Mindmap

Hochstapler-Syndrom verstehen und überwinden

Was das Hochstapler-Syndrom ist

- Den Begriff prägten 1978 die Psychologinnen Pauline Clance und...
- Ein wichtiger Hinweis: Das Hochstapler-Syndrom ist keine...

Wie sich das Hochstapler-Syndrom zeigt

- Erfolg äußeren Umständen zuschreiben
- Lähmender Perfektionismus
- Aufschieben aus Angst
- Mehrarbeit als Ausgleich

Warum es gerade die Kompetentesten trifft

- Einer der am besten untersuchten Aspekte: Das...
- Je mehr jemand über ein Thema weiß, desto bewusster wird ihm

Hochstapler-Syndrom verstehen und überwinden

Die fünf häufigsten Profile

- Der Perfektionist
- Das Naturtalent
- Der Einzelkämpfer
- Der Experte: fühlt sich erst bereit, wenn er ein Thema...

Erste Schritte, um das Hochstapler-Syndrom zu überwinden

- Trennen Sie Fakten von Gefühlen.
- Sprechen Sie das Muster aus.
- Überdenken Sie Ihre Definition von Kompetenz.
- Sammeln Sie Belege, nicht nur Kritik.

Wann Sie professionelle Unterstützung suchen sollten

- Dieser Inhalt dient der Information und ersetzt keine Abklärung...

Häufige Fragen

1. Ist das Hochstapler-Syndrom dasselbe wie ein geringes Selbstwertgefühl?
2. Fühlen nur unsichere Menschen das Hochstapler-Syndrom?
3. Verschwindet das Hochstapler-Syndrom mit Zeit und Erfahrung?

Zum Merken

Was das Hochstapler-Syndrom (Impostor-Syndrom) ist, warum sich kompetente Menschen wie Betrüger fühlen und wie Sie aufhören, an Ihrem Wert zu zweifeln.

Autor: **Vagner Soares**
vagnersoares.com.br