

IMPOSTER-WORKSHEET

www.absolutpsychologisch.de

Mini-Selbstcoaching für Imposter-Phänomen-Gefühle

1. Bin ich hier richtig - oder: Was ist das Imposter-Phänomen?

Das Imposter-Phänomen beschreibt das Gefühl, den eigenen Erfolg nicht verdient zu haben – trotz objektiver Kompetenz. Betroffene führen Erfolge oft auf Glück oder äußere Umstände zurück, nicht auf eigene Fähigkeiten.

Selbstüberprüfung*

- Ich kann einen Eindruck erwecken, kompetenter zu wirken, als ich tatsächlich bin.
- Wenn mich jemand für etwas lobt, habe ich Angst, den Erwartungen in Zukunft nicht gerecht zu werden..
- Ich schreibe meinen Erfolg meist dem Zufall oder Glück zu.

*Diese Items sind aus der dt. Übersetzung der Clance IP Scale, ein validiertes Instrument um das Imposter-Phänomen zu erfassen. Sie dienen als Anhaltspunkt ob du auch davon betroffen bist. Den ganzen Fragebogen mit 20 Items inkl. Auswertungs-Anleitung findest du hier: <https://www.paulineroyclance.com/pdf/IPTestandscoring.pdf>

2. Wenn das Imposter-Phänomen klickt

Reflektiere über eine Situation, in der du dich fehl am Platz gefühlt hast:

- Wann hast du das letzte Mal gedacht: „Ich kann das nicht – ich bin hier falsch“?

- Was hast du konkret getan – und wie ist es objektiv gelaufen?

- Wie würden eine gute Freundin oder ein:e Kolleg:in deine Leistung beschreiben?

3. Gedanken überprüfen: Wahrheit oder Wahrnehmung?

Analysiere deine Gedanken und überprüfe ihre Validität:

- Mein Imposter-Gedanke:

- Beweise dafür (Fakten, nicht Gefühle):

- Beweise dagegen (z. B. Feedback, Erfolge, Erfahrungen):

- Neuer, hilfreicher Gedanke:

4. Ressourcen stärken: Was dich trägt

Identifiziere und anerkenne deine Stärken und Unterstützer:innen:

- Was sind deine 3 größten Stärken – fachlich oder menschlich?

-
-
-
- An welches Kompliment erinnerst du dich noch heute?

-
-
-
- Wer sind deine „inneren Unterstützer:innen“ – reale oder gedachte Menschen, die an dich glauben?

5. Handlungsimpuls: Kleine Schritte aus dem Imposter-Kreislauf

Was du tun kannst, um dem Imposter-Gefühl entgegenzuwirken:

- Imposter Gedanken entlarven. Du musst nicht alles glauben was du denkst.
- Erfolge dokumentieren. Wieso nicht eine Achievement-Liste schreiben?
- Positives Feedback aufschreiben und in Imposter-Momenten lesen
- Über Imposter-Gefühle sprechen.
- _____ (eigene Idee)

Und immer dran denken:

Zweifel ist kein Zeichen von Schwäche. Er zeigt, dass du reflektierst – nicht dass du betrügst.

www.absolutpsychologisch.de