

# Herzlich Willkommen!



Quelle: pixabay 02.01.2023

## Das Impostor-Syndrom – Von der Angst nicht gut genug zu sein

16.11.2023

### Mag. Michaela Leitner

- Psychosoziale Beraterin
- eigene Praxis für psychosoziale Beratung seit 2009 in Wartberg ob der Aist/OÖ
- Diplom Paar- und Familienberaterin
- Stressmanagement- und Burnout-Präventionsberaterin
- Fachberaterin für Hochsensibilität
- Fachberaterin für Menschen mit Autismus-Spektrum-Störung
- Horse Assisted Coach/Trainerin
- Supervisorin
- Referentin

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Praxis für Psychosoziale Beratung

[www.beratungspraxis-leitner.at](http://www.beratungspraxis-leitner.at)

[michaela.leitner@beratungspraxis-leitner.at](mailto:michaela.leitner@beratungspraxis-leitner.at)

- Einzel- und Familienberatung (Hochsensibilität und Autismus-Spektrum-Störung)
- Supervision (ExpertInnenpool WKO)
- Selbsterfahrung/Coaching/Training (auch pferdegestützt)
- Paar-zu-Paar-Beratung (ExpertInnenpool WKO)
- Stressmanagement- und Burnout-Prävention (ExpertInnenpool WKO)
- Seminare/Gruppen

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Überblick

- Was ist das Impostor-Syndrom?
- Mögliche Ursachen
- Impostor-Typen (Kompetenz-Typen)
- Impostor im Privatleben
- Auswirkungen

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Beispiele



© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Fragebogen Impostor-Syndrom

Aus: Clance, P. R. (1988), **Erfolgreiche Versager: Das Hochstapler-Phänomen**

1. Ich habe oft bei einem Test oder einer Aufgabe Erfolg gehabt, obwohl ich vorher Angst hatte zu versagen.  
1  2  3  4  5
2. Ich kann den Eindruck erwecken, tüchtiger zu sein, als ich bin.  
1  2  3  4  5
3. Wenn möglich, vermeide ich, jemanden zu beurteilen, und mir graut davor, beurteilt zu werden.  
1  2  3  4  5

1 – überhaupt nicht zutreffend, 2 – selten, 3 – manchmal, 4 – oft, 5 – absolut zutreffend

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

4. Wenn Leute mich wegen einer Leistung loben, fürchte ich, ihren Erwartungen in Zukunft nicht entsprechen zu können.  
1  2  3  4  5
5. Manchmal denke ich, meine gegenwärtige Position oder meinen momentanen Erfolg erlangt zu haben, weil ich zur richtigen Zeit am richtigen Platz war oder die richtigen Leute kannte.  
1  2  3  4  5
6. Ich habe Angst, dass Leute, die mir wichtig sind, herausbekommen, dass ich nicht so fähig bin, wie sie glauben.  
1  2  3  4  5
7. Ich neige dazu, mich mehr an meine weniger guten als an meine besten Leistungen zu erinnern.  
1  2  3  4  5

1 – überhaupt nicht zutreffend, 2 – selten, 3 – manchmal, 4 – oft, 5 – absolut zutreffend

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

8. Ich erledige selten ein Vorhaben oder eine Aufgabe so gut, wie ich gern möchte.  
1  2  3  4  5
9. Manchmal spüre oder glaube ich, dass der Erfolg in meinem Leben oder meinem Beruf auf einem Irrtum beruht.  
1  2  3  4  5
10. Es fällt mir schwer, Komplimente oder Lob wegen meiner Intelligenz oder meiner Leistungen entgegenzunehmen.  
1  2  3  4  5
11. Zeitweise ist mir klar, dass ich meinen Erfolg einer Art von Glück zu verdanken habe.  
1  2  3  4  5

1 – überhaupt nicht zutreffend, 2 – selten, 3 – manchmal, 4 – oft, 5 – absolut zutreffend

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

12. Zeitweise bin ich enttäuscht über meine gegenwärtigen Leistungen und finde, dass ich viel mehr hätte erreichen müssen.

