungsprognose aus dem Gegenwartszustand

Definition: Eine Prognose über die eigene künftige Energie kann stark vom gegenwärtigen Erschöpfungszustand geprägt sein; dieser Zustand ist dabei real und verdient Beachtung. Beispiel: Aus großer Müdigkeit am Montag wird geschlossen, die gesamte Arbeitswoche werde zwangsläufig unbewältigbar sein.

Therapeutischer Praxishinweis: Belastung ernst nehmen und gemeinsam prüfen, welche Faktoren die Vorhersage stützen oder offenlassen. Reflexionsfrage: Was weiß ich heute über meine Erschöpfung, und was bleibt über die kommende Woche noch ungewiss?

Angst und Sicherheitsverhalten

124 Überschätzung präventiver Vermeidung

Definition: Die Überzeugung, nur durch rigide Vermeidung oder Kontrolle könne ein befürchteter negativer Ausgang verhindert werden. Beispiel: Jemand meidet Besprechungen und schreibt das Ausbleiben von Kritik ausschließlich der Abwesenheit zu.

Therapeutischer Praxishinweis: Funktion und Kosten des Sicherheitsverhaltens erkunden, ohne tatsächliche Risiken oder Schutzbedürfnisse vorab auszuschließen. Reflexionsfrage: Welche Rolle schreibe ich meiner Vorsichtsmaßnahme zu, und welche weiteren Faktoren könnten eine Rolle spielen?

Selbstbild und Bewältigung

125 Überschätzung eigener Verletzlichkeit

Definition: Die eigene Fähigkeit, mit Belastungen umzugehen, wird möglicherweise unterschätzt; dieses Erleben ist ernst zu nehmen und nicht automatisch eine Verzerrung. Beispiel: Eine Person erwartet, dass eine kritische Rückmeldung im Team sie vollständig aus der Bahn werfen wird.

Therapeutischer Praxishinweis: Erwartungen, vorhandene Unterstützung und frühere Bewältigungserfahrungen gemeinsam erkunden, ohne Belastbarkeit zu unterstellen. Reflexionsfrage: Was befürchte ich, und welche Erfahrungen oder Ressourcen könnten für meine Einschätzung ebenfalls relevant sein?

Stress und Entscheidungen

126 Dringlichkeitsverzerrung

Definition: Unter innerer Anspannung können Aufgaben dringlicher erscheinen, als ihre tatsächliche Bedeutung oder Frist nahelegt. Beispiel: Jemand sortiert sofort nebensächliche E-Mails, während ein wichtiger Bericht liegen bleibt.

Therapeutischer Praxishinweis: Dringlichkeit, Wichtigkeit und kurzfristige Entlastung getrennt betrachten. Reflexionsfrage: Welche Aufgabe hat eine echte Frist, und welche fühlt sich vor allem gerade dringend an?

Körperempfindungen und Bedrohung

127 Verzerrung durch somatische Resonanz (Somatic Resonance Bias)

Definition: Körperliche Unruhe wird als Beweis für eine äußere Gefahr gedeutet, obwohl sie auch durch innere oder harmlose Auslöser entstehen kann. Beispiel: Nach starkem Kaffee spürt jemand Herzklopfen und folgert: „Hier droht etwas.“

Welche konkreten Hinweise sprechen für eine äußere Gefahr, und welche körperlichen oder situativen Auslöser kommen sonst infrage?

Selbstbild und Veränderung

128 Fehlschluss der unveränderlichen Wesensart (Essentialist Fallacy)

Definition: Problematische Verhaltensweisen werden als genetisch oder biografisch festgelegt betrachtet, statt als veränderbare Muster. Beispiel: „In meiner Familie sind alle misstrauisch; daran kann ich nichts ändern.“

| Welche Erfahrungen oder Verhaltensweisen sprechen dafür, dass das Muster nicht unveränderlich ist?

Stress und Belastungsgrenzen

129 Allostatistische Überlastungstäuschung (Allostatic Overload Bias)

Definition: Erschöpfte eigene Ressourcen werden nicht ausreichend wahrgenommen; anhaltende Anspannung kann dabei fälschlich als Zeichen ausreichender Leistungsfähigkeit gelten. Beispiel: Trotz Schlafmangel und nachlassender Konzentration übernimmt jemand weitere Aufgaben, weil er den Belastungsgrad kaum bemerkt.

| Welche beobachtbaren Veränderungen bei Schlaf, Konzentration und Erholung deuten auf erschöpfte Ressourcen hin?

Erinnerung und Vermeidung

130 Konditionierung durch negative Assoziation

Definition: Ein zunächst neutraler Reiz kann durch wiederholte oder prägnante Verbindung mit einem belastenden Erlebnis eine negative Reaktion auslösen. Beispiel: Eine Person fühlt sich in einem Café unwohl, weil dort früher eine schmerzhaft Trennung besprochen wurde.

Reflexionsfrage: Was gehört zur gegenwärtigen Situation, und was erinnert an das frühere Erlebnis?

| Die erlernte Verbindung erkunden und gegenwärtige Hinweise von Erinnerungsreaktionen unterscheiden.

