

# Inhoud

Inleiding	7
1 Het 'Ik kan het niet!' denkpatroon	13
2 Het 'Rampdenken' denkpatroon	21
3 Het 'Alles of niets' denkpatroon	31
4 Het 'Inzoomen op het negatieve' denkpatroon	41
5 Het 'Ik moet, jij moet' denkpatroon	53
6 Het 'Waarzeggen' denkpatroon	65
7 Het 'Gedachten lezen' denkpatroon	75
8 Het 'Verwijten maken' denkpatroon	85
9 Het 'Het is niet eerlijk!' denkpatroon	97
Over de auteurs	107
Verder lezen	109
Bijlage: een handige lijst met kritische vragen	111



Werkbladen zijn te downloaden via [www.hogrefe.nl](http://www.hogrefe.nl)



# Inleiding

Als jij een doorsneetiener bent, zijn er waarschijnlijk dagen waarop je het gevoel hebt dat je in een wervelwind van emoties zit. Het ene moment ben je blij en opgewonden, het volgende moment voel je je verdrietig, nerveus, bang of beschaamd, of kook je van woede over de belachelijk oneerlijke beslissing die je ouders net hebben genomen. Je trekt je vaak verdrietig en moedeloos terug in je kamer. Of je verstijft omdat je bang bent om voor gek te staan en je durft geen nieuwe dingen te proberen. Misschien komt je boosheid op een scherpe en kwetsende manier naar buiten, wat je op het moment zelf misschien een goed gevoel geeft maar waardoor je conflicten met anderen krijgt. Komt een van deze scenario's je bekend voor? Het is heel normaal om je hulpeloos te voelen als je overspoeld wordt door wanhoop, zorgen of irritaties en om te denken dat je geen grip hebt op die emotionele pieken en dalen. Maar dat heb je wel.


Wat veel tieners (en veel volwassenen ook!) zich niet realiseren is dat ieder mens het verloop van zijn eigen emoties kan beïnvloeden. En als we onszelf dat aanleren, blijkt ook dat we verandering kunnen brengen in het contraproductieve gedrag dat die emoties vaak bij ons oproepen. Hoe breng je verandering in de manier waarop je je voelt? We zullen je een belangrijk geheim verklappen: je emoties komen rechtstreeks voort uit je gedachten, en je gedachten komen niet altijd overeen met de waarheid. Sterker nog, vaak zitten ze er helemaal naast!

Jij hebt vast ook zo'n kritisch stemmetje in je hoofd dat je vaak een waardeloos gevoel geeft (*Wat ben ik toch een loser! Ik word toch nooit goed genoeg om in dat team te komen*), of dat je boos maakt (*Ze had mij op haar feestje moeten uitno-*

*digen! Het is niet eerlijk dat ik om tien uur thuis moet zijn).* Zullen we je eens wat vertellen? Je kunt deze 'innerlijke criticus' trainen om zijn stroom van onvriendelijk commentaar te staken en een redelijkere, positievere toon aan te slaan. Gesprekjes met jezelf kunnen je heel gemakkelijk een rotgevoel bezorgen. Maar je kunt er ook vleugels door krijgen!

De oefeningen in dit boek leren je negen negatieve denkpatronen te doorbreken die het denken van veel tieners in de verkeerde richting sturen en hun geluk en succes belemmeren. De gedachten die uit deze patronen voortkomen noemen we ook wel 'misplaatste' gedachten, omdat onze geest ze als de waarheid ziet terwijl er geen enkel bewijs voor is.

Als tieners misplaatste gedachten hebben, zoals iedereen op zijn tijd wel heeft, kunnen ze een uiterst verwrongen beeld van de werkelijkheid krijgen. Daardoor gaan ze zich rot voelen. (De manier waarop gedachten met de werkelijkheid aan de haal kunnen gaan, is te vergelijken met hoe mensen vervormen als ze in een lachspiegel kijken.) Als je er vaak naast zit met je gedachten en ervan overtuigd raakt dat jouw negatieve ideeën waar zijn, zal dat je kijk op de wereld en je gevoel van eigenwaarde negatief beïnvloeden. Je angsten en twijfels kunnen je ervan weerhouden om ergens voor te gaan en voluit te leven. Gevoelens van verontwaardiging en irritatie kunnen je relaties met leeftijdsgenoten en familieleden in de weg gaan staan. Uiteindelijk kunnen zulke denkpatronen tot chronische angst en depressiviteit lijden. Dit boek helpt je stap voor stap om nuttigere, positievere manieren van denken te ontwikkelen – en het geeft je het zelfvertrouwen om het leven echt aan te gaan en ervan te genieten.

De meeste tieners zullen niet alle negen denkpatronen herkennen. Het boek is zodanig opgezet dat je je allereerst kunt concentreren op de patronen die voor jou een obstakel zijn. Als het je nuttig lijkt, kun je je later ook in de andere verdiepen.  Veel van de werkbladen in dit boek zijn ook te downloaden via [www.hogrefe.nl](http://www.hogrefe.nl).

Misschien zie je ook sterke overeenkomsten tussen de patronen. Iemand die last heeft van rampdenken en verwacht dat er catastrofes gaan gebeuren is bijvoorbeeld ook een waarzegger, maar een waarzegger hoeft niet altijd last te hebben van rampdenken. Richt je vooral op de patronen die jij herkent!

## Negen denkpatronen

Wat is op jou van toepassing?

1 'Ik kan het niet!'

Jij concludeert automatisch dat je niet in staat bent om een nieuwe uitdaging tot een goed einde te brengen of een lastig probleem op te lossen. Daardoor geef je het vaak al op voordat je het hebt geprobeerd. Dat maakt je angstig en verdrietig.

2 Rampdenken

Zodra je met een onzekere situatie wordt geconfronteerd verwacht jij een ramp: 'Stel dat...?' Je steekt een hoop energie in onnodige paniek en angst.

3 Alles of niets

Jij ziet het leven in extremen. Als je bijvoorbeeld iets niet perfect hebt gedaan, vind je dat je compleet hebt gefaald. En elke gebeurtenis die niet op die ene 'juiste' manier plaatsvindt, is totaal mislukt. Daardoor raak je teleurgesteld in jezelf of geïrriteerd of boos op anderen.

4 Inzoomen op het negatieve

Jij loopt vast doordat je steeds maar weer aan teleurstellende of beschamende ervaringen blijft denken en alle positieve of zelfs neutrale dingen die ook zijn gebeurd helemaal buiten beschouwing laat. Doordat je de negatieve momenten zo opblaast, word je pessimistisch over het heden en de toekomst.

5 'Ik moet, jij moet'

Jij houdt jezelf of anderen aan een aantal rigide en onredelijke regels. Als er niet aan je verwachtingen wordt voldaan, voel je je teleurgesteld in jezelf of gefrustreerd over anderen.

6 Waarzeggen

Jij trekt de voorbarige conclusie dat je iets onvermijdelijk gaat verknallen of dat een toekomstige gebeurtenis op een teleurstelling gaat uitlopen. Je bent geneigd om dat jezelf heel erg kwalijk te nemen. Daardoor voel je je ongemotiveerd en gedeprimeerd, of bedrogen en verontwaardigd.

7 Gedachten lezen

Jij trekt de overhaaste conclusie dat iemand anders iets over jou denkt en dat die gedachte heel belangrijk is. Dat maakt je nerveus en onzeker.