

Kirche in 1Live | 28.12.2020 floatend Uhr | Sebastian Richter

Impostor

Helen hat sich vor einigen Jahren selbstständig gemacht. Sie führt ein kleines, erfolgreiches Unternehmen. Wir kennen uns aus der Schule. Schon damals hat Helen ungern über ihre Erfolge gesprochen. Und wenn doch, dann redete sie ihre Leistung herunter. Sie fühlt sich wie eine Hochstaplerin. Als ob jemand herausfinden könnte, dass sie eine Betrügerin ist und den Erfolg gar nicht verdient.

Heute weiß sie: Dahinter steckt das Impostor-Syndrom. Manche gehen davon aus, dass bis zu 70 % der erfolgreichen Menschen glauben, dass sie nicht besonders intelligent sind und ihre Leistungen von anderen überschätzt werden. Das kann sehr belastend sein und am eigenen Selbstbewusstsein nagen. Im schlimmsten Fall wird man depressiv.

Als ich Helen neulich traf, hat sie mir erzählt, wie sie diese bedrohliche Spirale durchbrochen hat.

"Der erste Schritt war", sagt sie, "dass ich das Phänomen erkannt habe." Dann hat sie sich Hilfe gesucht: In einer kleinen Selbsthilfegruppe der Diakonie konnte sie darüber reden.

"Richtig gut geht es mir, seit ich ein kleines Erfolgstagebuch führe." Jeden Tag notiert sich Helen in Stichworten, was ihr Gutes passiert ist. Daneben schreibt sie, was sie dazu beigetragen hat und wie sie auf die Idee gekommen ist. "Wenn ich dann mal wieder an mir zweifle, schaue ich darein. Ich habe gelernt, dieser schriftlichen Erinnerung zu trauen und mich von meinen schlechten Gedanken frei zu machen."

Quelle:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Hochstapler-Syndrom#:~:text=Das%20Hochstapler%2DSyndrom%2C%20teilweise%20auch,und%20unf%C3%A4hig%20sind%2C%20ihre%20pers%C3%B6nlichen>

(zuletzt abgerufen am 17.12.2020)

Sprecherin: Alexa Christ

Redaktion: Daniel Schneider