Schuld und Selbstbewertung

131 Rückschaufehler

Definition: Im Nachhinein erscheint ein Ereignis vorhersehbarer, als es vor seinem Eintreten war.

Beispiel: Nach dem Ende einer Beziehung denkt jemand: „Ich hätte von Anfang an wissen müssen, dass es so kommt.“ Reflexionsfrage: Was war damals tatsächlich bekannt, und welche Entwicklung wurde erst später sichtbar?

| Die frühere Entscheidung anhand der damaligen Informationen statt des später bekannten Ausgangs betrachten.

Emotionen und Erwartungen

132 Sollte-Denken

Definition: Starre Regeln darüber, wie man selbst oder andere fühlen und handeln sollten, erzeugen zusätzlichen Druck. Beispiel: Jemand denkt: „Nach so langer Therapie dürfte ich keine Angst mehr haben.“ Reflexionsfrage: Ist diese Erwartung hilfreich und realistisch, oder macht sie eine normale Emotion zum vermeintlichen Versagen?

| Unnachgiebige Forderungen in flexible, selbstmitfühlende Erwartungen übersetzen.

Beziehungen und Projektion

133 Projektive Misstrauensverzerrung (Projective Distrust Bias)

Definition: Eigene unausgesprochene Ängste oder Urteile werden dem Gegenüber zugeschrieben und als dessen Haltung erlebt. Beispiel: Wer selbst befürchtet, inkompetent zu wirken, deutet eine neutrale Rückfrage als verächtliches Urteil.

| Was davon ist direkt beobachtbares Verhalten des Gegenübers, und was könnte die eigene Sorge oder Bewertung sein?

Zugehörigkeit und soziale Bedrohung

134 Fremdgruppen-Bedrohungsüberschätzung (Outgroup Threat Overestimation)

Definition: Außenstehende werden allein aufgrund ihrer Gruppenzugehörigkeit als unberechenbarer oder gefährlicher eingeschätzt. Beispiel: Eine Person hält neue Nachbarn für bedrohlich, obwohl sie bislang keinen konkreten Anlass dafür erlebt hat.

Welche Einschätzung beruht auf konkretem Verhalten und welche auf der Unvertrautheit oder Gruppenzugehörigkeit?

Stimmung und Zeitperspektive

135 Dauerhaftigkeitsüberschätzung

Definition: Im gegenwärtigen Gefühl wird die Dauer eines künftigen Zustands überschätzt. Beispiel: Während eines schwierigen Tages erwartet jemand, die Niedergeschlagenheit werde dauerhaft bleiben. Reflexionsfrage: Welche Erfahrungen oder Hinweise sprechen dafür, dass sich Gefühle und Umstände verändern können?

Die Vorhersage als gegenwärtige Einschätzung prüfen, ohne einen zeitlichen Verlauf zu versprechen.

Kontrolle und Ohnmacht

136 Kompensatorische Kontrollübertragung (Compensatory Control Bias)

Definition: Bei erlebter Ohnmacht richtet sich das Bedürfnis nach Kontrolle auf nebensächliche, teils zwanghafte Handlungen. Beispiel: Nach einer ungewollten Kündigung kontrolliert jemand wiederholt, ob Schubladen exakt geordnet sind.

Welches Gefühl von Ohnmacht könnte hinter der Handlung stehen, und welche Bedeutung hat sie im Alltag?

Leid und Erwartungen

137 Fehlschluss der moralischen Entschädigung (Entitlement Fallacy)

Definition: Früheres Leid wird als Anspruch auf bevorzugte Behandlung durch das Leben oder andere verstanden. Beispiel: Nach vielen schwierigen Jahren erwartet jemand, dass ein Rückschlag nun ausbleiben müsse, und erlebt ihn als besondere Ungerechtigkeit.

Welche Erwartung an bevorzugte Behandlung entsteht aus dem erlebten Leid, und wie beeinflusst sie den Umgang mit der aktuellen Situation?

Taubheit und innere Zustände

138 Verzerrung durch somatische Dissoziation (Numbing Bias)

Definition: Emotionale Taubheit oder Erstarrung wird mit Gelassenheit und tatsächlicher innerer Stabilität verwechselt. Beispiel: In einer Krise sagt jemand, alles sei in Ordnung, nimmt aber kaum Gefühle wahr und wirkt wie abgeschnitten.

Fühlt sich der Zustand klar und verbunden an oder eher leer und betäubt? Welche Hinweise sprechen für die jeweilige Deutung?

Ungewissheit und Urteilsbildung

139 Kognitive Kurzschlussreaktion (Premature Closure Bias)

Definition: Ein endgültiges Urteil wird gefällt, um quälende Ungewissheit rasch zu beenden, obwohl wichtige Informationen fehlen können. Beispiel: Nach einer unbeantworteten Nachricht entscheidet jemand sofort, die Freundschaft sei vorbei.

Welche Informationen fehlen noch, und was macht es schwer, das Urteil vorerst offenzulassen?

