

Irgendwann fliege ich auf

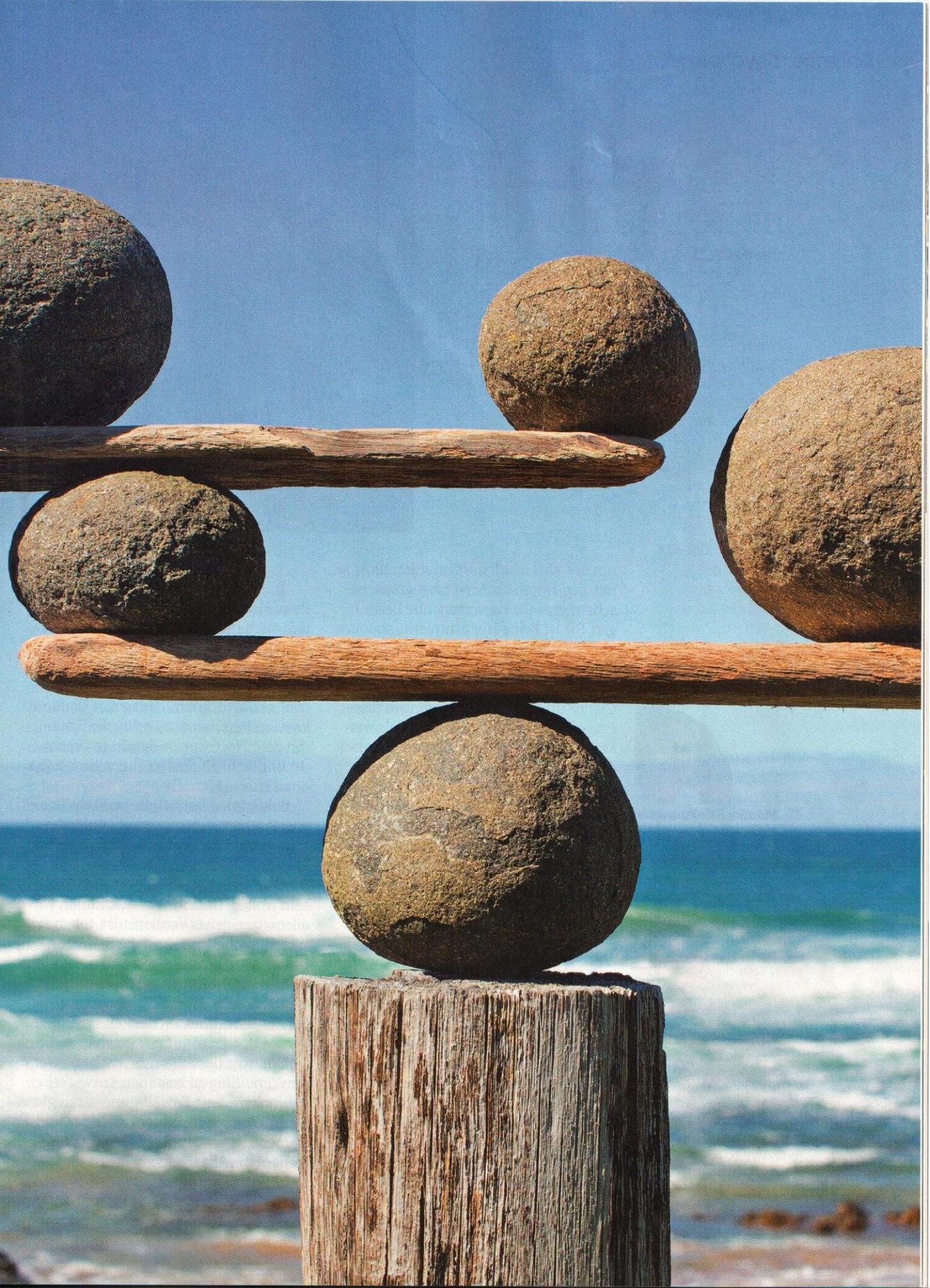
REDAKTION: ANNE KNAPPE, STEPHAN HILLIG

... und alles fällt in sich zusammen. Kennen Sie diesen ständig pochenden Gedanken? Er ist typisch für Menschen mit dem Hochstapler-Syndrom, das vor allem Frauen entwickeln. Doch wir können lernen, darauf zu vertrauen, was wir können

