

DR. JESSAMY HIBBERD

DEIN ERFOLG IST KEIN ZUFALL

VOM GEFÜHL, NIE GUT
GENUG ZU SEIN

Das
Hochstapler-
Syndrom
erkennen und
überwinden

GOLDMANN

Buch

Glauben Sie insgeheim, Ihren Erfolg nicht verdient zu haben? Haben Sie Angst, es könnte entdeckt werden, dass Sie nur eine große Mogelpackung sind? Willkommen im Club der vermeintlichen Hochstapler, denn solche Gedanken sind typisch für Menschen, die am Hochstapler-Syndrom leiden. Bei diesem verbreiteten psychologischen Phänomen kämpfen die Betroffenen mit massiven Selbstzweifeln, was ihre Kompetenz und Fähigkeiten betrifft. Die britische Psychologin Dr. Jessamy Hibberd kennt die Tücken des Impostor-Syndroms aus eigener Erfahrung und weiß: Es bedarf oft nur Übung und einer guten Anleitung, um dieses belastende Gefühl loszuwerden. Informativ und klug erklärt sie Auslöser und Hintergründe des Phänomens und zeigt, wie es mit einfachen Strategien Schritt für Schritt gelingt, der Hochstapler-Falle zu entkommen, die eigenen Leistungen als solche anzuerkennen und Erfolge endlich zu genießen.

Autorin

Dr. Jessamy Hibberd ist eine anerkannte britische Psychologin, Autorin und Kommentatorin. Nach ihrer Promotion an der Royal Holloway Universität in London arbeitete sie viele Jahre in der klinischen Praxis, mit einem Schwerpunkt auf verbreiteten psychologischen Störungen wie Depressionen und Angsterkrankungen. Sie praktiziert und lebt in London.

Dr. Jessamy Hibberd

DEIN ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Vom Gefühl, nie gut genug zu sein

Das Hochstapler-Syndrom
erkennen und überwinden

*Aus dem Englischen
von Andrea Panster*

GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel
»The Imposter Cure: How to stop feeling like a fraud and escape the
mind-trap of imposter syndrome« bei Aster, London.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden.

Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Deutsche Erstausgabe Juli 2022

Copyright © 2019 der Originalausgabe: Jessamy Hibberd

Copyright © 2022 der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Andrea Kalbe

Satz und E-Book-Produktion: Satzwerk Huber, Germering

ES · IH

ISBN 978-3-641-27359-0

V002

www.goldmann-verlag.de

Für Jack

Inhalt

Sie sind keine Mogelpackung

Einführung: Sie sind nicht allein

TEIL I

DAS HOCHSTAPLER-SYNDROM VERSTEHEN

KAPITEL 1 Hochstapler-Syndrom – was ist das?

KAPITEL 2 Selbstzweifel als Überlebensstrategie

KAPITEL 3 Warum ich?

KAPITEL 4 Wieso ändern wir diese Überzeugung nicht einfach?

KAPITEL 5 Die Hochstaplerzwillinge: Überarbeitung und Vermeidung

TEIL II

WARUM SIE KEINE MOGELPACKUNG SIND

KAPITEL 6 Die Theorie im Testlauf

KAPITEL 7 Mitgefühl: Das Gegengift gegen Selbtkritik

KAPITEL 8 Unsicherheit und Selbstzweifel

KAPITEL 9 Der Druck, perfekt sein zu müssen

KAPITEL 10 Sch... wie Scheitern

KAPITEL 11 Der Mythos vom Glück und andere Geschichten

TEIL III

SAGEN SIE DEM HOCHSTAPLER-SYNDROM EIN FÜR ALLE MAL ADIEU

KAPITEL 12 Holen Sie sich Ihr Leben zurück: So machen Sie Überarbeitung und Vermeidung ein Ende

KAPITEL 13 Korrigieren Sie Ihre Standards

KAPITEL 14 Sorgen Sie für gute Laune

KAPITEL 15 Freunden Sie sich mit sich an

Fazit: Mit Selbstvertrauen in die Zukunft

Ein Wort zum Schluss

Dank

Quellen

Weiterführende Literatur

Register

Sie sind keine Mogelpackung

Als ich Freunden und Familie aufgeregt von diesem Buch erzählte, reagierten die meisten mit den Worten: »Ich glaube, das habe ich auch. Ist das normal?« Oft sah ich blitzartige Erkenntnis, gefolgt von einem Ausdruck der Erleichterung, als sie dachten: »Ich bin damit nicht allein.«

Jeder hatte eine Geschichte zu erzählen.

