

Impostor-/ Hochstapler-Syndrom:

Impostor-Syndrom wird nicht als psychische Störung, sondern als persönliches Merkmal angesehen.

Dennoch ist es nicht selten. Laut einer Quelle machen etwa 70% aller Menschen, mindestens einmal in ihrem Leben Bekanntschaft mit diesem Phänomen. --) Quelle; <https://www.spektrum.de/news/impostor-syndrom-die-selbstzweifel-ueberwinden/1958821>

Doch was ist das Impostor-Syndrom?

Unter dem Begriff «Hochstapler» versteht man eigentlich Blender, also Leute, die sich besser darstellen möchten als sie eigentlich sind. Beim Impostor-Syndrom ist es eigentlich genau das Gegenteil. Menschen mit dem Syndrom fühlen sich oft von anderen überschätzt und wollen oft nicht wahrhaben, dass sie was Gutes geleistet haben. Über Erfolg freuen sie sich nur kurz, da sie das Gefühl haben Hochstapler zu sein und das Lob nicht verdienen. Sie glauben, dass sie für eine Aufgabe nicht viel gemacht haben und dass sie es besser machen könnten oder sie nur Glück hatten und dass das gute Gelingen der Aufgabe Zufall war.

Sie leiden oft unter Selbstzweifeln und Versagens-Ängsten und fühlen sich einfach nur fehl am Platz.

Was sind Hauptmerkmale von Leuten mit dem Impostor-Syndrom? Wie würden Sie Menschen mit dem Impostor-Syndrom beschreiben?

Schnellcheck der Krankenkasse Ikk-classic (ist keine definitive Diagnose!!): (erster Eindruck um was es geht)

Schnell-Check: Sind Sie eine Hochstapler-Persönlichkeit?

Je mehr Aussagen Sie zustimmen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, vom Impostor-Syndrom betroffen zu sein:

- Ich bin nicht gut genug.
- Ich freue mich nur kurz über Erfolg – wenn überhaupt.
- Ich habe ständig Angst, dass jemand meine Unfähigkeit aufdeckt.
- Ich bitte selten oder nie um Hilfe.
- Ich mag keine Komplimente.
- Ich denke, mein Umfeld überschätzt mich.
- Ich lege großen Wert darauf, was andere Leute denken.

Hier könntest du deinen Interviewpartner fragen, wie er zu diesem Schnell-Check steht. Findet er/sie ihn gut/brauchbar und weshalb?

Wie verhalten sich Impostor?

Man spricht oft vom Impostor-Cycle-->) also Hochstapler-Zyklus

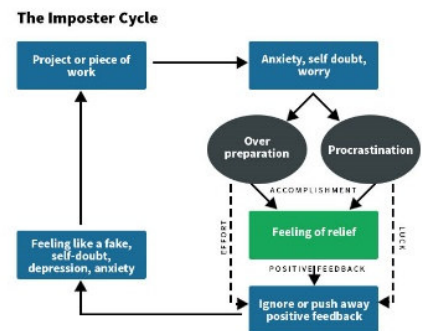
1Es beginnt z. B. damit, dass man eine Aufgabe/einen Auftrag in der Schule oder bei der Arbeit erhält

2danach fängt man an, an sich selbst zu zweifeln und beginnt sich Sorgen zu machen, dass man das nicht gut machen wird

3darauf wird entweder mit extremer Übervorbereitung reagiert oder man schiebt alles auf und bringt es dann unter Druck noch rechtzeitig zu Ende.

4wenn man es dann schafft, dann fühlt es sich gut an – aber nicht lange. Denn wenn man gutes Feedback bekommt, denkt man entweder, dass man nur Glück hatte, weil man es so lange aufgeschoben hat oder man denkt, dass man das eh nur geschafft hat, weil man sich so lange darauf vorbereitet hat und dass das eh jeder könnte. Man spricht sich das eigene Können und den Erfolg ab.

5und das wird bei der nächsten Aufgabe einfach wiederholt



Oft arbeiten Impostor sehr hart aus Angst zu versagen oder es nicht gut zu machen. Oft wird auch die Familie, Hobbys und Freunde vernachlässigt, weil so viel Zeit in die Arbeit fließt. Diese Mühe wird oft belohnt und anerkannt. Allerdings glauben Menschen mit dem Impostor-Syndrom nicht daran, dass der Erfolg von den eigenen Fähigkeiten abhängt.

Welche Situationen triggern das Gefühl? Triggern-->) bedeutet übersetzt "auslösen", mit triggern möchte man auf Situationen hinweisen, die ein bestimmtes Gefühl oder Verhalten auslösen

Ein neuer Job oder eine neue Verantwortung z. B.

Man hat herausgefunden, dass sich vor allem junge Erwachsene zwischen 18 und 25, die kurz vor dem Einstieg ins Berufsleben stehen, sich oft wie Hochstapler fühlen. In dieser Phase muss man Erwachsenenrollen einüben und Verantwortung übernehmen. Hinzukommen hohe Erwartungen und erfahrene Mitmenschen. Man fühlt sich fehl am Platz, hat enormen Druck, man denkt, dass man allen nur etwas vorspielt und dass man das nötige Können nicht besitzt.

Wer ist betroffen:

Welche Leute sind betroffen? Gibt es einen Unterschied zwischen Männern und Frauen?

Oft hört man, dass es gleich ist (Männer, Frauen), aber man kann sagen, dass sich eher Minderheiten so fühlen. Z. B. wenn man als Frau in einem männerdominierten Bereich arbeitet oder eine Person mit einem Migrationshintergrund in einer neuen/ anderen Umgebung ist usw.

Ursprung und Folgen:

Es ist ein komplexes Zusammenspiel aus Umwelt und Persönlichkeit. Es ist wichtig, ob man perfektionistisch ist, ängstlich ist oder einen geringen Selbstwert hat. Aber auch die Familiengeschichte kann einen grossen Einfluss haben.

Was ist die Ursache?

Welchen Einfluss hat die Familie auf die Ausbildung/Entstehung des Impostor-Syndroms?

Welche «Rollen» besetzt die Impostor-Person als Kind in den Familien?

Kann man Selbstzweifel und das Impostor-Syndrom gleichstellen?

Leute mit dem Impostor-Syndrom leiden unter anderem unter Selbstzweifeln. Wenn man unter einer leichten Form des Impostor-Syndroms leidet, kann man grosse Selbstzweifel und das Syndrom gleichstellen. Den Unterschied merkt man erst bei der starken Form des Hochstapler-Syndroms. Wenn man stark davon betroffen ist, leidet man oftmals nicht nur unter enormen Selbstzweifeln, sondern auch unter grossen Ängsten, enormer Demotivation, bis hin zu Depressionen.

Es gibt zwei Möglichkeiten wie man mit dem Syndrom umgehen kann. Entweder man versteht, dass man darunter leidet und nützt es zum Vorteil. Man motiviert sich und stellt sich neuen Herausforderungen oder stellt sich unangenehmen Situationen. Man achtet bewusst auf Erfolge und lernt ihren Wert zu verstehen und sich zu motivieren.

Es gibt aber auch eine Schattenseite. Wenn man als Person nicht erkennt, dass man unter diesem Syndrom leidet, so kann es dazu führen, dass man Motivation und Lebensfreude verliert. Man wird wie in einer Spirale gefangen. Weil man den Erfolg und das Gute nicht erkennt, kann es dazu kommen, dass man sich nicht mehr traut oder keine Motivation findet weiterzumachen. Man erkennt nicht, dass das, was man geleistet hat, sehr gut ist und setzt sich so selber unter Druck bis man keine Energie mehr hat und aufgibt.

Das Impostor-Syndrom ist aber nicht nur negativ geprägt. Wenn man lernt wie man mit diesem Charakterzug umzugehen hat, kann man es auch für Gutes nutzen. Viele Leute mit dem Impostor-Syndrom berichten von Erfolgen, weil sie nie zufrieden waren mit dem, was sie geleistet haben und deshalb immer mehr gemacht haben. Sie haben es zu einer guten Eigenschaft umgewandelt. Wichtig ist aber noch zu sagen, dass diese Leute auch mal eine Auszeit nahmen und auf ihr Wohlergehen geachtet haben. Mit Auszeit meine ich eine Pause, um sich zu beruhigen um sich zu entspannen und sich etwas Ruhe zu gönnen und Energie zu tanken.

Welche Folgen könnte eine extreme Form des Impostor-Syndroms haben?

Was kann man tun?

Es ist ein beruhigendes Gefühl, wenn man weiss, dass viele Leute ab und zu Selbstzweifel haben. Auch viele berühmte Schauspieler und wichtige Leute, z. B. Jodie Foster, Emma Watson usw. Auch erfolgreiche Menschen fühlen sich von Zeit zu Zeit wie ein Impostor.

Was kann man aktiv dagegen tun?

Ich nehme mir vor Komplimente anzunehmen. Mir mal auf die Schulter zu klopfen und es zu akzeptieren was ich erstellt habe und mich über Erfolge und positive Situationen zu freuen und daraus Motivation zu gewinnen. Eine positive Einstellung kann auch helfen, das heisst, das Schöne in den Dingen zu sehen und sich so zu motivieren. Es ist auch gut, sich immer wieder Ziele zu setzen und nächste Schritte zu planen. Man sollte jedoch auf realistische Ziele achten. Es soll einem dabei gut gehen und nicht zu stark überfordern. Denn wenn etwas bereits sehr gut läuft, dann ist es schwierig, sich nochmals steigern zu können. Man kann sich das so vorstellen: Die Leistungskurve wird gegen oben immer flacher. Eine Leistungssteigerung damit immer schwieriger.

Es wird bestimmt auch schwere und strenge Zeiten geben. Zeiten, in denen man sich fühlt als kommt man einfach nicht voran und als würde man immer wieder zurückgezogen. Es wird auch Zeiten geben, da passiert gar nichts und man verliert langsam an Motivation und Lust. Dann ist es wichtig aufzustehen und Prioritäten zu setzen, sich selber aufzurütteln und sich Ziele zu setzen. Sie müssen nicht gigantisch sein. Es können auch kleine Ziele sein, wie z.B. das Zimmer aufräumen. Auch kleine Dinge können ein Erfolgserlebnis erzeugen, wenn man es zulässt. Man soll sich motivieren und Dinge tun die Spass machen.

Mir hilft da das Joggen. Ich kann den Kopf ausschalten und meine ganze Frustration, Wut und Energie rauslassen und gleichzeitig mache ich etwas Gutes für meinen Körper. Es motiviert mich und hilft mir den Kopf freizubekommen.

Was ich damit sagen möchte ist, ihr müsst euch kennen lernen. Es ist sehr wichtig zu wissen wie man funktioniert und was einem so fühlen lässt wie man fühlt, egal ob schöne oder schlechte Gefühle. Wenn ihr erkennt, was euch gut tut und was nicht, dann wird euch das sehr weit bringen. Nicht nur der schulische oder berufliche Erfolg wird grösser, sondern es wird euch auch besser gehen und ihr lernt das Leben zu geniessen. Wenn ihr wisst wie ihr funktioniert, könnt ihr das Wissen verwenden und etwas Gutes daraus machen.

Um sich Erfolge noch bewusster zu machen: Ich schreibe mir Erfolge, positive Rückmeldungen usw. auf Zettel und sammle sie in einer Box. Immer dann, wenn ich an mir zweifle, dann nehme ich die Box hervor und lese mir Zettel wieder durch. Alternativ könnte man die Zettel auch im Zimmer aufhängen.

--> Ich weiss nicht, ob das eine gute Idee ist. Ich habe das aber auch schon Schülerinnen und Schülern empfohlen, die stark an sich und ihren Leistungen zweifelten. Ob es ein guter Ratschlag war, weiss ich nicht, da ich zu wenig psychologisch ausgebildet bin. Aber du könntest ja deinen Gesprächspartner fragen, ob die Box- oder Zettel-Aufhäng-Methode eine gute Sache wäre.

Könnt ihr euch damit identifizieren? Was denkst du?