1  2  3  4  5

13. Manchmal habe ich Angst, dass die anderen merken, wie wenig ich eigentlich weiß und kann.

1  2  3  4  5

14. Ich fürchte oft, bei einer neuen Aufgabe oder Anforderungen zu versagen, obwohl mir im Allgemeinen gelingt, was ich versuche.

1  2  3  4  5

15. Wenn mir etwas gelungen ist und meine Leistung anerkannt wird, beginne ich zu zweifeln, dass ich das Erreichte wiederholen kann.

1  2  3  4  5

1 – überhaupt nicht zutreffend, 2 – selten, 3 – manchmal, 4 – oft, 5 – absolut zutreffend

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

16. Wenn ich für eine Leistung viel Lob und Anerkennung bekomme, neige ich dazu, die Wichtigkeit dessen, was ich vollbracht habe, herunterzuspielen.

1  2  3  4  5

17. Ich vergleiche meine Fähigkeiten mit denen meiner Kolleg:innen und stelle fest, dass die anderen vermutlich intelligenter sind als ich.

1  2  3  4  5

18. Ich mache mir oft Sorgen, dass mir ein Vorhaben nicht gelingt oder dass ich eine Prüfung nicht bestehe, obwohl andere beachtliches Vertrauen in mein Können setzen.

1  2  3  4  5

1 – überhaupt nicht zutreffend, 2 – selten, 3 – manchmal, 4 – oft, 5 – absolut zutreffend

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

19. Wenn ich befördert werden soll oder mir irgendeine Art der Anerkennung bevorsteht, zögere ich, darüber zu reden, bis es tatsächlich geschehen ist.

1  2  3  4  5

20. Ich fühle mich schlecht und entmutigt, wenn ich in Situationen, die große Leistungen erfordern, nicht „der (oder die) Beste“ oder wenigstens „ganz besonders gut“ bin.

1  2  3  4  5

Zur Auswertung werden die Punkte aller Antworten zusammengezählt.

1 – überhaupt nicht zutreffend, 2 – selten, 3 – manchmal, 4 – oft, 5 – absolut zutreffend

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Auswertung

- ≤ 40 Punkte: kaum Merkmale des Hochstapler-Phänomens
- 41 – 60 Punkte: leicht vom Hochstapler-Phänomen betroffen
- 61 – 80 Punkte: leiden häufig unter Hochstaplergefühlen
- ≥ 80 Punkte: sehr stark von Hochstapler-Phänomen betroffen

Je höher die Punktzahl ist, desto öfter und schwerwiegender greift das Hochstapler-Phänomen in das Leben eines Menschen ein.

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Bin ich vom Impostor-Syndrom betroffen?



© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Das Impostor-Syndrom



© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Definition

- psychologisches Phänomen, bei dem Betroffene von starken Selbstzweifeln geplagt werden
- halten sich irrtümlich für Hochstapler
- erkennen eigene Leistungen nicht an
- schreiben eigene Leistungen dem Zufall zu
- befürchten, dass andere ihre gefühlte (!) Unfähigkeit entlarven könnten
- gerade kluge, erfolgreiche und kompetente Menschen sind betroffen

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Impostor-Syndrom – Bezeichnungen

Hochstapler-Syndrom

Mogelpackungs-Syndrom

Impostor-Phänomen

Scharlatan-Syndrom

Schaumschläger-Syndrom

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Geschichte

- Begriff „Hochstapler-Syndrom“ (original: "*impostor phenomenon*") wurde erstmals **1978** in einem Artikel von den Psychologinnen Pauline R. Clance und Suzanne A. Imes eingeführt
- Untersuchung von > 150 Frauen, die
  - Studienabschlüsse in verschiedenen Disziplinen hatten
  - respektierte Expertinnen in ihren Feldern waren
  - Studentinnen waren, die wegen ihrer akademischen Exzellenz Aufmerksamkeit erregten