»Meine Schwester ist fantastisch in ihrem Beruf. Trotzdem sagt sie ständig, sie wisse nicht, wieso ihre Kollegen glaubten, sie hätte etwas drauf.«

»So habe ich mich gefühlt, als ich den Platz im Promotionsprogramm bekam.«

»Ein Kollege hat mir kürzlich erzählt, er habe das Gefühl, sich nur durchzumogeln. Er hat drei Kinder, ist supererfolgreich und glaubt offenbar trotzdem, dass ihm jeden Augenblick die Kündigung droht.«

Es ist keineswegs so, dass nur *Sie* unter dem Hochstapler-Syndrom leiden. Jeder ist damit vertraut. Jeder kennt das Gefühl – ob es ein ständiger Begleiter ist oder sich nur in bestimmten Situationen regt. Es stellt sich ein, wenn Sie einen neuen Job antreten, befördert werden oder einen Studienplatz ergattern. Es bedeutet schlicht, dass Ihnen das, was Sie tun, am Herzen liegt; dass Sie es gut machen möchten, aber Bedenken haben, der Herausforderung nicht gewachsen zu sein.

Als ich bei den Recherchen zu diesem Buch tiefer in die Materie eintauchte, wurde mir klar: Es gehört viel mehr zum Hochstapler-Syndrom, als sich wie ein Schwindler zu fühlen. Die Liste der Möglichkeiten, wie es zum Ausdruck kommen kann, ist lang. Es kann sich als Unsicherheit, Selbstzweifel, Versagensangst und Perfektionismus bemerkbar machen. Als Selbtkritik oder mangelndes Selbstwertgefühl. Als Unfähigkeit, Komplimente anzunehmen, und Fokussierung auf die eigenen Mängel. Es schützt vor Arroganz und dient als Sicherheitsnetz, falls alles schiefgeht. Doch diese Aufzählung sollte nicht die Überschrift »Hochstapler-Syndrom«, sondern »Die Probleme des Menschseins« tragen. Diese Empfindung ist eine

kollektive Erfahrung, und es wird Zeit, dass wir offen darüber sprechen, da sie so viele Menschen daran hindert, das Leben in vollem Umfang zu leben.

Bevor ich anfing, dieses Buch zu schreiben, hatte ich mit Freunden und Familie nie darüber gesprochen. Weil das Hochstapler-Syndrom mit Angst und Scham verbunden ist, gibt es kaum Gelegenheit, über diese Gefühle zu sprechen und festzustellen, dass man damit nicht allein ist.

Das Ziel dieses Buches ist es, die Diskussion über das Hochstapler-Syndrom anzustoßen. Ich hoffe, es wird Ihnen und vielen weiteren Menschen zu der Erkenntnis verhelfen, dass dieses Gefühl nicht bedeutet, Sie seien irgendwie unzulänglich. Es bedeutet lediglich, dass Sie sich noch nicht sicher sind, ob Ihnen das, was Sie sich vorgenommen haben, auch gelingen wird. Wenn Sie erkennen, dass dieses Gefühl kein Beweis für Ihr Hochstaplertum, sondern ein normales Unbehagen ist, das jeder verspürt, werden Sie ihm anders begegnen können. Mit Bewusstsein und etwas Übung werden Sie sehen, dass Sie eine gesunde Beziehung zu Angst, Verletzlichkeit und Misserfolg entwickeln können, damit diese Emotionen Sie nicht mehr blockieren. Und nicht nur das: Sie werden sich öffnen, Ihr Leben in einem neuen Licht sehen und überlegen können, wer Sie von nun an sein möchten.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit diesem Buch. Und nicht vergessen: Sie schaffen das, Sie sind keine Mogelpackung, Sie haben es verdient, erfolgreich zu sein, und Sie dürfen an sich glauben. Es wird Zeit, sich aus der Denkfalle des Hochstapler-Syndroms zu befreien!

A handwritten signature in black ink, reading "Jennifer Hibberd". The signature is fluid and cursive, with "Jennifer" on the left and "Hibberd" on the right, both written in a single continuous line.