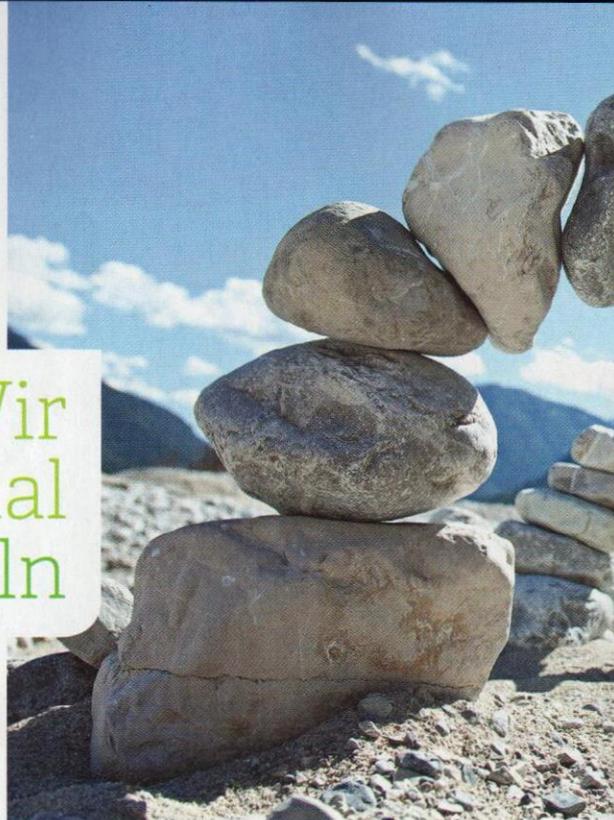
Stellen Sie sich vor, jemand tippt nur leicht gegen einen der Steine, die Sie rechts auf dem Foto sehen. Das mühsam errichtete Kunstwerk würde wie ein Kartenhaus zusammenbrechen. Genau davor fürchtete sich Bettina Schwidder jahrelang. „Ich habe früher oft gedacht: Was passiert, wenn die anderen herausfinden, dass ich eigentlich gar nichts kann?“, erzählt sie **vital**. Immer wieder fühlte sich die 36-Jährige wie eine Hochstaplerin. Bei dem Begriff denken wir an

Aufschneider, Betrüger sogar. Typischer Prahlhans-Satz: „Ich bin für meine Chefs unentbehrlich. Ohne mich würde hier gar nichts laufen.“ Was für ein Schaumschläger! Solche Mitmenschen nerven uns mit ihrer zur Schau gestellten Selbstgefälligkeit. Denn allen Umstehenden ist klar, dass von dem, was solche Wichtigtuer erzählen, nur ein Bruchteil stimmt.

Bei Bettina Schwidder stimmte alles. Sie arbeitete als IT-Fachfrau bei einem großen Automobilhersteller. Ihr Studi- →



Keine Sorge! Wir alle müssen mal hochstapeln



um der Wirtschaftsinformatik schloss sie mit Top-Noten ab, Arbeitszeugnisse bescheinigten ihr hervorragende Leistungen. Sie ist keine Hochstaplerin, sondern eine erfolgreiche Frau. Und doch glaubte sie das Gegenteil. Warum?

Die US-Psychologinnen Pauline Rose Clance und Suzanne Imes gingen dieser Frage vor rund 40 Jahren erstmals wissenschaftlich nach. Sie stellten fest, dass erstaunlich viele objektiv erfolgreiche Frauen ihren eigenen Leistungen misstrauten. Die Betroffenen waren überzeugt, alle anderen an der Nase herumzuführen, und fürchteten jeden Moment, aufzufliegen. Die beiden Forscherinnen gaben dem Phänomen seinen Namen: „Impostor-Syndrom“, übersetzt: „Hochstapler-Syndrom“.

Wir müssen nicht immer Superwoman sein

Auch in späteren Studien gaben bis zu sieben von zehn Frauen an, davon betroffen zu sein. „Sie denken im Gegensatz zu Männern häufiger, dass sie überall super sein müssen und keine Fehler machen dürfen“, erklärt Professorin und Diplompsychologin Dr. Barbara Schober von der Universität Wien. Unser Test rechts verrät Ihnen, ob auch Sie dazugehören. Falls ja, ist das kein Grund, sich zu schämen.