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Geschichte

- Ergebnis: Trotz aller erreichten akademischen Grade, wissenschaftlicher Ehren, großen Erfolgen bei standardisierten Tests, Lob und Aufmerksamkeit von Kollegen und respektierten Autoritäten fühlten sich diese Frauen nicht erfolgreich, sondern empfanden sich als Hochstaplerinnen.
- Viele begabte und erfolgreiche Menschen aus allen Berufsgruppen, insbesondere jedoch solche mit höherem Bildungsniveau und qualifizierten Abschlüssen, leiden unter dem Hochstaplersyndrom.
- Auffällige Häufung bei Übernahme von neuen Aufgaben

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Häufigkeit

- **Prävalenz :**  
43 – 49 % der Bevölkerung  
ca. 70 Prozent aller Menschen machen mindestens einmal in ihrem Leben Bekanntschaft mit dem Impostor-Syndrom
- **Geschlecht:**
  - ursprüngliche Annahme: tendenziell mehr Frauen betroffen (Clance, 1980er)
  - neuere Studien belegen Geschlechtsunabhängigkeit
  - Rollenverständnis?
- Bestimmte Personengruppen sind anfälliger für das Syndrom

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Definition



Quelle: karieribibel.de; 12.10.2023

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Definition

- Betroffene haben Angst zu versagen
- sie befürchten, mit ihrem scheinbaren Nichtwissen aufzufliegen
- Selbstzweifel in der Regel völlig unbegründet
- Betroffene sind durchaus richtig in ihrem Job und ihrer Position
- sie glauben nur, sie wären inkompetent und können diesen Gedanken nicht loslassen

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Definition

- *„... die heimliche Überzeugung, dass wir tief im Inneren nicht so klug, fähig, kompetent oder talentiert sind, wie andere Menschen meinen. Deshalb haben wir Angst, entdeckt zu werden.“* (Dr. Valerie Young, Gründerin des Impostor-Syndrom-Instituts)
- kann dazu führen, dass sich Menschen wie gelähmt fühlen und untätig bleiben
- Folgeerkrankungen möglich (z. B. Burnout, da „Fassade“ aufrecht bleiben muss)

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Impostor-Syndrom – Krankheit? Diagnose?

- Begriff „Hochstapler-Syndrom“ ist irreführend
- kein Syndrom (Ansammlung von Krankheitssymptomen)
- sondern Phänomen, das sehr häufig vorkommt
- daher offiziell: „**impostor phenomenon**“ („Hochstapler Phänomen“)
- Begriff „Hochstapler-Syndrom“ ist allerdings mittlerweile geläufig, sodass er sich eingebürgert hat
- keine Krankheit im eigentlichen Sinn
- nicht im ICD (dem Diagnosekatalog für Krankheiten)
- dennoch besteht Leidensdruck (!)

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Impostor-Syndrom – Typische Aussagen

„Ich befürchte, irgendwann wird man dahinterkommen, dass ich diese Auszeichnung nicht verdient habe.“

„Merkt eigentlich niemand, dass ich diese Beförderung nicht verdient habe?“

„Jeden Moment wird jemand herausfinden, dass ich eine Hochstaplerin bin und dass ich nichts von dem verdiene, was ich erreicht habe.“

„Bald fliege ich auf.“

„Das war nur Zufall – eigentlich bin ich richtig dumm und kann nichts.“

„Ich bin nicht gut genug!“

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Impostor-Syndrom-Betroffene

Albert Einstein

Jodie Foster

Ellie Goulding

Michelle Obama

Lady Gaga

Emma Watson

Charlize Theron

Tom Hanks

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Typische Anzeichen

- starke Selbstzweifel und fehlendes Selbstbewusstsein
- Perfektionismus
- Distanz (z. B. zu anderen Kolleg:innen)
- Probleme, Lob und Komplimente anzunehmen
- negative Glaubenssätze
- Aufopferung für die Arbeit auf Kosten der Gesundheit
- Sorgen und Angst, andere könnten die Unfähigkeit durchschauen

