

Herzlich Willkommen!



Quelle: pixabay, 02.01.2023

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

16.11.2023

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

Hilfen gegen das Impostor-Phänomen

- Den Impostor-Zerrspiegel verstehen
- Den Impostor-Teufelskreis durchbrechen
- Umgang mit dem Inneren Kritiker
- Umgang mit Impostor-Gefühlen
- Notfallstrategien
- Strategien gegen Vermeidung/Aufschieben
- Strategien gegen Überarbeitung
- Allgemeine Hilfen

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

Der Impostor-Zerrspiegel



Quelle: iStock, Okt. 2023

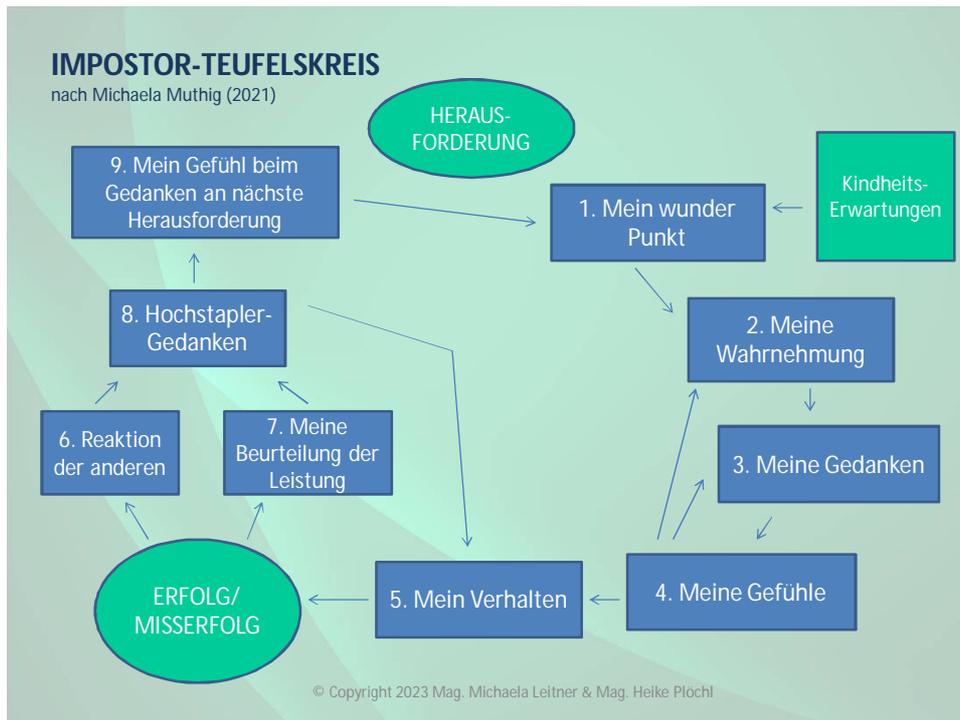
„Ein märchenhafter Spiegel“ von Michaela Muthig (2021)

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

Schichten des Impostor-Zerrspiegels



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



WUNDER PUNKT – Kindheits-Erwartungen

- Welche **Herausforderung** bereitet mir besonders viel Angst:
 - **Warum** ängstigt mich diese Herausforderung?
 - Welche **Erwartungen** vermute ich bei anderen?
 - Kenne ich ähnliche Erwartungen aus der **Kindheit**?
 - Was habe ich getan, um meine Eltern glücklich zu machen?
 - Welche Rolle habe ich als Kind einnehmen wollen und bin daran gescheitert?
- Auf diese Weise finden wir den wunder Punkt, der uns auch heute noch das Leben schwer macht.

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

MEINE WAHRNEHMUNG

Wir fokussieren vor allem auf jene Reize, die für uns eine Bedrohung bedeuten können

- *Worauf achte ich ganz besonders und automatisch?*
- *Auf welche Faktoren wurde meine Wahrnehmung geschärft?*

z.B. auf Anzeichen von Enttäuschung oder Missstimmung -> bei Rechtmachen-Bestreben
auf eigene Fehler/ Leistung der anderen -> bei Besser-sein-wollen

▪ **ÜBUNG 1: Eine Woche voller Stärken**

Schreibe jeden Tag mindestens 3 Punkte auf, auf die du stolz sein kannst.