Beim Hochstapler-Syndrom handelt es sich auch nicht um eine Krankheit. „Es ist eine weit verbreitete Mischung aus Perfektionismus, Minderwertigkeitskomplexen und der Angst, entdeckt zu werden“, erklärt Diplom-Pädagogin Dr. Monika Klinkhammer aus Berlin, die Frauen mit dem Hochstapler-Syndrom coacht. „In Wirklichkeit sind es aber alles höchst qualifizierte Menschen!“

Bekommen Betroffene etwa ein Lob, gute Arbeitszeugnisse oder werden befördert, sind sie dennoch überzeugt, dass alles nur Glück oder Zufall war – oder ihre Mitmenschen bloß nett zu ihnen sein wollen. Dass ihr Vorankommen vor allem ihr eigenes Verdienst ist, sehen sie nicht. „Sie stellen sehr hohe Erwartungen an sich und gestehen sich nicht zu, dass es in Ordnung ist, auch einfach mal Glück zu haben“, weiß Prof. Barbara Schober. „Stattdessen denken sie: Puh, gerade noch mal gut gegangen.“

Um trotz der Angst, „erwischt zu werden“, im Alltag zu bestehen, entwickeln sie verschiedene Bewältigungsstrategien. So arbeiten sie besonders viel oder sind immer vorbereitet (weitere Varianten siehe S. 74). Allen gemeinsam ist eines:



Dr. Monika Klinkhammer ist Diplom-Pädagogin in Berlin (www.monikaklinkhammer.de) und coacht weibliche Führungskräfte mit Hochstapler-Syndrom



Univ.-Prof. Dipl.-Psych. Dr. Barbara Schober Professorin für Psychologische Bildungs- und Transferforschung und Dekanin der Fakultät für Psychologie der Universität Wien



Die eigenen Bewertungsmaßstäbe sind aus der Balance geraten, der Blick auf sich selbst verzerrt. Gelingt uns etwas, macht uns das normalerweise stolz, und wir feiern unseren Erfolg. An vermeintlichen Hochstaplerinnen hingegen perlt er einfach ab. Das beginnt oft schon in der Kindheit, z. B. wenn Eltern Kindern zu stark vermitteln, dass ihnen Erfolge immer ohne große Anstrengung zufliegen werden, weil sie so (hoch-)begabt sind. Erleben die Kinder, dass auch sie üben müssen, fangen sie an, an der Wahrnehmung ihrer Eltern zu zweifeln („Ich bin doch nicht so gut, wie sie denken...“).

Für jede neue Rolle müssen wir zeitweise so tun, als ob

Das Gefühl, anderen etwas vorzugaukeln, kennen wir jedoch alle. Vor allem, wenn wir neue Aufgaben übernehmen oder befördert werden. „Wird z. B. eine Bankkauffrau zur Teamleitung ernannt, muss sie erst in die Rolle hineinwachsen und sie üben“, weiß Dr. Monika Klinkhammer. „In diesen Phasen tun wir alle so, als könnten wir es schon, obwohl wir die neue Position noch gar nicht verinnerlicht haben. Das müssen wir sogar, denn Verunsicherung würde uns schwächen.“ Es handelt sich also um einen ganz normalen Lernprozess, den wir →

HOCHSTAPLER-SYNDROM

Bin ich betroffen?

Lesen Sie die folgenden **zwölf Aussagen** in Ruhe durch und entscheiden Sie, welche davon Sie zutreffend beschreiben

1. Ich erinnere mich eher an meine schlechten Leistungen als an meine guten. ja nein
2. Ich werde nicht gerne beurteilt. ja nein
3. Ich schaffe die meisten Sachen nicht so gut, wie ich eigentlich gerne würde. ja nein
4. Ich glaube oft nicht an mich, obwohl andere großes Vertrauen in mich setzen. ja nein
5. Ich habe Angst, dass die anderen merken, wie wenig ich kann und weiß. ja nein
6. Ich fürchte, meine Erfolge gelingen mir beim nächsten Mal nicht mehr. ja nein
7. Ich vergleiche mich häufig mit meinen Kolleginnen und stelle fest: Sie sind besser als ich. ja nein
8. Ich fürchte oft, Erwartungen von anderen Menschen nicht gerecht werden zu können. ja nein
9. Ich glaube, ich hatte oft einfach nur Glück. ja nein
10. Ich habe vieles gar nicht verdient, was ich bisher in meinem Leben erreicht habe. ja nein
11. Ich spiele Lob meist herunter. ja nein
12. Ich wirke manchmal fleißiger, als ich bin. ja nein

AUSWERTUNG Mehr als sechs Ja-Antworten? Dann ist das Hochstapler-Syndrom bei Ihnen stark ausgeprägt. Das hilft: Führen Sie sich vor Augen, dass niemand perfekt sein kann. Uns allen unterlaufen Fehler. Das ist normal – und eine Chance, daraus zu lernen. Prüfen Sie, ob es machbar und überhaupt sinnvoll ist, immer 110 Prozent zu geben. Es ist in Ordnung, wenn die Wohnung mal nicht blitzt oder Sie die E-Mail erst morgen beantworten. Weitere Tipps finden Sie auf Seite 75.