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Unterschied Selbstzweifel – Impostor-Syndrom

- Selbstzweifel sind verbreitet und normal – vor allem bei neuen Herausforderungen bzw. wenig Erfahrung (neuer Job, neue Beziehung, etc.)
- Ablauf: Verunsicherung → neue Erfahrungen sammeln  
→ mit der Zeit Erleichterung → Wachsen mit der Aufgabe  
→ Zufriedenheit → Erfahrung „*Ich kann das!*“

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Unterschied Selbstzweifel – Impostor-Syndrom

- Hochstapler-Syndrom → Selbstzweifel werden durch Erfolge und durch Zeit **nicht** besser
- Erfolge führen vielmehr zu höherem Druck
- Es ist normal, bei einer neuen Aufgabe unsicher zu sein und sich nicht gut genug zu fühlen → Selbstzweifel
- Wenn jedoch diese Unsicherheit nach Jahren immer noch besteht und diese sogar schlimmer werden → Hochstapler-Syndrom

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Typisch für Impostor?

- Clance/Imes → Frage nach den Ursprüngen der Wahrnehmungsverzerrung
- Antwort: NEIN, es gibt keine spezielle Hochstapler-Persönlichkeit, also keinen „typischen Impostor“
- jedoch Gemeinsamkeit der Betroffenen von bestimmten Persönlichkeitszügen:
  - Introversion
  - perfektionistische Veranlagung
  - Unsicherheit
  - geringer Selbstwert

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Mögliche Ursachen

- Umfeld, das Erfolg mit hohen Erwartungen verbindet und wenig Lob ausspricht
- überkritischer Elternteil oder Lehrer, der hohe Standards setzt
- Kultur, die Erfolg als selbstverständlich betrachtet und Kritik als persönliche Schwäche
- früherer Misserfolg oder ein schlechtes Feedback, das das Selbstbewusstsein nachhaltig erschüttert hat

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Mögliche Ursachen

- persönliche Erfahrungen mit Diskriminierung oder Marginalisierung, die das Gefühl verstärken, nicht wirklich dazuzugehören
- Einnehmen neuer Rollen, Erlernen neuer Fähigkeit oder Arbeit in einer Gruppe von talentierten Personen
- traumatische Erfahrungen in der Vergangenheit
- unerfüllte Erwartungen

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Kompetenz-Typen



Quelle: pixabay; 13.10.2023

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Kompetenz-Typen

(nach Young)

- Neben den verschiedenen Bewältigungsversuchen im Umgang mit Angst, können Betroffene auch etwas anderes unter Kompetenz verstehen und von sich erwarten.
- Unterscheidung von 5 Kompetenz-Typen:
  - Naturtalent
  - Perfektionist
  - Superheld
  - Experte
  - Einzelgänger

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Naturtalent

*„Fähig ist nur, wem alles zufliegt,  
ohne dass er sich anstrengen muss.“*

- ➔ glaubt, dass Erfolg und Leistung auf natürliche Begabung zurückzuführen sind und nicht auf harte Arbeit oder Anstrengung
- ➔ konzentriert sich darauf, *wie* und *wann* er etwas tut – und zwar perfekt und beim ersten Versuch
- ➔ Annahme: Kompetenz muss automatisch vorhanden sein und darf nicht erst erlernt werden

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Naturtalent

*„Fähig ist nur, wem alles zufliegt,  
ohne dass er sich anstrengen muss.“*

### Typische Aussagen:

- Wenn ich für eine Leistung gelobt werde, denke ich sofort:  
*„Wenn die wüssten, wieviel Zeit ich dafür aufgewandt habe.“*
- Jemand, der wirklich begabt ist, dem fliegt alles zu.
- Ich habe oft das Gefühl, zu viel für meinen Erfolg tun zu müssen.

