

JACQUELINE BOEREFIJN  
EN  
AD BERGSMA

# Gelukkig voor de klas

GA VOOR MEER WERKPLEZIER  
EN BETERE LEERPRESTATIES

LANNOO  
CAMPUS

D/2014/45/474 – 978 94 014 2112 6 – NUR 840

Vormgeving omslag: Nanja Toebak, 's-Hertogenbosch  
Vormgeving binnenwerk: Lettie Egberts, Scriptura Westbroek

Foto omslag: © Hollandse Hoogte/Roger Dohmen Fotografie  
Foto's auteurs achterzijde: © Foto Jacqueline Boerefijn: Lieke Fortuin; Foto Ad Bergsma: Marie Smit

Foto's binnenwerk:

Foto's Cora Laan, pag. 63, Ester Brama, pag. 91, Onno Hamburger, pag. 127 en Robert de Zeeuw, pag. 158: Ad Bergsma  
Foto 'Uitgeput Fiatje', pag. 97: Jacqueline Boerefijn  
Foto Jacqueline Boerefijn, pag. 191: Lieke Fortuin  
Foto Ad Bergsma, pag. 192: Marie Smit  
Overige foto's: privébezit

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2014

Dit boek is een uitgave van Uitgeverij LannooCampus (Houten). LannooCampus maakt deel uit van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij de wet bepaalde uitzonderingen mag niets van deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus  
p/a Papiermolen 14-24  
3994 DK Houten (Nederland)  
Postbus 97  
3990 DB Houten (Nederland)

[www.lannoocampus.nl](http://www.lannoocampus.nl)

# Inhoud

Voorwoord	7
<i>door Rita Kohnstamm</i>	
Inleiding – Bevlogen of uitgeput?	9
Hoofdstuk 1 Een brede visie op onderwijs	13
Hoofdstuk 2 De stand van zaken voor docenten	23
Hoofdstuk 3 Verbeter de mentale conditie	31
Hoofdstuk 4 Meer klasse met werkplezier	74
Hoofdstuk 5 Wat is er mis met onze leerlingen?	94
Hoofdstuk 6 Beteken meer voor leerlingen	126
Bijsluiter – Hoe gebruik je dit boek?	161
Bijlage – Test je sterke kanten	163
Aanbevolen literatuur	173
Noten	175
Dankbetuiging	189
Over de auteurs	190

*I've come to a frightening conclusion that I am the decisive element in the classroom. It's my personal approach that creates the climate. It's my daily mood that makes the weather. As a teacher, I possess a tremendous power to make a child's life miserable or joyous. I can be a tool of torture or an instrument of inspiration. I can humiliate or heal. In all situations, it is my response that decides whether a crisis will be escalated or de-escalated and a child humanized or dehumanized.*

Haim Ginott<sup>1</sup> (1922-1973) was leerkracht, kinderpsycholoog en psychotherapeut.

# Voorwoord

Beste docent,

Als je gisteren depri was of de moed dreigt te verliezen, dan heb ik er behoefte aan een beetje tegengas te geven!

Ging ik vroeger naar school om allerlei interessants te leren? Nee! Ik ging vanwege het sociale leven en les krijgen zat daar nu eenmaal onontkoombaar aan vast. Leren kwam op het tweede plan. Zelfs als je er geen hekel aan had.

Datzelfde geldt voor leerlingen van nu. Het verschil is dat ze daar, meer dan vorige generaties, ongegeneerd voor uitkomen. Daarmee zijn het kinderen van hun tijd. De levensstijl van jong en oud heeft nu eenmaal ingeboet aan beheersing. Dus gaan leerlingen in de klas onbekommerd hun sociale gang, zich van geen kwaad bewust. Vandaar dat die kwekkende meisjes wel vermoeid ‘O, sorry’ zeggen als jij hun vraagt even hun mond te houden – en ze menen dat echt – maar daarna vrijwel meteen weer doorgaan. Net als de jongens die het niet kunnen laten tijdens jouw les elkaar op YouTube-filmpjes te wijzen.