Mit der Zeit wächst die Selbstsicherheit

HOCHSTAPLER-SYNDROM IM ALLTAG

Welcher Typ bin ich?

Wer sich als „Betrügerin“ sieht, hat ständig Angst, entdeckt zu werden. Psychologen definierten **sechs Bewältigungsstrategien**, mit denen Betroffene versuchen, im Alltag trotzdem zu bestehen. Sie können einzeln oder kombiniert vorkommen

Die Abergläubischen: Steht z. B. ein Bewerbungsgespräch an, bereiten wir uns natürlich gründlich darauf vor. Und obwohl wir uns bewusst sind, dass es Quatsch ist, stecken wir vielleicht einen Talisman in die Tasche. Der Handschmeichler vom Strand z. B. soll uns Glück bringen. Bekommen wir den Job, wissen wir allerdings genau, dass die Personalleiterin uns eingestellt hat, weil wir ausreichend qualifiziert sind und dies im Gespräch auch zeigen konnten. Abergläubische reden sich dagegen ein, sie hätten es nur dank ihres Glücksbringers geschafft. Dass sie vor allem wegen ihrer guten Vorbereitung und tadelloser Zeugnisse erfolgreich waren, sehen sie nicht. Das geht sogar so weit, dass sie bestimmte Situationen meiden, wenn sie ihren Talisman gerade nicht dabei haben.

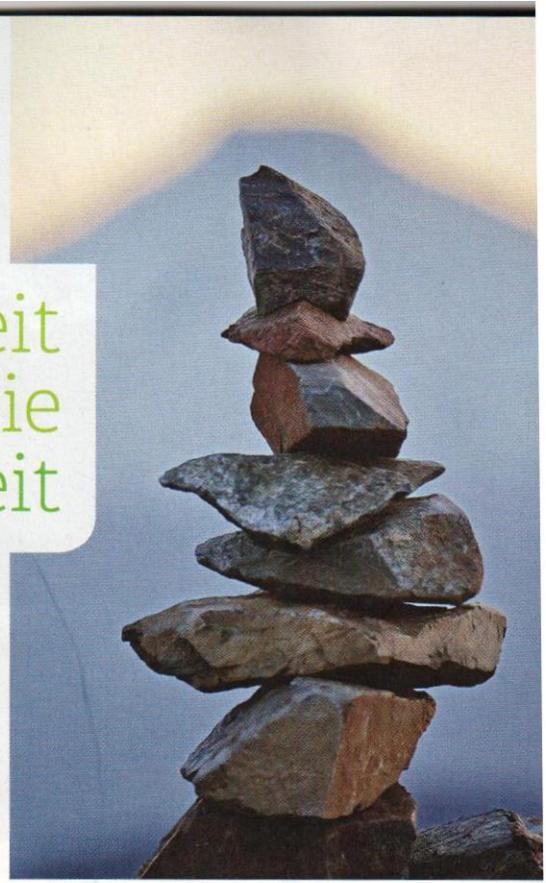
Die Chamäleons: Im Berufsalltag müssen wir uns alle in gewisser Weise dem üblichen Auftreten und Handeln anpassen. Das ist völlig normal. Die Chamäleons verlernen jedoch, auf ihre eigenen Fähigkeiten zu vertrauen, ihre Eigenständigkeit und Einzigartigkeit verkümmern. Der Grund: Sie wollen so sein wie alle anderen, um Anerkennung zu bekommen. Ihre ganze Aufmerksamkeit richtet sich darauf, sich „richtig“ zu benehmen. Dadurch kommen sie in eine Form der Überanpassung und erkennen nicht, was sie aus eigener Kraft leisten können, und werten so ihren Erfolg ab.

