

Leide ich am Impostor-Phänomen?¹



Wir haben einen Selbsttest zusammengestellt, der Sie bei der Selbstreflexion unterstützen soll. Er beruht auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen der Psychologin Pauline Rose Clance, die das Impostor-Phänomen erstmals beschrieben hat.

Nehmen Sie sich kurz Zeit und prüfen, ob die Aussagen auf Sie zutreffen. 1 bedeutet, die Feststellung trifft nicht auf Sie zu, 5 bedeutet, Sie erkennen sich in der Aussage absolut wieder.

Ich habe oft bei einem Test oder eine Aufgabe Erfolg gehabt, obwohl ich vorher Angst hatte zu versagen.

1 2 3 4 5

Ich kann den Eindruck erwecken, tüchtiger zu sein, als ich bin.

1 2 3 4 5

Wenn möglich, vermeide ich, jemanden zu beurteilen, und mir graut davor, beurteilt zu werden.

1 2 3 4 5

Wenn Leute mich wegen einer Leistung loben, fürchte ich, ihren Erwartungen in Zukunft nicht entsprechen zu können.

1 2 3 4 5

Manchmal denke ich, meine gegenwärtige Position oder meinen momentanen Erfolg erlangt zu haben, weil ich zur richtigen Zeit am richtigen Platz war oder die richtigen Leute kannte.

1 2 3 4 5

Ich habe Angst, dass Leute, die mir wichtig sind, herausbekommen, dass ich nicht so fähig bin, wie sie glauben.

1 2 3 4 5

Ich neige dazu, mich mehr an meine weniger guten als an meine besten Leistungen zu erinnern.

1 2 3 4 5

Leide ich am Impostor-Phänomen?¹



Ich erledige selten ein Vorhaben oder eine Aufgabe so gut, wie ich gern möchte.

1 2 3 4 5

Manchmal spüre oder glaube ich, dass der Erfolg in meinem Leben oder meinem Beruf auf einem Irrtum beruht.

1 2 3 4 5

Es fällt mir schwer, Komplimente oder Lob wegen meiner Intelligenz oder meiner Leistungen entgegenzunehmen.

1 2 3 4 5

Zeitweise ist mir klar, dass ich meinen Erfolg einer Art von Glück zu verdanken habe.

1 2 3 4 5

Zeitweise bin ich enttäuscht über meine gegenwärtigen Leistungen und finde, dass ich viel mehr hätte erreichen müssen.

1 2 3 4 5

Manchmal habe ich Angst, dass die anderen merken, wie wenig ich eigentlich weiß und kann.

1 2 3 4 5

Ich fürchte oft, bei einer neuen Aufgabe oder Anforderungen zu versagen, obwohl mir im Allgemeinen gelingt, was ich versuche.

1 2 3 4 5

Wenn mir etwas gelungen ist und meine Leistung anerkannt wird, beginne ich zu zweifeln, dass ich das Erreichte wiederholen kann.

1 2 3 4 5

Wenn ich für eine Leistung viel Lob und Anerkennung bekomme, neige ich dazu, die Wichtigkeit dessen, was ich vollbracht habe, herunterzuspielen.

1 2 3 4 5

Leide ich am Impostor-Phänomen?¹



Ich vergleiche meine Fähigkeiten mit denen meiner Kollegen und stelle fest, dass die anderen vermutlich intelligenter sind als ich.

1 2 3 4 5

Ich mache mir oft Sorgen, dass mir ein Vorhaben nicht gelingt oder dass ich eine Prüfung nicht bestehe, obwohl andere beachtliches Vertrauen in mein Können setzen.

1 2 3 4 5

Wenn ich befördert werden soll oder mir irgendeine Art der Anerkennung bevorsteht, zögere ich, darüber zu reden, bis es tatsächlich geschehen ist.

1 2 3 4 5

Ich fühle mich schlecht und entmutigt, wenn ich in Situationen, die große Leistungen erfordern, nicht „der (oder die) Beste“ oder wenigstens „ganz besonders gut“ bin.

1 2 3 4 5

Zählen Sie zur Auswertung die Punkte aller Antworten zusammen.

- 40 oder weniger Punkte:
Sie haben kaum Hochstaplermerkmale
- 41 bis 60 Punkte:
Sie sind leicht vom Impostor-Phänomen betroffen
- 61 bis 80 Punkte:
Sie leiden häufig unter Hochstaplergefühlen
- Über 80 Punkte:
Sie sind stark betroffen

Vereinzelte Selbstzweifel hat jeder einmal. Ist Ihre Punktzahl recht hoch, dann wird es Zeit, Ihr Selbstwertgefühl zu stärken und das Hochstapler-Syndrom zu besiegen!

Bildhinweis: © pathdoc – Fotolia.com

Quelle:

¹ http://paulineroseclance.com/pdf/ip_internal_barrier_to_empwrmnt_and_achv.pdf