Einführung: Sie sind nicht allein

Mag sein, dass wir uns nicht kennen und ich noch keine Gelegenheit hatte, Ihre Geschichte zu hören. Dennoch bin ich mir ziemlich sicher, dass ich schon viel über Sie weiß.

Sie tragen ein Geheimnis mit sich herum, was dafür sorgt, dass Sie sich ständig in einem Zustand unterschwelliger Angst befinden und sich fragen, wann man Ihnen wohl auf die Schliche kommen wird. Sie gaukeln allen Leuten vor, besser zu sein, als Sie wirklich sind. Sie tun so, als wüssten Sie, was Sie machen, und unternehmen große Anstrengungen, um der Entlarvung zu entgehen. Wenn die Leute wüssten, wer Sie wirklich sind, sähen sie die Risse in der Fassade. Ihre großen Erfolge waren meist schieres Glück, oder Sie waren einfach zur rechten Zeit am rechten Ort. In Wirklichkeit stapeln Sie hoch.

Vielleicht fühlen Sie sich nicht immer so. Doch wenn es passiert, hängen dieser durchdringende Selbstzweifel und diese Unsicherheit wie eine Wolke über allem, was Sie tun. Es ist ein ständiges, bohrendes Gefühl von Stress und Angst, das sowohl Ihre Arbeit als auch Ihre Beziehungen beeinträchtigt. Vielleicht treibt es Sie dazu an, immer weiter nach Perfektion zu streben. Aber Perfektion ist nicht möglich, und deshalb sind Sie nur selten zufrieden oder glücklich mit dem, was Sie leisten oder wer Sie sind.

Familie, Freunde und Kollegen halten Sie für tüchtig und kompetent. Sie wissen nichts von dem Aufruhr, der in Ihrem Inneren tobt. Sie sind der Ansicht, alles wäre in Ordnung – oder noch besser als das, dass Sie gut vorankämen. Womöglich wünschen sie sich sogar, sie wären so erfolgreich wie Sie. Aber Sie wissen, dass sie sich irren. Das ist alles nur Fassade. Sie sind gut darin, den Eindruck von Kompetenz zu erwecken.

In den seltenen Momenten, in denen Sie sich der Familie oder Freunden gegenüber doch einmal öffnen, nehmen diese Ihre Besorgnis nicht ernst. Es gelingt ihnen einfach nicht, Ihre Worte mit den Dingen zur Deckung zu bringen, zu denen Sie fähig sind. Möglicherweise gewinnen sie den Eindruck, Sie bräuchten Streicheleinheiten fürs Ego, dabei haben Sie in

Wirklichkeit einfach nur Angst. Die Folge davon ist, dass Sie sich oft missverstanden fühlen und niemand sonst das volle Ausmaß Ihrer Gefühle kennt.

Sie allein kennen die Wahrheit: Dass Sie sich gerade so durchwursteln. Sie müssen sich mehr anstrengen als alle anderen, damit niemand merkt, wer Sie wirklich sind. Oder Sie schieben große Aufgaben auf die lange Bank, wenn Sie damit betraut werden, und erledigen die Hälfte Ihrer Projekte in allerletzter Sekunde. Sie sind nichts Besonderes und haben Ihre Position Ihrem Glück, Ihren Beziehungen oder dem Umstand zu verdanken, dass Sie mehr dafür getan haben als alle anderen. Wenn Sie Ihre Sache gut machen, wie es fast immer der Fall ist, reden Sie sich ein, jeder andere hätte das auch gekonnt. Sie waren nur zur rechten Zeit am rechten Ort. Dieses Mal haben Sie es vielleicht geschafft, aber wie lange kann es noch gutgehen? Wenn etwas nicht nach Plan läuft, können Sie an nichts anderes mehr denken. Während Sie im Geiste immer wieder durchgehen, was schiefgelaufen ist, meldet sich die Selbstkritik zu Wort.

Wenn Sie positives Feedback bekommen, führen Sie dies nur darauf zurück, dass andere Sie mögen und einfach nett sind. Es war weniger Ihr persönlicher Erfolg als der des Teams. Machen Sie dagegen einen Fehler, liegt er allein bei Ihnen. Sie haben ein ganzes Arsenal von Antworten im Ärmel, die sie jederzeit hervorzaubern können. Deshalb ist es Ihnen unmöglich, Ihre Erfolge zu würdigen – ganz gleich, was Sie tun.