Die Workaholics: Klar, den allerwenigsten fliegt es einfach zu, schwierige Aufgaben zu bewältigen. Aber Workaholics strengen sich unverhältnismäßig stark an und bereiten sich auf jede Herausforderung intensiv vor, um die „gefühlte Mittelmäßigkeit“ zu umgehen. Sie überlassen nichts dem Zufall. Das Gefühl, nie genug getan zu haben, führt dazu, dass sie z. B. noch ein Buch mehr lesen als nötig. Ein direkter Weg in die Erschöpfung. Sind sie am nächsten Tag müde, können sie nicht die volle Leistung bringen, sie sind unzufrieden mit sich und denken: Es reicht nicht. Ein Teufelskreis!

Die Einfühlsamen: Keine Frage – Empathie ist super! Doch wer ständig mehr bei den anderen ist als bei sich, achtet nicht mehr auf sich selbst und verliert dadurch auch die eigenen Bedürfnisse aus den Augen. Das passiert den Einfühlsamen allzu leicht. Sie versuchen mit ihren besonders feinen Antennen unter allen Umständen die (oft nur vermuteten) Anforderungen und Wünsche ihrer Mitmenschen mit Bravour zu erfüllen. Es fällt ihnen schwer, eine eigene Meinung zu entwickeln. Zudem grübeln sie ständig darüber nach, wie andere wohl über ihre Erfolge denken werden.

Die Charmanten: Wir alle zeigen uns von unserer besten Seite, wenn wir beispielsweise eine Kollegin um einen Gefallen bitten oder wir an der Kasse stehen und unseren Vordermann fragen, uns vorzulassen. Die Charmanten sind warmherzig, attraktiv und kommen mit ihrer offenen, herzlichen Art bei ihren Mitmenschen immer gut an. Aber: Statt die eigenen Leistungen anzuerkennen, meinen sie, nur durch ihre positive Ausstrahlung erfolgreich gewesen zu sein. Deshalb fällt es ihnen besonders schwer, ihren Anteil daran wahrzunehmen.

Die Bescheidenen: Klopf uns jemand auf die Schulter und sagt „Super gemacht!“, freuen wir uns. Anerkennende Worte tun immer gut! Im Job motivieren sie uns, neue Herausforderungen und Schwierigkeiten zu meistern. Die Bescheidenen bringt Lob in Verlegenheit. Sie können es nicht einfach annehmen und sich darüber freuen, sondern schränken den Erfolg immer ein, z. B. indem sie sagen: „Ich hatte ja Hilfe von anderen“ oder sie werten das Lob ab: „Das war ja auch nicht besonders schwierig – kann doch jeder.“ Das schmälert den Wert ihrer eigenen Leistungen.



Stärken Sie Ihre Stärken

Haben Sie das Gefühl, Sie spielen den anderen nur etwas vor? Mit diesen **fünf einfachen Übungen** fördern Sie Ihr Selbstbewusstsein und schieben dem einen Riegel vor

alle durchlaufen und sogar brauchen. „Aber gerade dann passiert es oft, dass Menschen sich wie Betrüger fühlen und glauben, die neue Rolle nicht zu verdienen“, sagt Dr. Monika Klinkhammer. In solchen Fällen hilft es z. B., sich einer Freundin anzuvertrauen. Sie kann auch jene Zweifel zerstreuen, die wir alle in unserer Hochleistungsgesellschaft hin und wieder kennen (weitere Tipps siehe S. 75). „Bekommen wir dagegen wenig Feedback und können nicht über Fehler oder Schwierigkeiten sprechen, bedient das schnell unsere Sorge, unfähig zu sein“, bestätigt Prof. Barbara Schober.

Mit zunehmendem Alter vertrauen wir uns mehr

Trotzdem sind Selbstzweifel sinnvoll. „Sie schützen uns vor Überforderung“, sagt Dr. Monika Klinkhammer. „Dank ihnen überprüfen wir: Wie viel traue ich mir zu?“ Bei Menschen mit Hochstapler-Syndrom nehmen die Selbstzweifel aber überhand. „Sie können oft kein Lob annehmen, meiden Bewertungssituationen und neue Herausforderungen“, sagt Prof. Barbara Schober. „Schlimmstenfalls kann es in eine Depression oder zu einem Burn-out führen.“