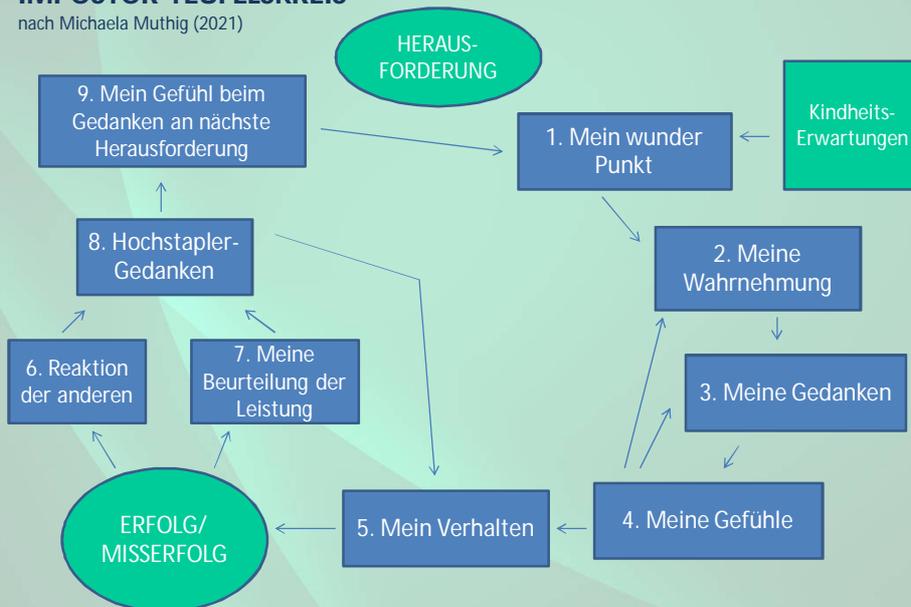
▪ **ÜBUNG 2: Meine 100 Erfolge**

- Wir haben sprechen, laufen, Rad fahren, schwimmen, lesen, schreiben und rechnen gelernt
- Evtl. Mobbing, familiäre Streitigkeiten, Scheidungen, Umzüge... durchgestanden
- Vielleicht Preise oder Auszeichnungen gewonnen, sicher Prüfungen bestanden
- emotionale Herausforderungen: unsere erste Liebe, Beziehung, der erste Liebeskummer...

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

IMPOSTOR-TEUFELSKREIS

nach Michaela Muthig (2021)



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

MEINE GEDANKEN

- Negative Beurteilungen eigener Leistungen → aufgrund überhöhter Ansprüche → verzerrte Meinung über sich selbst
 - *Wie denke ich in Bezug auf meine Fähigkeiten?*
- Negative Gedanken über uns selbst
 - **Warum** bin ich so **streng** mit mir selbst?
 - *Was will ich damit erreichen?*
 - *Wovor will ich mich schützen?*
- Innerer Kritiker → Absicht → Schutz
 - *Bestehen diese Gefahren – heute noch – wirklich?*

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

MEINE GEFÜHLE

- Unsere Gedanken steuern auch unsere Gefühle.
 - *Welche Gefühle werden durch die bevorstehende Aufgabe und meine Gedanken über mich und meine Fähigkeiten ausgelöst?*
- Rückkopplungsschleife: Die auftretenden Gefühle verstärken unsere Gedanken und unsere Wahrnehmung
- „Emotionale Beweisführung“ – nicht an Fakten orientiert
- Bedrohungsgefühl lenkt Aufmerksamkeit auf Anzeichen von Gefahr
- Scham und Schuldgefühle erhöhen Unzulänglichkeitsüberzeugung

