EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 27.05.2025 floatend Uhr | Hugo Siebold

Impostor-Syndrom

"Ey, dein Vortrag eben – richtig stark“. Ich grinse verlegen. "Ach was … ich hab‘ doch nur zwei, drei Texte zusammengefasst.“ Und noch während ich das sage, ärgere ich mich. Warum kann ich mich nicht einfach freuen? Ich hab’s vorbereitet. Ich hab‘ mich reingehängt. Und trotzdem: Statt Zufriedenheit kommt dieser eine Gedanke hoch: bald checken alle, dass ich eigentlich nichts kann und das Studium nichts für mich ist.

Wenn einen so ein Gefühl begleitet, dann nennt sich das Impostor- oder auch Hochstapler-Syndrom. Die Folge: die eigene Leistung wird ständig in Frage stellt. Es fühlt sich so an, als sei der Erfolg unverdient. Ständig schwingt die Sorge mit, aufzufliegen.

Dabei weiß ich rational: die Sorge ist völlig unberechtigt. Ich hab‘ Texte gelesen, ne PowerPoint gebastelt und bei meinem Vortrag ist keiner eingeschlafen. Gar nicht übel, oder? Ich finde es gut, selbstkritisch zu sein. Niemand feiert es, wenn Leute sich ständig für die allerbesten halten. Aber trotzdem darf ich mit mir zufrieden sein und vor allem: Komplimente annehmen.

Die Laptops klappen zu und die Leute verlassen den Seminarraum. Ich bleib noch kurz sitzen und denke an die Worte meines Kommilitonen. Er hat recht: Die Präsentation heute, die war echt stark.

Sprecherin: Lisa Kielbassa

Redaktion: Pfarrerin Julia-Rebecca Riedel