Doch viele schaffen es auch, ihre Selbstzweifel zu überwinden. So wie Bettina Schwidder. Sie verwirklichte vor zwei Jahren ihre Idee, sich als Webdesignerin selbstständig zu machen. „Andere hatten mir das schon viel früher zuge-
traut, aber ich hörte lange auf meine innere, zweifelnde Stimme.“ Ein Schreib-Coaching, Yoga und ein insgesamt achtsamerer Umgang mit sich selbst halfen ihr, das Hochstapler-Gefühl zu bändigen. Hinzu kommt: „Je älter wir werden, desto besser kennen wir uns, sind stabiler und können auf Lebenserfahrungen zurückgreifen“, weiß Coach Dr. Monika Klinkhammer. „Wir können uns bewusst machen: Wie bin ich schon mal durch schwierige Situationen gekommen?“ Und dann wird uns klar: So viele Erfolge können kein Zufall sein.

Feedback einholen:

Überlegen Sie, wem Sie uneingeschränkt vertrauen und wer Ihnen immer ehrlich die Meinung sagt, eine Freundin, Kollegin oder Nachbarin. Sprechen Sie mit ihr ab, ob sie einverstanden ist, wenn Sie sie bei Problemen ansprechen. Zweifeln Sie an sich, melden Sie sich bei ihr. Erzählen Sie ihr, was Ihnen gerade Sorgen bereitet, und bitten Sie sie um ihr ehrliches Feedback: Sieht Ihre Freundin das genauso? In dem Gespräch zerstreuen sich Zweifel, und es hilft, die oftmals falsche Selbsteinschätzung geradezurücken.

Vorbilder suchen:

Von wem würden Sie sich gerne eine Scheibe abschneiden? Das kann beispielsweise eine Kollegin sein oder auch eine fiktive Figur aus einem Roman oder einem Film. Wichtig: Ihr „Idol“ darf nicht zu perfekt sein. Es sollte eine Person sein, bei

der auch schon mal etwas schief lief, die z. B. trotz Arbeitslosigkeit einen Neuanfang schaffte. Stellen Sie sich vor, die Person würde vor Ihnen stehen: Was würde sie tun? Vorbilder geben uns Halt und Orientierung. Wir können von ihnen lernen.

Erfolge sichtbar machen:

Legen Sie sich ein kleines Heft an, das nur für Sie bestimmt ist. Überlegen Sie am Ende jeden Tages: Was ist mir heute besonders gut gelungen? Worüber habe ich mich gefreut? Worauf bin ich stolz? Notieren Sie, wenn Ihr Chef Sie zum Beispiel für eine Idee gelobt hat. Wenn Sie mögen, kleben Sie auch Fotos ein, vielleicht von Situationen, in denen Sie sich etwas Besonderes getraut haben. So können Sie lernen, Dinge positiv zu sehen. Das macht uns zufriedener und glücklicher. Jedes Mal, wenn Sie ins Zweifeln kommen, können Sie einen Blick in das Büchlein werfen und sich an Ihre Erfolge erinnern.

Gehen Sie auf Abstand:

Die Angst aufzufliegen nimmt überhand? Dann schaffen Sie sich ganz bewusst eine innere und äußere Distanz. Der erste Schritt: Den Raum verlassen. Ge-

hen Sie z. B. kurz in die Teeküche, zur Poststelle oder zur Toilette. Atmen Sie erst dreimal tief durch und machen Sie sich dann bewusst, was Sie bisher erreicht haben. Rufen Sie es sich wie eine Art Mantra ins Gedächtnis: Ich bin qualifiziert, weil ... So gelingt es Ihnen, zwischen Ihren subjektiven Gefühlen und den objektiven Fakten zu unterscheiden.

Realistische Ziele setzen:

Jeder von uns hat seine ganz eigenen Vorstellungen, was er im Leben erreichen möchte. Doch wir alle neigen dazu, uns diese Ziele zu allgemein auszumalen (Ich will Ordnung schaffen). Nehmen Sie sich einen Stift und ein Blatt Papier. Überlegen Sie: Wo stehe ich jetzt? Wo will ich hin? Formulieren Sie eine Liste mit konkreten Zielen, die Sie auch erreichen können. Legen Sie dafür einen genauen Zeitrahmen fest. Ein Ziel im Privatleben könnte z. B. lauten: In 50 Tagen möchte ich den Keller ausgemistet haben. Heften Sie die Liste an einen sichtbaren Ort (z. B. in die Küche). Das unterstützt Sie dabei, Ihre Fortschritte und Erfolge zu erkennen.