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

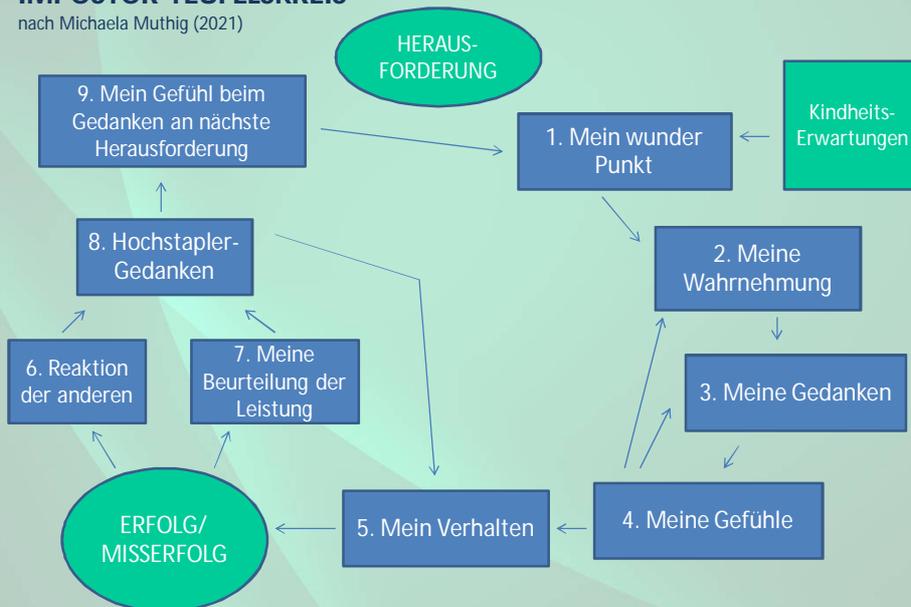
MEIN VERHALTEN / HANDLUNG

- Unsere Gedanken und Gefühle lösen nun eine entsprechende Handlung aus
- Sehen wir uns bedroht, löst dies Kampf-/Flucht-/Totstell-Reflex aus
 - Welche **Strategien** habe ich entwickelt, um die mir anvertraute Aufgabe trotzdem zu lösen?
- Gehören wir eher zu den Over-Doern, die in blinden Aktionismus verfallen oder eher zu Under-Doern, die erstarren, aufschieben und vermeiden.
 - Wenn ich an meine letzte Herausforderung denke, wie bin ich damit umgegangen?
- Z.B. akribische Vorbereitung, Aufschieben...

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

IMPOSTOR-TEUFELSKREIS

nach Michaela Muthig (2021)



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

REAKTION DER ANDEREN

- Bei meiner letzten Herausforderung:
- *Welche Reaktionen der anderen sind mir in Erinnerung geblieben?*

MEINE BEURTEILUNG DER LEISTUNG

- Nicht immer deckt sich die Bewertung der anderen mit unserer eigenen Bewertung:
- *Wie habe ich selbst meine Leistung eingeschätzt?*

Eigen- und die Fremdwahrnehmung vergleichen:

Wenn die beiden Einschätzungen deutlich voneinander abweichen, verstärkt das oft die Hochstapler-Gedanken.

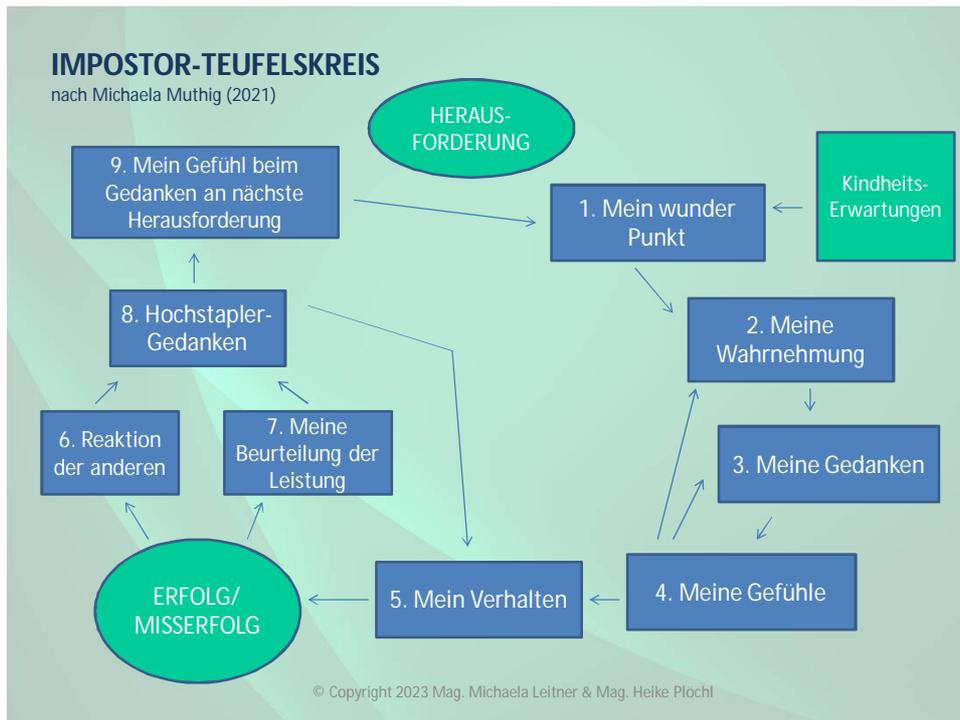
© Copyright 2023 Mag. Michaela Leitner & Mag. Heike Plöchl

HOCHSTAPLER-GEDANKEN

- Unterschiedliche Einschätzungen → welche Erklärung
 - **Wie erkläre** ich mir die positiven Rückmeldungen?
 - *Kamen sie durch Zufall, Sympathie, Glück zustande oder andere Begründungen?*
 - *Welche **Befürchtungen** oder Beurteilungen laufen in meinem Kopf ab?*

z.B. Erfolg = weil viel Zeit für die Vorbereitung → beim nächsten Mal mind. genau so viel Zeit
Erfolg = aus Sympathie → noch mehr versuchen, den Wünschen anderer zu entsprechen
- Unsere Beurteilungen verstärken oft unsere schlechte Meinung über uns selbst.
- Und sie wirken sich auch auf unsere **Strategien in der Zukunft** aus.

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



MEIN GEFÜHL BEIM GEDANKEN AN DIE NÄCHSTE HERAUSFORDERUNG (Feld Nr.9)

- Welche Gefühle treten auf, wenn wir an die nächste Herausforderung denken?
 - Diese leiten dann meist direkt eine weitere Runde im Kreislauf ein.
 - Entwicklung von Angst vor neuen Aufgaben → Überforderungsgefühl
 - Jeder Schritt löst automatisch den nächsten aus + mehrere Querverbindungen → erhöhen den Druck immer weiter
 - Um den Kreislauf zu unterbrechen, sollten wir an jeder einzelnen Stufe ansetzen und **Veränderungen** vornehmen
 - Mit jedem Schritt wird dann das Bild, das wir von uns und unseren Fähigkeiten besitzen, ein bisschen weniger verzerrt sein.
 - Das ist ein längerer Prozess, für den wir **Geduld und Vertrauen** haben sollen.

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

Umgang mit dem Inneren Kritiker

NEGATIVE SELBSTGESPRÄCHE BEOBACHTEN UND STOPPEN

- an den Grundüberzeugungen zu **zweifeln** beginnen
- Kindliches Denken entlarven
- *An wen erinnern mich die Sätze meines inneren Kritikers? Wo gehört?*
- Verinnerlichung erwünschter Regeln → als Schutz vor Bestrafung, soz. Ausschluss

DIALOG MIT DEM INNEREN KRITIKER

- Ihn für seine ursprüngliche Absicht, uns helfen zu wollen, würdigen.
- Ihm bewusst machen, was seine Botschaften in uns bewirken – nämlich oftmals das Gegenteil
- Ihn einladen, uns auf neue, für uns konstruktive Art zu helfen → **neuen Auftrag aushandeln**

EINEN LIEBEVOLLEN BEGLEITER IN SICH ENTWICKELN

- Eine herzliche, urteilsfreie Haltung sich selbst gegenüber einnehmen → **SELBST-MITGEFÜHL**
- *Was würde meine Freundin/mein Freund dazu sagen? Wie würde meine Therapeutin reagieren?*
- *Was würde ich meinem besten Freund/meinem Kind sagen, wenn es in meiner Lage wäre?*
- Was können **hilfreiche Sätze** sein, die ich mir selbst vorsagen kann?

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

Umgang mit Impostor-Gefühlen

- Angst als Alarmsignal, das unser Überleben sichern soll
- v.a. Versagensängste, Scham und Schuldgefühle → sog. soziale Ängste, die dazu dienen, uns vor einem Ausschluss aus der Gesellschaft zu bewahren

DER WEG AUS DER ANGST DURCH DIE ANGST

- *Was ist das Schlimmste, was passieren könnte?*
- *Und was ist dann das Schlimmste? Und dann?*
- Oft sind es unsere Schreckensvorstellungen, die unsere Angst auslösen, die nicht an Fakten orientiert sind.
- Diese furchterregenden Bilder beruhen meist auf kindlichen Erfahrungen.
- Nun sind wir aber **erwachsen** und haben andere Möglichkeiten, mit der Situation umzugehen!
- *Könnte ich dieses Befürchtete dieses eine Mal aushalten?*
- *Was ist mir in dieser einen Situation wichtig? Worum geht es mir eigentlich?*

SELBSTDISTANZIERUNG: Ich habe ein Gefühl statt ich „bin“ das Gefühl

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

NOTFALLSTRATEGIEN

SICH SELBST BERUHIGEN

- „85 Prozent der Dinge, vor denen wir Angst haben, werden nie passieren. Und bei den 15 Prozent Unglück, die sich tatsächlich ereignen, fanden 79 Prozent der Versuchspersonen einer Studie, dass sie besser damit umgehen konnten als vermutet oder dass sie dadurch etwas Wertvolles gelernt haben. Das heißt 97 Prozent unserer Sorgen sind nichts als verschwendete Energie.“ (Magnet, 208)

ATMUNG

- **Zyklisches Seufzen:**
2x hintereinander durch die Nase einatmen,
langsam durch den Mund ausatmen - mit einem „FFF“ → verlängertes Ausatmen
- **4-7-8-Atemtechnik**
- langsam, aber tief durch die Nase einatmen und bis 4 zählen
- 7 Sekunden lang den Atem anhalten
- 8 Sekunden lang langsam und so leise wie möglich durch den Mund ausatmen → 3-5x wiederholen

KÖRPERHALTUNG ÄNDERN -> sich aufrichten

ABLENKUNG:

- **Countdown zählen** : von 30 in Zweierschritten bis 0 zählen: 30, 28, 26...
- **Fokus ändern**: sich selbst ein paar Fragen stellen, z.B. Welches sind meine 3 Lieblingsbücher? Wohin möchte ich unbedingt mal verreisen und warum? Was esse ich abends am liebsten?

ACHTSAMKEIT

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

Strategien gegen Vermeidung/Aufschieben

- Liebevoll mit sich umgehen
- Stresshormone abbauen → Bewegung
- Das gute Gefühl nach der Erledigung erinnern
- Nicht warten - beginnen
- Große Aufgaben in kleinere unterteilen
- Kleine Zeiteinheiten → um den Anfangswiderstand zu überwinden
- Quantität → Korrigieren und Verfeinern erst in einem späteren Schritt
- Kritik unerwünscht
- Belohnung
- Sich von Ablenkungen fernhalten

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

Strategien gegen Überarbeitung

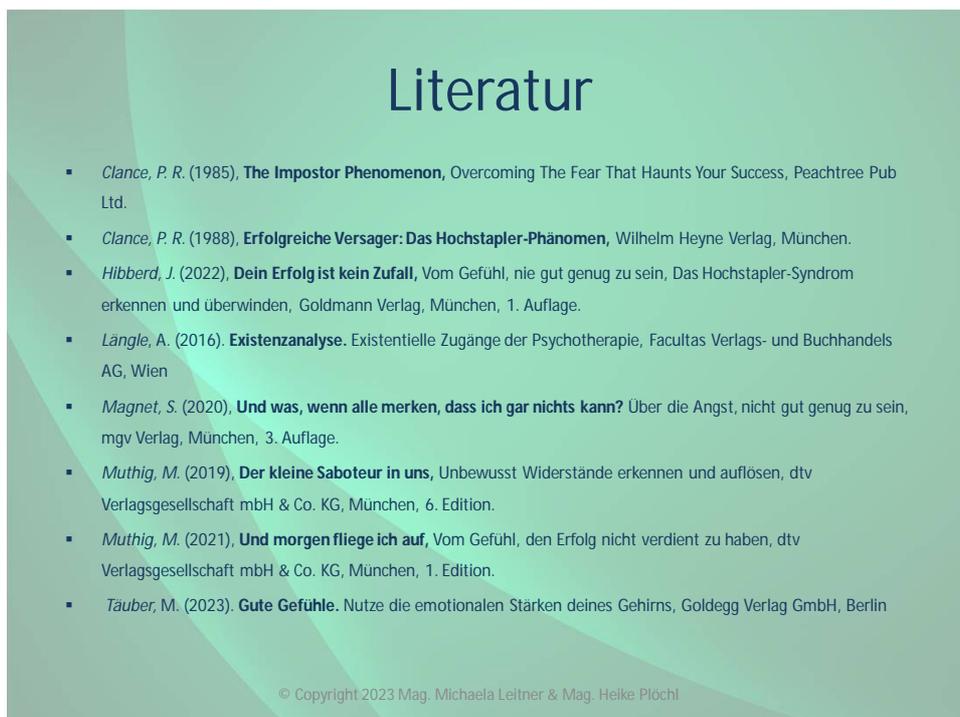
- Angemessene Vorbereitung: 80% genügen
- Mut zur Lücke - sich nicht in unnötigen Details verlieren
- Sich selbst zur Priorität erklären – Vergleiche meiden
- Beruflich Grenzen setzen
- Die Bedürfnisse der anderen nicht über eigene stellen
- Pausen machen
- Nein sagen
- Delegieren
- Offen und ehrlich sein
- Kalender fest im Griff behalten
- Sich entspannen und amüsieren - **DAS LEBEN GENIESSEN** (lernen)

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

Hilfen gegen das Impostor-Phänomen



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



Internet

- <https://de.wikipedia.org/wiki/Hochstapler-Syndrom>; 02.10.2023
- <https://impostorsyndrome.com>; 05.10.2023
- <https://karrierebibel.de/dunning-kruger-effekt>; 05.10.2023
- <https://www.stern.de/familie/beziehung/beziehung--so-beeinflusst-das-hochstapler-syndrom-eure-partnerschaft-30570874.html>, Okt.2023
- <https://www.spektrum.de/news/impostor-syndrom-die-selbstzweifel-ueberwinden/1958821>, Okt.2023
- <https://www.iu.de/magazin/impostor-syndrom-erklaert/>, Okt.2023
- <https://www.selfapy.com/magazin/wissen/impostor-syndrom>, Okt.2023

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

Mag. Heike Plöchl www.psychotherapie-ploechl.at

- Psychotherapeutin (Existenzanalyse)
- Studium der Erziehungswissenschaften
- Weiterbildung in Traumatherapie
- Lehrgang in systemischer Familienaufstellung
- Ausbildung in Energetischer Psychologie n. Dr. Gallo
- Ausbildung zur Dipl. Energetikerin
- Walking-in-your-shoes-Ausbildung
- AAP-Lehrgang für Atem-, Stimm- und Persönlichkeitstraining

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

Mag. Heike Plöchl
www.psychotherapie-ploechl.at

- Psychotherapeutin (Existenzanalyse)
- bei Proges in Linz und
- in freier Praxis in Freistadt tätig
- Elternberaterin für die "Beratung nach § 95 Abs. 1a AußerStrG."

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