Erwartungen und Handlungsfähigkeit

140 Defensive Resignation (Learned Demobilization Bias)

Definition: Mögliche Handlungsschritte werden vorzeitig aufgegeben, um sich vor einer erwarteten Enttäuschung zu schützen. Beispiel: Eine Person bewirbt sich nicht auf eine passende Stelle, weil sie eine Absage fürchtet.

Welche Enttäuschung wird vorweggenommen, und welche Möglichkeit wird durch den Rückzug ausgeschlossen?

Entscheidungen im Rückblick

141 Verzerrung durch retrospektive Rechtfertigung (Choice-Supportive Bias)

Definition: Um kognitive Dissonanz zu verringern, wird eine getroffene Wahl nachträglich aufgewertet und die Attraktivität früherer Alternativen ausgeblendet. Beispiel: Nach dem Kauf eines Laptops erinnert sich jemand vor allem an dessen Vorteile und kaum noch an das günstigere Modell, das ernsthaft erwogen wurde.

Wie wurde die gewählte Option vor der Entscheidung bewertet, und welche Alternativen werden im Rückblick ausgeblendet?

Zufall und Kontrolle

142 Kompensatorische Kontrollillusion (External Agency Bias)

Definition: Zufällige oder chaotische Ereignisse werden externen zielgerichteten Kräften zugeschrieben, was existenzielle Hilflosigkeit lindern kann. Beispiel: Nach einer zufälligen Folge von Rückschlägen vermutet jemand, eine unsichtbare Macht richte diese gezielt gegen ihn.

Welche beobachtbaren Hinweise stützen eine zielgerichtete externe Ursache, und welche Rolle könnte das Gefühl von Hilflosigkeit bei der Deutung spielen?

Aufmerksamkeit und Risiko

143 Salienz- und Verfügbarkeitsverzerrung

Definition: Auffällige, emotionale oder leicht erinnerbare Informationen erhalten mehr Gewicht, als ihre Häufigkeit oder Aussagekraft rechtfertigt. Beispiel: Nach einem dramatischen Einzelfall hält jemand ein seltenes Risiko für alltäglich. Reflexionsfrage: Welche weniger auffälligen Informationen fehlen in meinem Urteil?

Aufmerksamkeitseffekte erkennen und bei Bedarf weitere, repräsentativere Informationen einbeziehen.

Erinnerung und Erklärung

144 Narrative Verzerrung

Definition: Einzelne Ereignisse werden nachträglich zu einer schlüssig wirkenden Geschichte verbunden, obwohl die Kausalität nicht gesichert ist. Beispiel: Nach einem beruflichen Rückschlag sieht jemand jedes frühere Detail als eindeutiges Vorzeichen. Reflexionsfrage: Welche Teile der Erklärung sind beobachtbare Fakten, und welche sind nachträgliche Deutungen?

| Fakten, zeitliche Abfolge und vermutete Ursachen getrennt betrachten.

Emotionen und Neubewertung

145 Verzerrung durch emotionale Trägheit (Affective Inertia Bias)

Definition: Ein Erregungszustand hält nach Wegfall des ursprünglichen Auslösers an, weil die Situation kognitiv wiederholt neu bewertet wird. Beispiel: Stunden nach einem kritischen Gespräch spielt jemand dessen mögliche Bedeutung erneut durch und bleibt angespannt.

| Ist der ursprüngliche Auslöser noch vorhanden, oder hält die wiederholte Neubewertung die Erregung aufrecht?

Stress und Erschöpfung

146 Fehlschluss der unendlichen Ressourcen (Resource Depletion Fallacy)

Definition: Die Annahme, kompensatorische Alarmbereitschaft lasse sich ohne Erschöpfung dauerhaft aufrechterhalten, verkennet die Begrenztheit eigener Ressourcen. Beispiel: Jemand glaubt, anhaltende Wachsamkeit sei folgenlos, obwohl Erholung und Konzentration zunehmend leiden.

| Welche Anzeichen sprechen für Belastung oder Erschöpfung, und welche Annahme über die eigene Belastbarkeit wird dabei sichtbar?

Perspektivübernahme und Empathie

147 Selbstprojektive Empathieverzerrung (Egocentric Empathy Gap)

Definition: Die eigene Reaktionsbereitschaft auf Gefahr oder Sicherheit wird dem Gegenüber zugeschrieben, als erlebe es die Reize gleich. Beispiel: Eine Person hält einen lauten Knall für harmlos und nimmt an, andere müssten ebenso gelassen bleiben.

Welche Hinweise gibt es auf die tatsächliche Reaktion des Gegenübers, statt sie aus der eigenen Erfahrung abzuleiten?

Sicherheit und Vermeidung

148 Verzerrung durch Sicherheitskonditionierung (Safety Signal Misattribution)

Definition: Erlebte Stabilität wird Vermeidungsritualen zugeschrieben statt der tatsächlichen Abwesenheit akuter Gefahr. Beispiel: Jemand glaubt, nur wegen einer bestimmten Kontrollhandlung sei auf dem Heimweg nichts passiert.

Welche Hinweise sprechen dafür, dass keine akute Gefahr bestand, und welche Rolle schreibt die Person dem Ritual zu?