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Perfektionist

*„Fähig ist nur, wer eine fehlerfreie Leistung abgibt.“*

- ➔ strebt nach Perfektion und hat Schwierigkeiten damit, seine eigenen Leistungen anzuerkennen
- ➔ stellt extrem hohe Ansprüche an sich
- ➔ erwartet alles zu 110% richtig zu machen – wenn das nicht gelingt (und das gelingt niemandem!), fühlt er sich als Versager bestätigt

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Perfektionist

*„Fähig ist nur, wer eine fehlerfreie Leistung abgibt.“*

### Typische Aussagen:

- Werde ich für meine Arbeit gelobt, dann kann ich das Lob nicht annehmen, wenn ich bei meiner Leistung einen Fehler bemerkt habe.
- Ich verbringe sehr viel Zeit darauf, eine fehlerfreie Arbeit abzuliefern und ärgere mich, wenn sie dann doch nur mittelmäßig war.
- Ich habe Angst, dass jemand mich für unfähig halten könnte, wenn ich etwas falsch mache.

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Superheld

*„Fähig ist nur, wer in allen Lebensbereichen sehr gut ist.“*

- Kompetenz bedeutet für ihn, alle Lebensbereiche und Rollen perfekt auszufüllen: Kolleg:in, Partner:in, Familienvater/-mutter, Kumpel, ...
- hat Schwierigkeiten damit, Nein zu sagen und delegiert keine Aufgaben, da er meint, dass er alles alleine schaffen muss
- glaubt, härter als alle anderen arbeiten zu müssen

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Superheld

*„Fähig ist nur, wer in allen Lebensbereichen sehr gut ist.“*

### Typische Aussagen:

- Ich verzweifle oft an mir, denn egal, wie sehr ich mich bemühe, irgendwo geht immer etwas schief.
- Wenn ich mitbekomme, wie jemand alle Lebensbereiche im Griff hat, fühle ich mich im Vergleich dazu klein und mickrig.
- Wenn mich jemand bewundert, dann denke ich mir: *„Wenn du wüsstest, wie es privat/beruflich/finanziell bei mir aussieht.“*

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Experte

*„Fähig ist nur, wer alles weiß.“*

- versteht unter Kompetenz, alles zu wissen – und zwar schon im Vorfeld
- seine Unfähigkeit scheint bestätigt, sobald er die Antwort auf eine Frage nicht kennt
- glaubt, dass er nur dann erfolgreich ist, wenn alles perfekt ist und alle Details berücksichtigt wurden

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Experte

*„Fähig ist nur, wer alles weiß.“*

### Typische Aussagen:

- Ich besuche viele Seminare und lese viel, aber je mehr ich lerne, desto mehr Wissenslücken bemerke ich.
- Ich bewundere Menschen, die ihr Fachgebiet umfassend beherrschen. Davon bin ich noch ein gutes Stück entfernt.
- Wenn ich einmal eine Frage nicht beantworten kann, habe ich Sorge, dass derjenige dann schlecht über mich denkt.

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Einzelgänger

*„Fähig ist nur, wer seine Leistung ganz allein erbracht hat.“*

- sieht seine Kompetenz nur dann, wenn er alles ganz alleine macht
- Teamarbeit ist für ihn ein Zeichen der eigenen Unfähigkeit – nach dem Motto „Sonst hätte ich das ja alleine geschafft.“
- hat Schwierigkeiten damit, um Hilfe zu bitten oder Unterstützung anzunehmen und fühlt sich oft isoliert

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Einzelgänger

*„Fähig ist nur, wer seine Leistung ganz allein erbracht hat.“*

### Typische Aussagen:

- Ich vermeide es, andere um Hilfe zu bitten oder Hilfe anzunehmen.
- Wahre Größen haben ihren Erfolg ganz allein erzielt.
- Ich kann ein Lob nicht annehmen, wenn andere ebenfalls am Erfolg beteiligt waren.