Sie halten an der Überzeugung fest, nicht gut genug zu sein, und sammeln seit Jahren systematisch Argumente dafür in Ihrem Kopf. Wenn Sie etwas hören, das auch nur im Geringsten dazu passt, sind Sie ganz Ohr; aber Sie blenden alles aus, was nicht zu dieser Sichtweise passt. Es spielt keine Rolle, wie viel gegen Ihre Sicht der Dinge spricht: Sie können Ihre Erfolge nicht verinnerlichen und fühlen sich unwohl, wenn man Sie lobt. Das macht es Ihnen so gut wie unmöglich, Ihre Leistung anzuerkennen oder sich als tüchtig und kompetent zu sehen. Dieses Gefühl bleibt auch dann bestehen, wenn Sie schon seit Jahren in Ihrem Beruf sind, denn Ihr Selbstbild bleibt unverändert.

Wenn es gut läuft oder wieder einmal alles klappt, ist das keine Hilfe – es macht alles nur noch schlimmer. Je erfolgreicher Sie werden, desto mehr wachsen mit der Sichtbarkeit und der Verantwortung auch der Druck. Statt sich zu hinterfragen oder Ihre Perspektive zu ändern, empfinden Sie

lediglich Erleichterung darüber, dass es auch dieses Mal gut gegangen ist und niemand die Wahrheit entdeckt hat. Sie sind wieder einmal davongekommen.

Dieses Gefühl ruiniert die Momente, in denen Sie Ziele erreichen oder einfach Großartiges leisten. Sie wischen Ihre Erfolge schnell beiseite, weil Sie sicher sind, nun umso eher aufzufliegen. Es verdirbt sogar die schönsten Anlässe. Es kommt selten vor, dass Sie Ihre Leistungen würdigen oder sich angenehm entspannt fühlen, weil Sie Ihre Sache gut machen. Wenn man eine solche Last mit sich herumschleppt, fällt es sehr viel schwerer, das Leben zu genießen.

Das wusste Eve nur allzu gut.

Als Eve erfuhr, dass sie die Stelle hatte, war sie bestürzt. Bei ihrer Bewerbung hatte sie nicht im Geringsten damit gerechnet, dass man sie tatsächlich nehmen würde. Sie hatte eindeutig nicht das gleiche Format wie ihre Mitbewerber. Alle anderen hatten studiert, sie dagegen hatte lediglich Berufserfahrung. Als Schülerin hatte sie schlechte Noten gehabt, und es war Glück, dass sie eine Arbeit gefunden hatte, bei der sie bleiben können. Sie arbeitete viel und verfügte über ein paar gute Kontakte, aber sie war nichts Besonderes. Wenn sie das konnte, konnte es jeder andere auch.

Alle Leute fanden Eve sympathisch. Sie wusste, dass sie in Vorstellungsgesprächen einen guten Eindruck machte, doch das war nur oberflächlich. Bei einer einstündigen Begegnung konnte jeder den anderen weismachen, er hätte Ahnung. Wenn man Teil einer Firma war und jeden Tag mit diesen Leuten zu tun hatte, war es viel schwieriger, diesen Schein aufrechtzuerhalten. Die ganze Sache wuchs ihr über den Kopf.

Das Unternehmen hatte vielleicht über ihre Noten hinweggesehen, weil man sie mochte. Aber würde man sie auch dann noch mögen, wenn sich herausstellte, dass sie nicht so gut war wie alle anderen? Sie wusste, dass sie einen großen Fehler gemacht hatte. Sie spürte es tief in ihrer Magengrube, zusammen mit den lähmenden Selbstzweifeln. Sie würde die Sache nur durchstehen, wenn sie keinerlei Aufmerksamkeit erregte; wenn sie alle ihre Aufgaben erledigte, hart arbeitete, niemals nachließ und sich keinen Fehler erlaubte.

Eve hatte zu Beginn jedes neuen Projekts furchtbare Angst, aber irgendwie schaffte sie es immer wieder, alles bis zum Abgabetermin auf die Beine zu stellen. Sie machte

Überstunden und arbeitete auch am Wochenende, damit niemand mitbekam, wie schwer sie sich tat. Sie verwendete schmerzlich viel Zeit darauf, E-Mails zu formulieren und sie auf ihre Wortwahl und Korrektheit hin zu prüfen, und sie gab Arbeiten erst aus der Hand, wenn sie perfekt waren.

Ihr graute vor Besprechungen. Sie hätte sich gern zu Wort gemeldet, ging das Risiko aber nie ein, um sich nicht lächerlich zu machen. Wenn sie eine Präsentation halten musste, zerbrach sie sich stundenlang den Kopf darüber und übte so lange, bis sie alles auswendig konnte. Sie nahm selten Urlaub, denn sie sorgte sich, dass die anderen während ihrer Abwesenheit merken könnten, was wirklich vor sich ging, und sie mied größere Projekte, obwohl ihr Manager sie ermutigte.

Wenn sie doch einmal negatives Feedback bekam, was sehr selten geschah, ließen die Worte sie wochenlang nicht los, da sie sie im Geiste immer wieder durchging. Es schien keine Rolle zu spielen, wie viele positive Rückmeldungen sie erhielt oder wie viel sie erreichte. Sie konnte sich des Gefühls, eine Versagerin zu sein, einfach nicht erwehren.

Es gelang ihr gerade so, alles am Laufen zu halten. Aber jedes Mal, wenn sie eine weitere Hürde genommen hatte, raubte ihr die Aussicht, es noch einmal tun zu müssen, jede Energie. Sie dachte, sie würde unter dieser Last zusammenbrechen.

Alle fanden sie großartig, aber das machte es noch schlimmer. Es war nur eine Frage der Zeit, bis die Wahrheit ans Licht kommen würde. Ihr Erfolg war unverdient; sie hätten es niemals mit ihr versuchen dürfen.

Wenn Sie von Ängsten wie diesen geplagt werden, sind Sie sehr einsam. Sie arbeiten zu viel, sehen ausschließlich Ihre Fehler und haben Angst, Ihre Meinung zu äußern oder etwas falsch zu machen. Gelegentlich gehen Sie allem aus dem Weg. Mag sein, dass sich Eves Erfahrungen zum Teil mit den Ihren decken, aber bestimmt sehen Sie auch, dass sie mit ihrer Selbsteinschätzung nicht ganz richtigliegt. Wie kann sie so erfolgreich sein, positives Feedback bekommen und von den anderen für großartig gehalten werden, wenn sie in Wirklichkeit ihren Job nicht ordentlich macht? Sehen die Menschen bei jemandem, den sie mögen, tatsächlich über alles andere hinweg?

Das, was Eve fühlt, hat einen Namen: Imposter- oder Hochstapler-Syndrom. Problematisch daran ist, dass es zu Schlussfolgerungen verleiten

kann, die keinen rechten Sinn ergeben. Sie werden meinen nächsten Worten nicht so leicht glauben können, aber haben Sie ein wenig Geduld.

Sie sind intelligent, Sie haben schon einiges erreicht (woran sollten Sie sonst zweifeln?), und wie ich vermute, können Sie eine gute Erfolgsbilanz vorweisen. Sie sind qualifiziert und haben einen guten Job. Vielleicht besitzen Sie sogar mehrere akademische Abschlüsse. Vermeintliche Hochstapler legen viel Wert auf eine gute Ausbildung, ehe sie sich als Experten betrachten können!

Womöglich haben Sie nicht studiert, sind aber inzwischen wie Eve sehr erfolgreich. Da Sie von Akademikern umgeben sind, wissen Sie allerdings nicht genau, wie Sie es so weit bringen konnten. Vielleicht haben Sie mehr Erfolg als angenommen und erklimmen die Karriereleiter schneller, als Sie dachten – vor allem im Vergleich zu anderen, die Sie für intelligenter halten oder deren Erfolg Ihnen wahrscheinlicher scheint als der eigene. Vielleicht hat niemand erwartet, dass Sie Ihre Sache gut machen, noch nicht einmal Sie selbst.

Gemessen an den Maßstäben der meisten anderen Menschen sind Sie erfolgreich, nur Sie selbst sehen das nicht so. Und da liegt der Hase im Pfeffer. Außer Ihnen hat niemand etwas an dem auszusetzen, was Sie tun. Das Problem ist Ihr Selbstbild.

Wie Sie bei der Arbeit mit diesem Buch sehen werden, ist der Schlüssel Ihre Definition von Erfolg. Unter Erfolg versteht jeder etwas anderes. Es muss nicht zwangsläufig bedeuten, dass Sie bei allem, was Sie tun, der oder die Beste sind. