

# Kognitive Verzerrungen

## - Wenn zwei nicht dasselbe sehen.

ALEXANDER TROST ist Trainer und Autor aus Leidenschaft. Mit über 150.000 verkauften Büchern und weit über 80 Fortbildungen kann er wie kaum ein anderer Synergie-Effekte erzeugen. Seine große Stärke ist es, komplexe Sachverhalte verständlich zu machen und dies humorvoll und engagiert zu vermitteln. Mehr Tipps und Tricks erhalten Sie in meinem Workshop.

Kognitive Verzerrungen sind systematische Denkfehler, die die Entscheidungsfindung und das Urteilsvermögen beeinflussen. Erfahren Sie, wie sie ihnen gegenüber treten können

### Der Bestätigungsfehler

Der confirmation bias bezieht sich auf die Tendenz, Informationen zu suchen, zu interpretieren und zu behalten, die unsere bestehenden Überzeugungen bestätigen, während wir widersprechende Beweise ignorieren oder außer Acht lassen.

Suchen Sie aktiv nach unterschiedlichen Perspektiven und Beweisen, die Ihre Ansichten in Frage stellen. Beitragen Sie sich an offenen Diskussionen und üben Sie kritisches Denken, um neue Informationen objektiv zu bewerten. Bemühen Sie sich um ein ausgewogenes Bild.



▼ Oberflächlich klingen die Forderungen des inneren Kritikers immer gut, aber die Forderungen sind absolutistisch und manchmal unmenschlich und daran zerbrechen wir.

FOTO: ALEXANDER TROST GRAFIKEN: DALL-E2 TEXT ALEXANDER TROST WWW.ATROST.DE

### Ankereffekt

Anchoring tritt auf, wenn wir uns bei Entscheidungen zu sehr auf die erste Information verlassen, die uns begegnet (der "Anker"). Um diese Tendenz abzuschwächen, vermeiden Sie vorschnelle Urteile aufgrund des ersten Eindrucks. Sammeln Sie zusätzliche Informationen aus verschiedenen Quellen und analysieren Sie diese gründlich, bevor Sie zu einer Schlussfolgerung kommen.

### Selbstüberschätzung

Übermäßiges Selbstvertrauen kann dazu führen, dass wir zu sehr an unsere Fähigkeiten, unser Wissen oder unsere Entscheidungsfähigkeit glauben. Vor allem, wenn wir Vorträge über Themen hören, von denen wir glauben, dass wir sie kennen, ist die Voreingenommenheit gegenüber dem Vortragenden besonders kritisch.

Holen Sie sich Feedback von anderen, geben Sie Ihre Fehler zu und seien Sie bereit, daraus zu lernen. Nehmen Sie eine Wachstumshaltung ein. In jeder Situation kann man etwas Neues lernen.

### Verfügbarkeitsheuristik

Diese Verzerrung tritt auf, wenn wir die Wahrscheinlichkeit eines Ereignisses überschätzen, je nachdem, wie leicht wir uns an ähnliche Vorfälle erinnern können. Ein Zugangsglück und schon zwei Tage später das nächste - häufen sich nun die Zugangslücke oder nehmen wir es nur wahr, weil wir das eine schon im Kopf haben?

Hinterfragen Sie die Repräsentativität der Informationen, auf die Sie sich verlassen, und suchen Sie nach objektiven Daten oder Statistiken, die Ihre Entscheidungsfindung unterstützen, um die Verfügbarkeitsheuristik zu minimieren.

### Irrtum der versunkenen Kosten

Die sunk cost fallacy verleitet uns dazu, weiterhin Zeit, Geld oder Mühe in eine Entscheidung oder ein



**WIR SIND ALLE NICHT FREI VON KOGNITIVEN VERZERRUNGEN, ES GIBT NOCH VIEL MEHR VON IHNEN. WIE MAN SIE ERFOLGREICH BEKÄMPFT - ABER WIE MAN SIE AUCH ERFOLGREICH EINSETZT, DAS ERFAHREN SIE IN MEINEM WORKSHOP.**

Projekt zu investieren, basierend auf den Ressourcen, die wir bereits investiert haben, anstatt die Situation auf der Grundlage ihres gegenwärtigen oder zukünftigen Wertes zu bewerten. Wenn man 10.000 Euro investiert hat, sind 2.000 Euro nicht viel mehr, und man möchte nicht als jemand dastehen, der eine falsche Entscheidung getroffen hat.

Um dieses Problem zu überwinden, sollten Sie laufende Projekte und Investitionen regelmäßig neu bewerten und sich dabei auf ihr gegenwärtiges und zukünftiges Potenzial konzentrieren und nicht auf die Ausgaben in der Vergangenheit. Seien Sie bereit, sich von Projekten zu trennen, die nicht mehr Ihren Zielen dienen oder keinen Wert mehr darstellen. ◀

Weitere Workshops und Vorträge unter: [www.atrost.de](http://www.atrost.de)