

Kognitiva förvrängningar

Självcentrerat tänkande

Vill jag ha något så tar jag det, oavsett om det är lagligt eller inte

Att förutsätta det värsta

Det är lika bra att ljuga, när jag berättar sanningen är det ändå ingen som tror på mig

Skylla på andra

Om man inte gör som jag vill är det inte mitt fel om någon blir skadad

Bagatellisera

Det är inget märkvärdigt med att ljuga

Falsk konsensus

Andra gör som jag, alltså är det inget konstigt att jag gör det jag gör

Kognitiv låsning

Motstånd att förändra det egna tänkandet även om nya ”bevis” framkommer som pekar på motsatsen

Selektiv uppmärksamhet

Man väljer automatiskt ut en detalj ur ett större sammanhang

Förhastade slutsatser

Man drar slutsatser som kan vara helt ogrundade eller går stick i stäv med hur det förhåller sig

Övergeneralisering

Förhastade och yviga slutsatser om framtiden utifrån en enstaka händelse

Förstoring och förminskning

Man blåser upp eller minimerar betydelsen eller konsekvensen av det inträffade

Personalisering

Man tar på sig skulden för något som inträffat utan att det finns någon anledning att göra det, i synnerhet när något negativt hänt

Allt eller intet-tänkande

Man kategoriserar omgivningen och våra upplevelser i svart-vita kategorier

Känslotänkande

Våra känslor avspeglar verkligheten, om vi känner oss rädda innebär det att situationen är farlig

Etikettering

Man värderar och sätter negativa och överdrivna etiketter på sig själv, tillvaro eller andra, i stället för att beskriva saker och ting i mer objektiva termer

Tankeläsning

En illusion om att vi vet vad andra tänker

Perfektionism

Strävan efter att vara perfekt i alla sammanhang