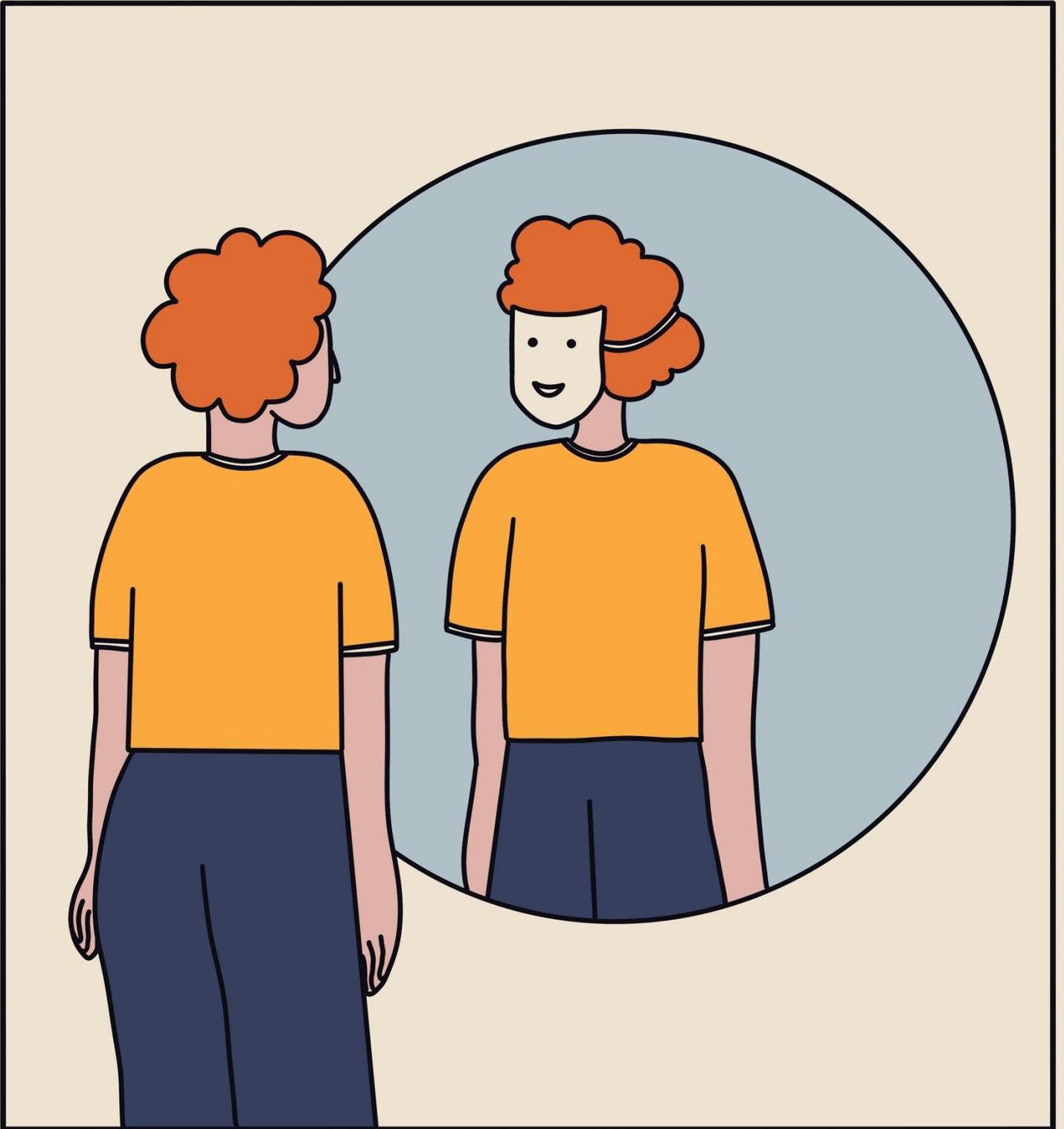

das

HOCHSTAPLER



SYNDROM

Glaub an dich: Wie du Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten im Studium oder Job nachhaltig entwickeln kannst

Warum ist das relevant an Universitäten, Hochschulen und in der Arbeitswelt?

Zum Hintergrund: Wir alle kennen Situationen im Leben, in denen wir unsicher, selbstzweifelnd und selbstkritisch sind, insbesondere wenn wir hohe Ansprüche an uns selbst oder unsere Leistung im Job oder Studium haben und zu Perfektionismus neigen. Vielleicht haben wir als junge Berufseinsteiger das Gefühl, unseren ersten Job nur aufgrund von Beziehungen oder Zufall bekommen zu haben und zweifeln an unseren Fähigkeiten, die Position tatsächlich auszufüllen. Oder als erfahrene Fachkräfte glauben wir, dass unsere Erfolge nur das Resultat von Teamarbeit sind und nicht auf unsere eigenen Beiträge zurückzuführen sind. Vielleicht fühlen wir uns als Lehrer:innen unzureichend, wenn wir den Stoff nicht perfekt beherrschen oder auf alle Fragen antworten können. Oder wir sind kreative Künstler:innen, die unsere Werke ständig mit denen berühmter Kollegen vergleichen und unser eigenes Talent infrage stellen.

Die Wissenschaft bezeichnet dies als Impostor-Syndrom, auch als "Hochstapler-Syndrom" bekannt. Es beschreibt ein Gefühl der Unzulänglichkeit im Job oder im Studium und die unbewusste Angst, irgendwann als inkompetent entlarvt zu werden. Etwa 70 % aller Menschen sollen mindestens einmal in ihrem Leben das Impostor-Syndrom erleben, besonders häufig sind Menschen mit einem Hang zum Perfektionismus betroffen (Schröder, 2022).

Die gute Nachricht ist: Das ist ganz normal, keine Erkrankung und es gibt verschiedene Wege und Möglichkeiten damit umzugehen und sogar daraus zu lernen!

Wie entsteht das Ganze?

Eine Erklärung für das Entstehen von Impostor Gedanken kann die sogenannte Attributionstheorie (Clance, 1985; Clance & Imes, 1978) liefern d.h., wem oder was schreiben wir unsere Erfolge und Misserfolge zu. Führen wir etwa den Erfolg wie z.B. eine Beförderung, eine sehr gute Note oder einen herausragenden Vortrag auf externale Faktoren wie Glück oder Zufall zurück. Werden Misserfolge hingegen internal attribuiert, also auf die eigene Fähigkeit oder Anstrengung, kann unbewusst das Impostor-Syndrom gefördert bzw. verstärkt werden. Wenn wir lernen, unsere Erfolge und Fähigkeiten realistischer zu bewerten und anzuerkennen, können wir unser Selbstbewusstsein stärken und das Studium oder die Arbeit erfolgreicher und selbstsicherer gestalten.

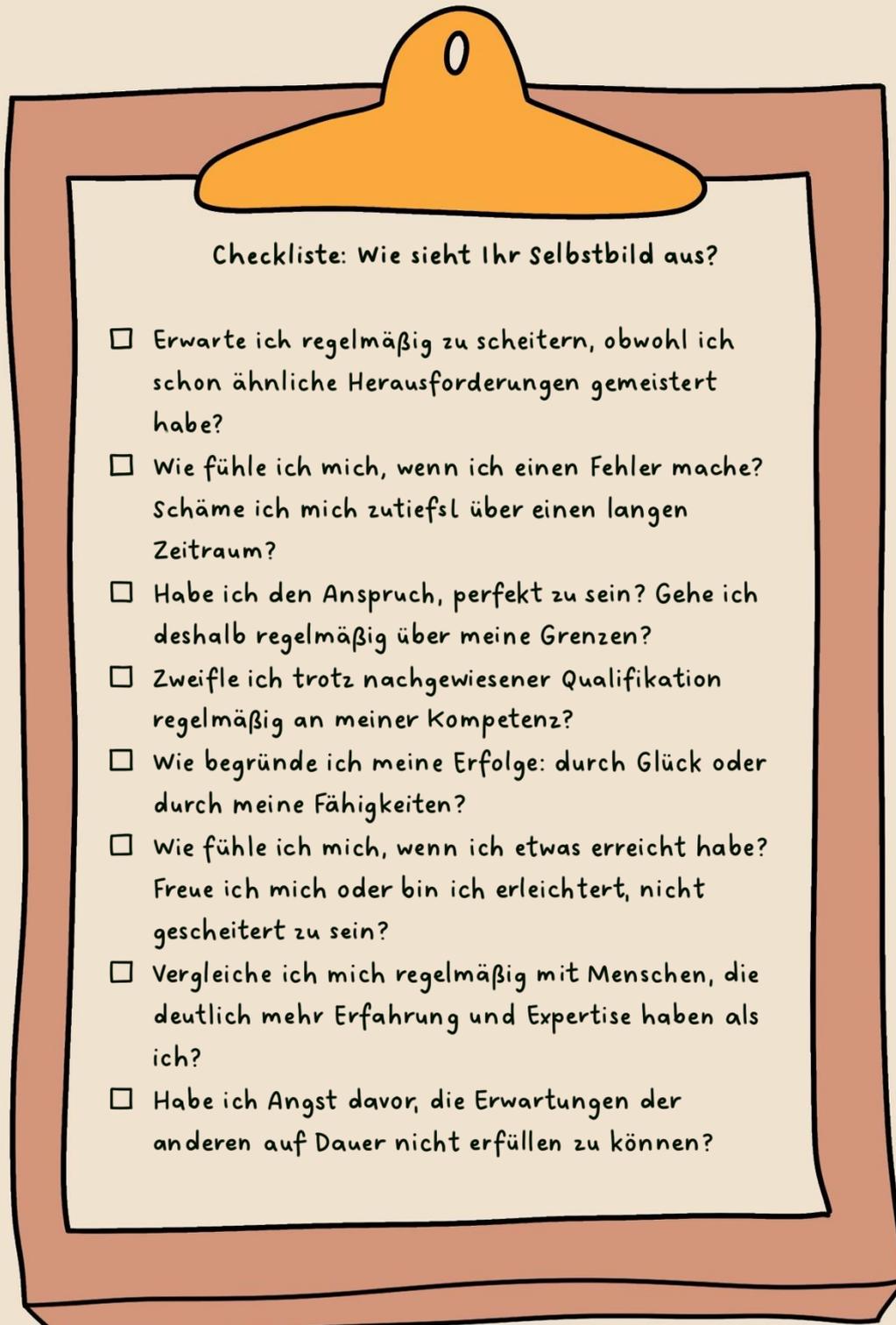
Ein weiterer Faktor für unsere Selbstbewertung ist der eigene Selbstwert. Thompson et al. (1998) zeigen in ihrer Studie, dass eine hohe Ausprägung des Impostor-Syndroms mit einem niedrigen Selbstwert in Verbindung steht. Und somit das Ausmaß an Wertschätzung, welche sich eine Person entgegenbringt, gering ist (Harter, 1993). Auch hier gibt es wunderbare Wege den eigenen Selbstwert zu stärken! Ideen dazu finden Sie auch am Ende des Artikels.



„Bin ich genug?“

Nicht alle Selbstzweifel sind auch gleich das Impostor-Syndrom. Gelegentliche Selbstzweifel können uns helfen, uns selbst zu reflektieren und zu hinterfragen. Häufen sich jedoch die Gedanken und behindern sie uns, ist es empfehlenswert, genauer hinzuschauen, warum dies so ist.

Checken Sie ihr Selbstbild mit folgenden Fragen:



Checkliste: Wie sieht Ihr Selbstbild aus?

- Erwarte ich regelmäßig zu scheitern, obwohl ich schon ähnliche Herausforderungen gemeistert habe?
- Wie fühle ich mich, wenn ich einen Fehler mache? Schäme ich mich zutiefst über einen langen Zeitraum?
- Habe ich den Anspruch, perfekt zu sein? Gehe ich deshalb regelmäßig über meine Grenzen?
- Zweifle ich trotz nachgewiesener Qualifikation regelmäßig an meiner Kompetenz?
- Wie begründe ich meine Erfolge: durch Glück oder durch meine Fähigkeiten?
- Wie fühle ich mich, wenn ich etwas erreicht habe? Freue ich mich oder bin ich erleichtert, nicht gescheitert zu sein?
- Vergleiche ich mich regelmäßig mit Menschen, die deutlich mehr Erfahrung und Expertise haben als ich?
- Habe ich Angst davor, die Erwartungen der anderen auf Dauer nicht erfüllen zu können?

Wo findet sich das Impostor-Syndrom besonders häufig?

Viele begabte und erfolgreiche Menschen aus allen Berufsgruppen, insbesondere jedoch solche mit höherem Bildungsniveau und qualifizierten Abschlüssen, erleben das Hochstaplersyndrom. Auffällig ist die Häufung, wenn sie eine neue Aufgabe übernehmen und/oder in einem neuen Umfeld sind.

Studierende:

Zu Beginn der beruflichen Laufbahn, vor allem während der Ausbildung und des Studiums, begegnen wir neuen Herausforderungen. Insbesondere am Anfang eines Studiums lernen wir zunächst die Universität kennen und fühlen uns oft noch nicht vollständig integriert. Diese Phase ist besonders anfällig für Impostor-Gedanken, da Unsicherheiten im neuen Umfeld bestehen. Viele Studierende machen sich große Sorgen über die Bewertung durch ihre Kommiliton:innen oder das akademische Personal (Chapman, 2015).

Wissenschaftliche Mitarbeitende:

Wissenschaftler:in mit Anstellung an einer Hochschule zu sein bedeutet, sich mit einer Fülle von Aufgaben konfrontiert zu sehen. Schober (2013) zeigt Aufgaben von Wissenschaftler:innen im Überblick: forschen und sichtbar sein, Drittmittel einwerben, lehren, verwalten, leiten, managen. Es wurde beobachtet, dass gesellschaftlich verbreitete Erwartungen an Wissenschaftler:innen (David, 2000) zu Zweifeln an den eigenen Fähigkeiten führen, sobald sie in Konfrontation mit dem Forschungsalltag geraten (Klinkhammer & Saul-Soprun, 2009). Deshalb fällt es jungen Wissenschaftler:innen manchmal schwer, sich ihrer eigenen Fähigkeiten und Erfolge bewusst zu sein (Jöstl et al., 2012).

Sie erkennen sich wieder?

Hier finden Sie bewährte Möglichkeiten, was Sie tun können ...

...um das eigene Selbstbild zu stärken, gibt es verschiedenste Übungen, die Sie in ihren Alltag integrieren können.

1. Den Selbstwert stärken mit der Übung: Sich selbst mitfühlend beobachten

Gerade wenn man mal gescheitert ist oder einen Fehler gemacht hat, ist man häufig besonders streng zu sich selbst! Viele Menschen behandeln sich selbst in schwierigen Momenten weniger mit Mitgefühl und Freundlichkeit als sie es bei anderen tun würden. Dabei kann gerade in solchen Momenten der bewusste Einsatz von Selbstmitgefühl eine äußerst wertvolle Ressource sein. Sich selbst wie ein unterstützender Freund zu behandeln, verkörpert die Essenz des Selbstmitgefühls.



Eine angeleitete Übung finden Sie auf unserer [Website](#).

2. Das Erfolgsglas: gemeisterte Herausforderungen sammeln



Ein weiteres Tool, das Sie ganz einfach in ihren Alltag integrieren können, ist das Erfolgsglas:

Suchen Sie sich ein wiederverschließbares Gefäß und stellen Sie es auf Ihren Schreibtisch. Jedes Mal, wenn Sie ein kleines oder großes Erfolgserlebnis haben, notieren Sie es auf einem Zettel und stecken den Zettel in das Glas. Schreiben Sie genau auf, was der Erfolg war, welchen Anteil Sie daran hatten und welches Gefühl dies in Ihnen auslöst. Sie werden sehen: Das Glas füllt sich in kürzester Zeit. In Momenten, in denen Sie an sich selbst zweifeln, können Sie einen oder mehrere Zettel aus dem Glas herausnehmen und ihn laut vorlesen. Nehmen Sie sich mindestens fünf Minuten Zeit für einen

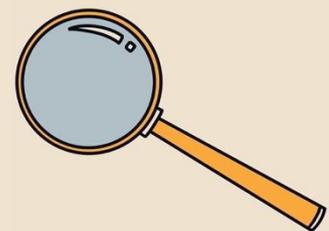
Zettel, atmen Sie tief durch und machen sich bewusst, welche Herausforderungen Sie in der Vergangenheit bereits gemeistert haben.

3. Detektiv:in-Liste: An sich selbst zweifeln

Mit dieser Liste zweifeln sie Ihre Gefühle und Gedanken bewusst an. Hochstamper:innen sind nämlich sehr gut im Zweifeln, nun gilt es, dies auf die eigene Einstellung zu sich selbst zu übertragen.

Notieren Sie eine Situation, die sie verunsichert hat, kurz nachdem sie Ihnen passiert ist. Beschreiben Sie genau, was passiert ist und welche Gedanken und Gefühle sie bei Ihnen ausgelöst hat. Zwei Stunden später schauen Sie mit ihrer Detektiv:in-Brille auf das, was Sie notiert haben und fragen sich:

- Was spricht dafür, dass die Situation so abgelaufen ist?
Was spricht dagegen?
- Was spricht dafür, dass meine Ängste sich bewahrheiten? Was spricht dagegen?
- Was spricht dafür, dass meine Gefühle begründet sind?
Was spricht dagegen?
- Kann ich mir vorstellen, dass mehr Dinge dagegensprechen? Was spricht dagegen?



Im besten Fall führen Sie diese Übung regelmäßig durch, um ein besseres Gefühl dafür zu bekommen, wie Sie über sich selbst denken.

4. Stärke dein Growth Mindset (= Wachstumsdenken): "The power of Yet"



Beobachten Sie Ihre Gedanken und fügen Sie jedes Mal, wenn den Sie über sich selbst denken: „Das habe ich aber nicht gut genug gemacht.“, das Wort „noch“ hinzu. „Das habe ich aber noch nicht gut genug gemacht.“ Warum das entscheidend ist? Der Satz/Gedanke mit dem hinzugefügten „noch“ negiert nicht die aktuelle Situation und lässt gleichzeitig Raum und Potential zur Verbesserung und das alles in einem kleinen entscheidenden Wort. Das Signal das damit an das Unterbewusstsein gesendet wird ist: es besteht Verbesserungspotential und gibt zeitgleich die nötige Zuversicht, das auch zu erreichen. Auf diese Weise können wir ganz leicht selbst unser growth mindset fördern und stärken und sehen nach regelmäßigem Anwenden schon bald positive Ergebnisse in unserem Denken und Befinden. Dank der Neuroplastizität unseres Gehirns ist dieser Prozess ein Leben lang für uns möglich und trainierbar.

5. Kollegialer Austausch

Leidet man unter dem Impostor-Syndrom, so ist man nicht allein, wie die Zahlen zeigen. Es hilft, sich mit anderen auszutauschen. Man wird merken, dass auch andere Menschen, die man für höchst kompetent hält, oft an dem Syndrom leiden. In der Gruppe wird das eigene Problem kleiner, die Andersartigkeit weniger.



6. Coaching

Die Zusammenarbeit mit einer professionellen Person kann unterstützend dabei sein, die eigenen professionellen Fähigkeiten besser einzuordnen. Am besten sucht man sich eine Person, deren Arbeitsweise, Denkweise und Art, wie sie mit anderen Personen umgeht, man schätzt.

? ? ? ? ?
Weitere Fragen?

Kontaktieren Sie uns gerne über:

resonanz@hda.tu-darmstadt.de

Literatur

- Chapman, A. (2015). Using the assessment process to overcome Imposter Syndrome in mature students. *Journal Of Further And Higher Education*, 41(2), 112–119.
<https://doi.org/10.1080/0309877x.2015.1062851>
- Chrousos, G. P. & Mentis, A. A. (2020). Imposter syndrome threatens diversity. *Science*, 367(6479), 749–750. <https://doi.org/10.1126/science.aba8039>
- Clance, P. R. (1985). Clance Impostor Phenomenon Scale [Datensatz]. In *PsycTESTS Dataset*.
<https://doi.org/10.1037/t11274-000>
- Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15(3), 241–247. <https://doi.org/10.1037/h0086006>
- David, H. (2000). „Big Science“ und der Mythos von der Ehrlichkeit und Ehrenhaftigkeit der Wissenschaftler: das Beispiel Biomedizin. Hamburg: Akademos Wissenschaftsverlag
- Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (pp. 87–116). Plenum Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-8956-9_5
- Ibrahim, F., Göddertz, D. & Herzberg, P. Y. (2022). An experimental study of the non-self-serving attributional bias within the impostor phenomenon and its relation to the fixed mindset. *Current Psychology*, 42(30), 26440–26449. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03486-0>
- Jöstl, G., Bergsmann, E., Lüftenegger, M., Schober, B. & Spiel, C. (2012). When will they blow my cover? *Zeitschrift Fur Psychologie-journal Of Psychology*, 220(2), 109–120.
<https://doi.org/10.1027/2151-2604/a000102>
- Klinkhammer, M., & Saul-Soprun, G. (2009). Das „Hochstaplersyndrom“ in der Wissenschaft. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 16(2), 165–182. doi:10.1007/s11613-009-0119-7
- Schober, B. (2013). Erziehung und Bildung für Wissenschaft aus bildungspsychologischer Perspektive. In M. Haller (Hrsg.), *Wissenschaft als Beruf. Bestandsaufnahme - Diagnosen - Empfehlungen* (S. 44–53). Wien: Österreichische Akademie der Wissenschaften.
- Schröder, T. (2022). Zwischen Introvertiertheit, Hyperaktivität, Hochbegabung und Impostor-Syndrom – Ausprägungen, Rollen und Zuschreibungen. In *Springer eBooks* (S. 25–42).
https://doi.org/10.1007/978-3-658-37987-2_3
- Thompson, T., Davis, H. & Davidson, J. (1998). Attributional and affective responses of impostors to academic success and failure outcomes. *Personality And Individual Differences*, 25(2), 381–396. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(98\)00065-8](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(98)00065-8)