

ÉnTervező

— KLUB —

A legjobb projekt, amin valaha dolgozni fogsz, te magad vagy

HIEDELMEK AMIK SZABOTÁLJÁK A FEJLŐDÉSED

A handoutot és feladatokat Górr Dóra kolléganőnk készítette



ÉnTervező

— KLUB —

A legjobb projekt, amin valaha dolgozni fogsz, te magad vagy

A TE MUNKAFÜZETED

Kizárólag személyes használatra nyomtasd ki a munkafüzetet.
Kérlek ne készíts több másolatot és ne továbbítsd senkinek, aki nem vesz részt az Akadémia programjaiban.

A munkafüzet bármilyen formában történő sokszorosítása, csak a szerző engedélyével lehetséges.

Az engedélykérést az alábbi e-mail címre várjuk: akademia@entervezo.hu

Előfordulhat, hogy úgy érzed a munkafüzetben található tanácsok és stratégiák nem felelnek meg a személyes helyzetednek és állapotodnak. Ez esetben keress bizalommal és érdeklődj a személyre szabott konzultáció lehetőségeiről. Kérlek ez esetben számolj a várólista tényével is.

Bianka

<https://entervezo.fullerbianka.hu/>

Kognitív torzítások

Ebben a munkafüzetben a kognitív torzításaid felismerésével és vizsgálatával foglalkozhatsz. Gyere és tarts velünk, hogy megismerhesd mire és hogyan kell jobban odafigyelned, változást szeretnél, hiszen vannak olyan tényezők, amik akadályozhatnak téged ebben a folyamatban. Mielőtt belevágsz a munkába, kérünk Téged, hogy nézd meg a kognitív torzításokról szóló videós anyagot, melyben részletesebben beszélünk az elméleti háttérrel, és gyakorlati példákat is hallhatsz.

A kognitív torzítások az alábbi csoportokban foglalhatók össze

1. Minden vagy semmi típusú gondolkodás: amikor mindent fekete-fehér kategóriákban értékelünk (pl. nem tökéletes teljesítmény esetén az egész helyzetet teljes kudarcnak éli meg: „Ha nem vagyok a legjobbak között, akkor értéktelen vagyok.”).

2. Túláltalánosítás: egyszeri negatív esemény alapján általánosítunk (pl. ha valami nem sikerült, akkor úgy zárja le a dolgokat, hogy „nekem soha semmi sem sikerül”).

3. Negatív szűrés: amikor egy adott történésből pusztán egyetlen részletet emelünk ki, s ennek alapján mindent negatívnak minősítünk. (pl. A körülöttünk zajló világ történéseiből kiszűrjük a minket bántó részleteket. Inkább olyan részletekre fókuszálunk, amelyek rosszul esnek, és a semleges vagy a pozitív apróságokat észre sem vesszük, vagy nem tulajdonítunk neki nagy jelentőséget.)

4. A pozitívumok figyelmen kívül hagyása, leértékelése: a pozitív tapasztalatokat azzal utasítjuk el, hogy azok „nem számítanak”. Így az egyébként pozitív események is negatívnak tűnnek (pl. „csak azért ragaszkodik hozzám, mert nem ismer”, „csak azért mondja, mert kedves akar lenni hozzám”).

Kognitív torzítások

5. Elhamarkodott következtetés: amikor a tények nem támasztják alá a negatív értékelést.

- **Gondolatolvasás:** amikor önkényesen arra a következtetésre jutunk, hogy negatívan viszonyulnak hozzánk mások, de nem ellenőrzzük, hogy igaz-e. „Unalmasnak tartanak.” — általában önértékelési problémák állnak a háttérben és irreális elvárások táplálják
- **Jövendőmondás:** amikor teljesen meg vagyunk győződve arról, hogy a dolgok rosszul fognak elsülni számunkra és biztosak vagyunk benne, hogy belső meggyőződésünk megalapozott tény: „Úgysem sikerül” — általában önértékelési problémák állnak a háttérben

6. Felnagyítás és lekicsinylés: amikor eltúlozzuk bizonyos dolgok fontosságát, vagy addig bagatellizáljuk a dolgokat, amíg azok teljesen értéktelennek tűnnek (gyakori példa, hogy mások dicséreteit, visszajelzéseit elbagatellizáljuk és saját magunkra vonatkozó negatív kritikát felnagyítjuk. — pl. Nem hisszük el másoknak, ha megdicsérik, hogy csinosak vagyunk, jól nézünk ki, mert azt gondoljuk, hogy kövérek vagyunk és nem lehet igaz, amit mások mondanak, nem jól látnak minket.)

7. Érzelmi logika: amikor azt feltételezzük, hogy a valóság olyan, amilyennek azt a negatív érzelmeinken keresztül látjuk. (pl. „Érzem, tehát igaz.” vagy „Valami szörnyűség fog történni, ha nemet mondok.” vagy „Tehetetlen vagyok”).

8. „KELL” állítások: amikor „kell”-ekkel és „muszáj”-okkal indokoljuk tetteinket, döntéseinket, mintha azokat valami külső személy kényszerítené ránk. (pl. „Már be kellett volna fejeznem”, „El kell készítenem a vacsorát”). — ezek ritkán kapcsolódnak valódi külső elvárásokhoz, sokkal inkább belőlünk induló magas és irreális elvárások táplálják

Kognitív torzítások

9. Címkézés és téves címkézés: a címkézés a túláltalánosítás extrém formája, amikor ahelyett, hogy megfogalmaznánk, hogy mit vétettünk, negatív címkével illetjük magunkat (pl. „vesztes vagyok” ahelyett, hogy azt mondanánk „igen, ebben a helyzetben ezt elhibáztam”) A téves címkézés irányulhat más személy felé is, melyhez érzelmi túlfűtöttség is társul (pl. „a főnököm egy zsarnok”, „ez a munkahely iszonyú”).

10. Perszonalizáció: amikor úgy érezzük, hogy mi vagyunk az oka egy olyan eseménynek, amiért valójában nem mi vagyunk a felelősök, (pl. „az én hibám, hogy nem érezték magukat jól a bulin.”).

Most, hogy megismerted a kognitív torzítások fajtáit, melyek logikai hibákat eredményeznek, írd ide azt a 3 torzítási formát, melyről azt gondolod, hogy a legjellemzőbb rád!

Három leghangsúlyosabb tényező:

-
-
-

Kognitív torzítások

Most pedig jöjjön a Te önmegfigyelési naplód! Írj ide egy helyzetet, amit szeretnél megvizsgálni, mert úgy érzed, hogy van benne logikai hiba, torzítás. Írd le a helyzetet tényszerűen.

Elsőként vizsgáld meg a helyzethez kapcsolódó negatív érzéseidet és írd ide őket! Ha segítségre van szükséged az érzéseid megfogalmazásához, használd a kurzusban található érzelemkereket.

Írd le hogyan alakult ki ez a helyzet, mi előzte meg, mi történt!

Fogalmazd meg, hogy a helyzet milyen automatikus gondolatokat, hiedelmeket aktivált benned! Mennyire reális ez a gondolat a helyzetben?

Kognitív torzítások

Ha nem reális a lejegyzett gondolat, tehát nem illeszkedik megfelelően a helyzethez, akkor most lehetőséged van lecserélni ezeket sokkal reálisabb és illeszkedőbb gondolatokra. Ezek már megfelelőbbek, jobban magyarázzák a helyzetet? Vizsgáld meg őket!

Végül vizsgáld meg, hogy sikerült-e lecserélni az eredeti gondolatot és ha igen, akkor hogy érzed magad? Csökkent-e a szorongásod, frusztrációd, reálisabban látod-e a helyzetet?

Használd ezt a módszert akár egy, akár több helyzet vizsgálatára, bármikor, amikor úgy érzed, hogy "hiba csúszott a gépezetbe".

Jó gyakorlást!