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

**In welchem Kompetenztyp  
finde ich mich wieder?**



© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Impostor-Phänomen im Privatleben

„Das ist aber ein schönes Kleid!“

„Ach, das habe ich von H&M, war total billig.“

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Impostor-Phänomen im Privatleben

„Wahnsinn, sehe ich auf dem Foto furchtbar aus!“

„Du spinnst! Schau dich mal an! Du siehst bombig aus!“

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Impostor-Phänomen im Privatleben

„Ich liebe es, wie du Geschichten erzählst!“

„Mein Bruder kann das doch viel besser!“

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

This slide features a green background with abstract, curved lines. At the top, the title 'Impostor-Phänomen im Privatleben' is written in a dark blue font. Below the title, there are two speech bubbles. The first is blue and contains the text '„Ich liebe es, wie du Geschichten erzählst!“'. The second is orange and contains the text '„Mein Bruder kann das doch viel besser!“'. At the bottom center, there is a small copyright notice: '© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl'.

## Impostor-Phänomen im Privatleben

„Eure Wohnung ist so geschmackvoll eingerichtet. Die könnte man für ein Wohnmagazin fotografieren.“

„Findest du? Ich weiß nicht, deine ist viel stylischer.“

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

This slide features a green background with abstract, curved lines. At the top, the title 'Impostor-Phänomen im Privatleben' is written in a dark blue font. Below the title, there are two speech bubbles. The first is blue and contains the text '„Eure Wohnung ist so geschmackvoll eingerichtet. Die könnte man für ein Wohnmagazin fotografieren.“'. The second is orange and contains the text '„Findest du? Ich weiß nicht, deine ist viel stylischer.“'. At the bottom center, there is a small copyright notice: '© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl'.

## Impostor-Phänomen im Privatleben

*„Eure Tochter ist wahnsinnig smart. Dafür, dass sie erst fünf ist, weiß sie ja unglaublich viel.“*

*„Ja, stimmt. Aber von mir hat sie das bestimmt nicht.“*

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Impostor-Phänomen im Privatleben

*„Hey, lange nicht gesehen. Du siehst ja super aus!“*

*„Ach Quatsch! Ich hab doch totale Augenringe.“*

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Impostor-Phänomen im Privatleben

*„Du bist ein hervorragender Koch.  
Ich bin beeindruckt. Das schmeckt  
wahnsinnig toll!“*

*„Findet ihr? Also ich finde, es  
ist ein bisschen zu matschig. Und  
das Fleisch ist auch nicht so, wie  
ich das wollte.“*

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Fazit

Oft ist unser wahres Ich nicht deckungsgleich  
mit dem Präsentations-Ich,  
das wir vor anderen zur Schau stellen.  
Darum befällt viele oftmals die Angst,  
Menschen könnten uns nicht mehr mögen,  
wenn sie unser wahres Ich kennenlernen.

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Impostor-Phänomen im Privatleben

- lange Zeit Fokussierung auf der Wissenschaft bei der Erforschung des Impostor-Phänomens fast ausschließlich auf beruflichen Kontext → Grund: Definition des Impostor-Phänomens als Reaktion auf Leistungsanforderungen und Leistung vor allem im beruflichen Kontext sichtbar
- daher kaum Erforschung der Auswirkungen auf das Privatleben
- Faktoren des Impostor-Phänomens im Privaten deutlich (z. B. Sich-Abwerten vor anderen)

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Impostor-Phänomen im Privatleben

- **In Liebesbeziehungen**
  - sich selbst nicht als liebenswert (genug) empfinden
  - ständige Angst, Partner könnte einen verlassen
  - Gefühl, den/die andere/n nicht zu verdienen
    - Idealisierung
  - Überzeugung, der/die Partner/in wäre mit jemand anderem glücklicher
  - Externalisieren der Gründe, warum man als Partner/in gewählt wurde (z. B. Es war kein anderer da.)