Is het gek dat het met elkaar bezig zijn zo de overhand heeft? Nee. Op de groep leeftijdgenoten ligt toch het accent, zowel voor hun leven nu als voor later, alle slogans over ‘léren voor je toekomst’ ten spijt. Eerder is het tegen de natuur dat ze in de jaren dat hun li-

chaamskracht en seksualiteit naar de top gaan, hele dagen op een stoel moeten zitten. Als jij en ik dat vroeger iets beter konden, kwam dat niet door onszelf, maar door de mores van toen.

De grootste valkuil is dat je vanuit 'zoek het maar uit' ongeïnspireerd les gaat geven. Egocentrisch als ze zijn, verwachten de leerlingen van jou namelijk wél inzet. Zodat ze geïnteresseerd raken als ze af en toe toch even horen wat je zegt. Soms gebeurt dat zelfs zonder dat je dat zelf in de gaten hebt.

Dus accepteer hen zoals ze zijn, blijf er laconiek onder en geef onverstoort goed les.

Ik weet het: ik heb makkelijk praten, want ik sta niet voor de klas. Stuurvrouw aan wal. Maar ik heb jong volk om me heen en hoor hun schoolse verhalen.

Groet,

Rita

**Rita Kohnstamm** is psycholoog en was hoofdredacteur van *Ouders van Nu* en *Psychologie*. Zij is auteur van veelgelezen boeken over de ontwikkeling van kinderen.

# Inleiding: Bevlogen of uitgeput?

*Het zoeken van geluk is delicate kunst. Het heeft geen zin jezelf voor te houden dat je altijd positief moet zijn. Je kunt de kansen op geluk beter vergroten door te streven naar een open, nieuwsgierige, vriendelijke en oprechte levenshouding.*

*Barbara Fredrickson<sup>1</sup>*

De mens loopt met zijn hoofd in de wolken en zijn voeten in de stront. Deze gedachte is terug te leiden op de filosoof Blaise Pascal<sup>2</sup> (1623-1662), die de mens beschreef als het midden tussen alles en niets. 'Een niets vergeleken bij het oneindige en een alles vergeleken bij het niets.' Deze uitspraak verwijst niet alleen naar de mens als soort, maar ook naar de rol van docent. Het is niet moeilijk lyrische beschrijvingen te vinden van de schone taak van het lesgeven. Het vormen van toekomstige generaties is bijvoorbeeld gekarakteriseerd als het tot bloei brengen van woestijnen. Dichter bij alles kun je als mens niet komen.

Het niets blijkt echter verrassend dicht bij het alles om de hoek te liggen. Op de dag dat deze inleiding wordt geschreven, vóór het wereldkampioenschap voetbal van 2014, zijn de protesten van stakende leerkrachten in Brazilië in het nieuws. De klacht: 'Elke politicus belooft investeringen in het onderwijs, maar als ze eenmaal aan de macht zijn, houden ze de hand op de knip.' Het Journaal

maakt zich vervolgens geen zorgen over de kinderen die geen les krijgen, maar wel over hoe het met het land als geheel verder moet, nu de onrust ervoor zou kunnen zorgen dat het voetbaltoernooi niet vlekkeloos verloopt. Zo'n interpretatie noopt tot een bescheidenheid die gevaarlijk dicht bij het niets komt.

De uitersten in de waardering van docenten komen ook samen in een cartoon<sup>3</sup> die een vergelijkbare situatie schetst tussen nu en veertig jaar geleden. Een leerling heeft een slecht rapport gekregen en staat met zijn ouders bij de leraar. Veertig jaar geleden is het gezag van de docent nog boven twijfel verheven en richten de ouders zich verontwaardigd tot hun kind: 'Leg die slechte cijfers eens uit.' De leerling hoort het met gebogen hoofd aan. In het heden straalt de leerling in dezelfde situatie, omdat zijn ouders zich verontwaardigd tot de docent wenden: 'Leg die slechte cijfers eens uit.' De leerling is waarschijnlijk hoogbegaafd en dat dit niet in de cijfers tot uitdrukking komt, kan alleen maar aan de docent liggen.

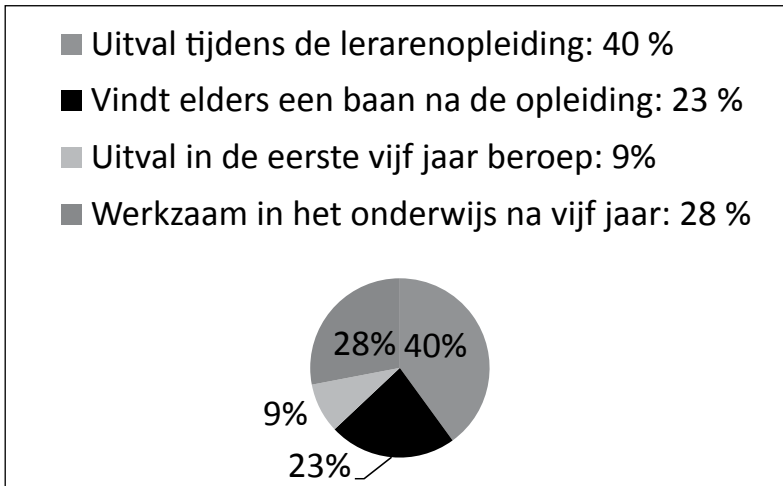
Het onderwijs heeft een deel van haar vanzelfsprekende status verloren en komt ook steeds vaker op een vervelende manier in het nieuws. Leerlingen die docenten uitschelden, schoppen of slaan, verschijnen met enige regelmaat in de krantenkolommen. Het on-aangepaste gedrag in de klas neemt toe en de scholen spelen een grotere rol in de opvoeding, al betogen politici dat scholen zich juist op hun kerntaak moeten richten en vooral aan kennisoverdracht moeten doen. De helft van de jonge docenten zou het vak zo erg vinden dat ze er het liefst morgen mee op zouden houden.

Het alles en niets in de beleving van de docent zijn werkplezier en bevlogenheid aan de ene kant, en cynisme, uitputting en burn-out aan de andere. De beroepsgroep van docenten scoort in vergelijking met andere groepen hoog op beide kanten van dit spectrum. In dezelfde lerarenkamer zitten relatief veel gedreven professionals naast collega's die alleen nog lijfelijk aanwezig zijn en hun lessen op de automatische piloot afwerken.

Dan heb we het nog niet eens gehad over de afvallers. Minister van Onderwijs Jet Bussemaker<sup>4</sup> stelde zelfs dat 72 van de 100 beginnende



leraren binnen vijf jaar weer afhaken. Deze uitspraak was al te somber. De verschillende soorten uitval waren hier bij elkaar opgeteld. In werkelijkheid zit het zoals in figuur 1 is weergegeven. Toch is de conclusie gerechtvaardigd dat het mooie ideaal van het vormen van een toekomstige generatie in de praktijk niet louter vreugde brengt.



Figuur 1: De leraar en de ratrace. (Bron: Ministerie van ocv<sup>5</sup>.)

Het Vervangingsfonds, dat de vervanging van zieke leerkrachten regelt, is dit ook opgevallen en heeft daarom in maart 2013 een subsidierегeling in het leven geroepen die zich richt op het vergroten van het werkplezier in het onderwijs. Deze aanpak is eveneens gekozen in dit boek. Het beroep van docent kan immers te zwaar worden doordat de werkdruk te hoog is en het geloof in de zinvolheid is uitgehold, maar ook omdat de energiebronnen niet meer aangevuld worden.

Dit boek laat docenten vanuit een positief perspectief naar zichzelf, hun leerlingen en het werk kijken. Docenten krijgen handreikingen om zich weer te verbinden met de mooie aspecten van hun beroep, zodat cynisme en mentaal ontslag op afstand blijven. Dit is niet alleen goed voor de docenten zelf, maar ook voor hun leerlingen. Er zijn immers maar weinig beroepen waarbij de eigen emo-

ties, mentale toestand en persoonlijkheid zo'n stempel drukken op het werk, en daarmee rechtstreeks ook op de motivatie en de prestaties van de leerlingen.

Lesgeven in het voortgezet onderwijs is zonder meer mentale topsport, die in zwaarte en complexiteit alleen maar toeneemt. Dit boek biedt docenten ideeën en bewezen technieken die zij kunnen gebruiken om zich prettiger te (blijven) voelen, zodat zij hun klassen kunnen besmetten met hun eigen optimisme. Het gevolg is dat leerlingen graag naar de lessen komen en vaker welwillend meewerken aan de plannen van de docent.

Docenten kunnen ervoor zorgen dat hun groepen meer gaan lijken op die in het beroemde boek *De gelukkige klas* van de onderwijzer en schrijver Theo Thijssen<sup>6</sup> (1879-1943). Hij sluit het portret van zijn klas af met de volgende zinnen: 'M'n heerlijke, lieve, lastige stel, ik weet eigenlijk maar één ding: het jaar of wat dat ik jullie heb en dat jullie mij hebben, behoren wij enkel maar een gelukkige klas te zijn. En de rest is nonsens hoor, al zal ik dat jullie nooit zeggen.'

# I

## Een brede visie op onderwijs

*Je gezicht  
is je eigen weerbericht  
als je in de spiegel kijkt  
kun je je eigen bui zien hangen  
Jan 't Lam<sup>1</sup>*

De inleiding beschrijft het doel van dit boek, dit hoofdstuk het waarom. Wie weinig geduld heeft en meteen door wil naar de praktische hoofdstukken, kan zich hier beperken tot een klassieke uitspraak van Mae West<sup>2</sup>, een van de eerste seksbommen van de cinema: ‘Als ik moet kiezen tussen twee kwaden, dan geef ik de voorkeur aan het kwaad dat ik nog niet eerder heb uitprobeerde.’ Het eerste ‘kwaad’ is problemen in ons leven en werk proberen op te lossen. Dit werkt uitstekend voor alles wat we met actie kunnen verbeteren, maar als we op deze manier onze persoonlijke frustraties over het onderwijs te lijf gaan, worden ze juist sterker. Hoe meer we proberen ongewenste gevoelens en gedachten uit te bannen, hoe vasthoudender ze zich in onze beleving vastzetten. Het is net als een vlek die groter wordt door de pogingen hem weg te poetsen. In dit boek wordt je daarom aangeraden het andere ‘kwaad’ een kans te geven. Richt je eens een poos op het versterken van het positieve. De volgende hoofdstukken bieden daar handvatten voor.

Wie zijn visie op het onderwijs niet wil laten bepalen door Mae West, kan hier nog enkele argumenten vinden waarom geluksgericht onderwijs een goed idee is.

Voor we de argumenten geven, moeten we eerst beschrijven wat we met geluk bedoelen. Geluk heeft volgens het *Van Dale Groot woordenboek van de Nederlandse taal* twee hoofdbetekenissen. De eerste is geluk in de vorm van een toevallige samenloop van omstandigheden. Een ander woord hiervoor is ‘mazzel’. ‘Geluk is thuis met je meisje naar de televisie zitten kijken als de stroom uitvalt,’ gaf de komiek Bob Hope als treffend voorbeeld. Naar deze betekenis verwijzen we hier niet.

*Leerlingen uit klas 2 aan het woord*

De ideale leraar?

- > ‘Een leuke, enthousiaste, wijze, strenge docent.’
- > ‘Iemand die mij echt begrijpt, goed uitlegt en mijn cijfers in de gaten houdt.’
- > ‘Iemand die goed kan uitleggen, serieus is, maar af en toe ook een grapje maakt en zeker ook orde kan houden.’
- > ‘Maakt de lessen niet alleen leerzaam, maar ook leuk.’
- > ‘Iemand die graag over zijn vak vertelt en laat zien dat hij er veel over weet.’

Geluk zoals wij het woord hier gebruiken, verwijst naar de tweede hoofdbetekenis in *Van Dale*: de aangename toestand waarin men zijn wensen bevredigd ziet en vrede heeft met zichzelf en zijn omgeving. Deze aangename toestand kan betrekking hebben op het leven als geheel en op deelterreinen, zoals relaties of werk. Psychologisch gezien valt dit in twee delen uiteen. Allereerst het gevoelsniveau, dat wil zeggen de balans tussen positieve en negatieve gevoelens. Het tweede, minder belangrijke, onderdeel is tevredenheid; de vergelijking tussen hoe het gaat in het leven en de maatstaf van hoe het zou moeten gaan. Hoe meer het leven lijkt op het persoon-

## ► Brieven uit de toekomst

*Beste meneer Koster,*

*Ik heb niet veel wiskunde van u geleerd en dat spijt me. U vond mij een schandelijk luie leerlinge en dat was ik ook. Toch heb ik veel van u opgestoken. Van uw persoonlijkheid, uw intellectuele moed en humor.*

*Dit was eind jaren zestig, toen steeds meer leraren zichzelf bij de voor naam lieten noemen, Armand zong over bloemenkinders die hun stiletto's weglegden, ik kwam in lange paarse rokken naar school en rookte in het weekend hasj met de jongens in een donker, psychedelisch jeugd-honk.*

*U was steevast gekleed in een grijs pak, met krijt bestoft. U sprak ons aan met 'u', in welke klas we ook zaten. Maar stijf was u niet. We hadden dikwijls verhitte debatten tijdens uw lessen, over de meest uiteenlopende onderwerpen. U was scherp, soms cynisch, nooit grof.*

*Op een dag had u in grote letters op het bord geschreven: Make war, not love. Hilariteit, natuurlijk. Uw uitleg heb ik niet eens precies onthouden – iets met geslachtsziekten waaraan meer soldaten stierven dan aan de oorlog zelf...? Of ging het om het leed dat echtelieden elkaar aandoen? Zelf was u meen ik vrijgezel. Hoe dan ook, het was onvergetelijk.*

*U liet zien dat je clichés kunt omdraaien en dat er dan óók zin en betekenis in blijkt te zitten. Ooit zou ik een boek schrijven met de titel Geld kost tijd. En ik ben een fan van de Amerikaanse spirituele leraar Byron Katie, die haar werk heeft gemaakt van omkering. Als je bij haar klaagt 'Mijn man heeft niet genoeg aandacht voor mij', dan moet je dat omkeren: 'Ik heb niet genoeg aandacht voor mijn man.' En meestal is dat op zijn minst óók waar.*

*Maar vooral leerde ik van u, meneer Koster, dat je tegen de tijdgeest in kunt gaan en zomaar het tegenovergestelde beweren van wat iedereen zegt. Dat je je eigen koers kunt varen, zonder je te bekommeren om populariteit.*

*Een levensles van onschatbare waarde.*

*Hartelijke groet,*

*Lisette*

Lisette Thoof is journalist, coach, auteur van non-fictieboeken over relaties en spiritualiteit, o.a. *De onverzadigbare vrouw (en de afwezige man)*, *Wie domme dingen doet, wordt wijs*, en een roman *De vrouw die ik was*.

### **Toename van on(der)bevoegde leraren voor de klas**

Goed onderwijs is afhankelijk van goede leraren, daarover is iedereen het eens, maar wat maakt iemand nu een goede leraar? Dat is een lastige vraag om te beantwoorden, maar als basisvoorwaarde geldt dat men beschikt over een bevoegdheid om in het voortgezet onderwijs te mogen werken. Vanwege de krapte op de arbeidsmarkt zetten scholen echter personeel in dat niet aan deze basisvoorwaarde voldoet. Een on(der)bevoegde leraar is immers altijd beter dan geen leraar voor de klas. De verwachting is dat de komende tijd steeds vaker niet of niet volledig bevoegd personeel voor de klas zal staan.

Het lerarentekort zal naar verwachting de komende jaren sterk oplopen. De Commissie Leraren<sup>3</sup> waarschuwde dat een hoogconjunctuur (die gepaard gaat met veel vraag naar hoogopgeleide arbeidskrachten) zou leiden tot een totale vervangingsvraag van ongeveer driekwart van de leraren in de komende tien jaar, ofwel 47.000 voltijdbanen. Door de economische crisis die eind 2008 inzette, is het scenario van een laagconjunctuur waarschijnlijker geworden, maar ook dan zal de vervangingsvraag nog ongeveer twee derde van de leraren zijn. Er moeten dus hoe dan ook op korte termijn veel banen in het voortgezet onderwijs opnieuw worden ingevuld. Veel leraren die nu nog werken, zullen zijn vertrokken vanwege hun pensioen.



Interview met Anton Horeweg

‘GEDRAGSPROBLEMEN KOMEN NIET VOORT  
UIT ONWIL, MAAR UIT ONVERMOGEN’

Lastige leerlingen, opstandig, agressief en ongeïnteresseerd. Veel docenten knappen af op dit soort kinderen, maar Anton Horeweg zoekt ze juist op. ‘Dit is aanvankelijk geen bewuste keuze geweest, hoor. Ik kwam in 1981 van de pedagogische academie af en kon geen werk vinden. Ik kon alleen invallen op lomscholen en

zag daar de uitdaging wel van in. Zou ik dat kunnen? Ja, want ik werd hier steeds opnieuw gevraagd. Nu werk ik als meester in groep acht in een achterstandswijk. Ik heb een zwak voor kinderen die door de klas stuiteren en die alle steun nodig hebben om school met succes te kunnen voltooien.’

‘Ik word in de omgang met probleemkinderen geholpen door mijn karakter. Ik ben van nature vrij rustig en vat een aanval van een kind niet zo snel persoonlijk op. Ik denk niet: dit kind heeft een hekel aan mij, maar in plaats daarvan denk ik: dit kind worstelt met iets waar het niet uitkomt. Dit wil overigens niet zeggen dat de woorden van zo’n kind nooit binnenkomen, hoor. Soms vraag ik de leerling gewoon of ik iets verkeerd heb gedaan. Soms krijg je dan een duidelijk antwoord, maar soms volgt er ook helemaal niets. Het helpt me als ik weet dat ik naar beste kunnen gehandeld heb en ik niet beter zou kunnen handelen dan ik gedaan heb.’

‘Bij moeilijke kinderen heb je behalve relativerings- ook doorzettingsvermogen nodig. Veel collega’s vinden het volstrekt vanzelfsprekend dat ze staartdelingen zes keer moeten uitleggen voordat een leerling het begrijpt. Als het echter om gedrag gaat, dan vinden ze dat een of twee waarschuwingen genoeg moeten zijn. Helaas werkt het niet zo. Gewenst gedrag moet met geduld worden ingeslepen en dat is een zaak van de lange adem. Vooruitgang gaat

vaak langzaam en soms is er tijdelijk sprake van terugval. Als iets verkeerd is gegaan, verbind je daar als docent de afgesproken consequentie aan, maar je blijft er daarna niet in hangen. Ik vind dat je leerlingen elke dag opnieuw de kans moet geven om het goed te doen.’

Of afgeknapte docenten zich aan deze houding kunnen optrekken, betwijfelt Horeweg. Als auteur van het boek *Gedragproblemen in de klas* spreekt hij regelmatig op congressen. ‘Dan zie je wel dat docenten suggesties overnemen, maar daar kom je altijd de betrokken, enthousiaste leraren tegen. Dat is, denk ik, de groep die niet zo snel schrikt van tegenslag en steeds bereid is nieuwe dingen te proberen.’ Horeweg behoort zelf ook tot deze groep. ‘Toen ik 46 was, verbaasde ik mij erover dat ik al zo lang voor de klas stond en eigenlijk niet meer op de hoogte was van de nieuwste wetenschappelijke inzichten. Uit nieuwsgierigheid heb ik bij het Seminarium voor Orthopedagogiek de studie gedragspecialist (Master Special Educational Needs) gevolgd. Het heeft mijn manier van lesgeven meer veranderd dan ik had verwacht, al zit dat vaak in kleine dingen. Een boze jongen tegenover je zetten voor een goed gesprek helpt bijvoorbeeld vaak niet. Zo’n leerling kan dan gerust twintig minuten zijn mond houden. Als je echter samen een stukje gaat lopen komt het gesprek veel gemakkelijker op gang.’ ‘Een ander verschil is dat ik nu minder reactief ben. Voor mijn studie reageerde ik vaak pas op leerlingen als het fout ging en nu ben ik vaker bezig ervoor te zorgen dat dit helemaal niet voorkomt. Ik schakel daar ook de klasgenoten bij in. Als een bepaalde leerling snel boos wordt, bespreek ik dat met de klas en hebben we het erover hoe we dat kunnen voorkomen. Die verantwoordelijkheid blijken ze goed aan te kunnen. En als het toch een keer vechten wordt, staan de kinderen daar niet juichend omheen, maar springen ze ertussen als ze groot en sterk genoeg zijn of ze halen mij erbij. Met zulke afspraken kun je escalatie voorkomen.’ ‘Ook de successen geven mij energie. Ik heb een keer van een heel moeilijke, opstandige en agressieve jongen aan het einde van het schooljaar een briefje gekregen met de boodschap: “de meester



heeft mij altijd gesteund”. Dat ontroert me dan echt. In de klas waren we zover gekomen dat hij zich gewoon gedroeg en daar was ik toen erg tevreden over. Later hoorde ik wel dat hij na de zomervakantie binnen drie weken van de middelbare school werd getrapt. Dat vind ik dan heel spijtig, maar ik laat me daar ook niet door uit het veld slaan. Ik beseft dat ik niet ieder kind kan repareren en redden. Als je daarop rekent, raak je teleurgesteld, omdat je niet genoeg voor elkaar krijgt. Ik ben tevreden als kinderen mijn klas als een veilige haven ervaren en lekker in de klas zitten, al mag je dat geloof ik niet zeggen in deze tijd van opbrengstgericht werken. Hoewel, als het kind zich goed voelt, zal het vaker presteren naar vermogen. Kinderen met probleemgedrag willen eigenlijk maar één ding: ze willen het “goed” doen, maar hun beperking of hun nog beperkte vaardigheden verhinderen dat dit meteen lukt.’

Voorbarige conclusies trekken: conclusies waar geen of weinig bewijs voor bestaat.

- Personalisatie/externalisatie: jezelf dan wel anderen de schuld geven van problemen waar jij of zij niet direct verantwoordelijk voor bent/zijn.
- Gedachtelezen: je veronderstelt dat je weet wat de ander denkt, of je veronderstelt dat de ander weet wat jij denkt.
- Emotioneel redeneren: veronderstellingen over een bepaalde gebeurtenis die gebaseerd zijn op gevoelens in plaats van op objectieve feiten.
- Overgeneraliseren: veronderstellingen over iemand (of een situatie) die slechts op een of twee ervaringen gebaseerd zijn, wat leidt tot een voorbarig oordeel en hokjesdenken.
- Uitvergroten/minimaliseren: de negatieve (of juist positieve) aspecten van een situatie overmatig benadrukken en de positieve (of negatieve) aspecten minder belangrijk maken.
- Rampdenken: je overdrijft hoe waarschijnlijk het is dat er iets ergs zal gebeuren.