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Impostor-Phänomen im Privatleben

- **In Liebesbeziehungen**
  - Gefühl, eine Rolle spielen zu müssen, um gemocht zu werden
  - Angst, verlassen zu werden, wenn etwas "falsch" gemacht wird
  - Bedürfnis nach mehr Bestätigung (*"Ich liebe dich!"*, *"Ich bin gerne mit dir zusammen!"*)
  - Nehmen und Geben → Abwertung des eigenen Gebens
  - Schwierigkeit, enge Beziehungen zu führen und sich wohl darin zu fühlen

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Impostor-Phänomen im Privatleben

- **In der Mutterschaft/Elternschaft**
  - Unzulänglichkeit und Schuld → perfektes Versorgen
- **Impostor als Tochter/Sohn**
- **Im Erwachsen-Sein**
  - so tun, als wäre man erwachsen → „Adulting“
- **Das Aussehen, den Status, ... betreffend**

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Folgen für Betroffene

- Schwierigkeiten, enge Beziehungen zu führen und sich darin wohl zu fühlen
  - ➔ Isolation und Vereinsamung
  - ➔ negative Auswirkung auf Selbstwertgefühl, welches ja ohnehin schon angeknackst ist
  
- oftmals professionelle Hilfe nötig
  - Ergründung der Ursachen der übermäßigen Selbstzweifel
  - Lernen, den eigenen Wert anzunehmen

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Auswirkungen



Quelle: pixabay; 13.10.2023

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Auswirkungen

- Gesundheit
- Privatleben
- Karriere
- Unternehmen

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Gesundheit

### Physische/psychosomatische Auswirkungen

- Stresssymptome → „Gefahr“ → Stammhirn
  - höhere Herzfrequenz
  - erhöhter Blutdruck
  - Muskelanspannung
- Probleme:
  - Magen-Darm-Trakt (z. B. Magengeschwür)
  - Herz-Kreislauf-System (z. B. Bluthochdruck)
  - Immunsystem (z. B. Neurodermitis)

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Gesundheit

### Physische/psychosomatische Auswirkungen

- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Rückenschmerzen
- Konzentrations- und Lernschwächen
- Workaholismus
- Vernachlässigung von Entspannung

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Gesundheit

### Psychische Auswirkungen

- ständiges Grübeln
- Empfinden von Leistungs- und Zeitdruck
- Burnout
- Depressionen
- Angstzustände
- Panikattacken
- Essstörungen



Quelle: pixabay; 17.10.2023

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Privatleben

- ständiger Druck sorgt oft für Distanzierung, Missstimmung, Streit
- Scham
- Unverständnis von Partner/Freund:innen
  - Frustration
  - Rückzug
  - Trennung
- Gefühl, alleine zu sein

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Privatleben

- negative Work-Life-Balance
  - weniger Freizeit
  - weniger Zeit für Entspannung, Hobbies und Sport
  - weniger Zeit für Partner, Kinder, Freunde, Familie
- Vernachlässigung von sozialen Kontakten und Tätigkeiten
- keine/geringe Genussfähigkeit
- schlechtes Gewissen



Quelle: pixabay; 17.10.2023

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Karriere

- niedrigere Selbstwirksamkeit
- „Scheitern“ unter dem Druck des Impostor-Phänomens  
→ tatsächlich schlechte Performance
- gehemmte Produktivität
- Betroffene geben sich mit niedrigeren Karrierestufen zufrieden
- hohe Drop-Out-Rate (z. B. in der Wissenschaft)
- kein/kaum Planen der Karriere
- keine Entwicklung von beruflichem Ehrgeiz (Studie aus 2016)

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Karriere

- trotz hoher Leistungen ständiger Druck „aufzufliegen“
- Aufgaben werden umgangen und vermieden
- Ablehnung von Jobangeboten
- Betroffene bleiben unter ihren Möglichkeiten
- Verfolgung von Vermeidungsstrategien
- seltenes Übernehmen von Herausforderungen
- kein Bewerben für bessere Positionen
- kein Fragen um Gehaltserhöhungen
- „Auf-Nummer-sicher-Gehen“

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Karriere

- aktive Selbstsabotage (z. B. nicht Erscheinen zu Meetings)
- chronisches Prokrastinieren
- Kompensationsmechanismen (Alkohol, Drogen, etc.)
- Self-Handicapping-Methode
- Burnout, Depressionen, etc.  
→ Weg, um Karriere zu unterbrechen



Quelle: pixabay; 17.10.2023

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Unternehmen

- Erkenntnis: Impostor-Phänomen ist nicht nur individuelles Problem einzelner Personen, sondern hat nicht zu unterschätzende Auswirkungen auf Unternehmen und Institutionen
- Impostor-Betroffene sind „nicht ausgeschöpftes menschliches Potenzial“
- Kostenfaktor
  - kurzfristig sind Impostor-Betroffene aufgrund ihrer hervorragenden Leistungserbringung tolle Mitarbeiter
  - langfristig oft problematisch (Burnout, Depressionen, ...)

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Unternehmen

- oft schlechtere Atmosphäre am Arbeitsplatz
  - ➔ Impostor-Betroffene:
    - grenzen sich eher im Team ab
    - zeigen weniger Eigeninitiative
    - identifizieren sich kaum mit dem Unternehmen
- ungenützte Ideen für Projekte, etc., da die einzige Person, die sie hat, sich nicht traut sie vorzubringen

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

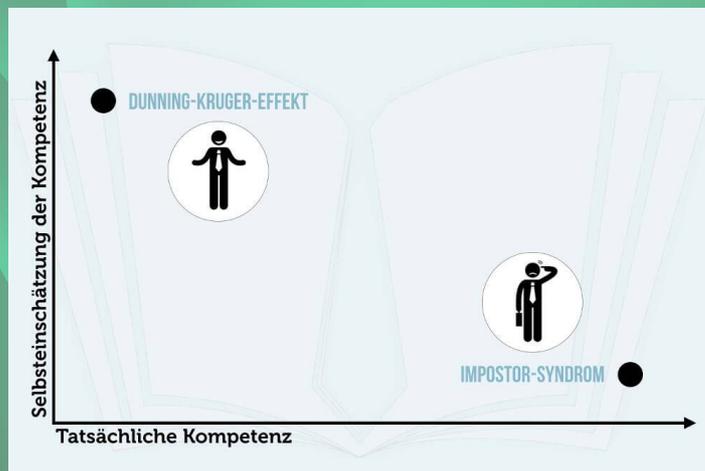
## Exkurs Dunning-Kruger-Effekt



Quelle: pixabay; 13.10.2023

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Impostor-Syndrom vs. Dunning-Kruger-Effekt



Quelle: <https://karrierebibel.de/dunning-kruger-effekt/>; 05.10.2023

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Dunning-Kruger-Effekt

- Kombination aus Inkompetenz, gepaart mit Selbstüberschätzung
- nicht vorhandenes Verständnis eigener Stärken und Schwächen, Kontrolle des eigenen Lernprozesses und Anpassung von Strategien, um bessere Ergebnisse zu erzielen
- kognitive Verzerrung → Begehen von Fehlern ohne es zu erkennen
- Beispiel „Soziale Medien“: Es kann dazu führen, dass bedenkliche oder sogar gefährliche Empfehlungen gegeben werden, die dem Wohl der eigenen Follower schaden können!

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

## Gemeinsamkeiten von Dunning-Kruger-Effekt und Impostor-Syndrom

- fehlerhafte Einschätzung des eigenen Wissens und Könnens sowie der eigenen Fähigkeiten und Leistungen
- beide Phänomene unterstreichen die Bedeutung von Selbsterkenntnis, Selbstreflexion und der Fähigkeit, die eigenen Fähigkeiten genau wahrzunehmen und zu bewerten
- Verständnis der Phänomene kann helfen, sich seiner eigenen psychologischen Tendenzen bewusster zu werden und darauf hinzuarbeiten, eine genauere und gesündere Sicht seiner Fähigkeiten, Schwächen und Stärken zu entwickeln

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

**Vielen Dank!**

© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl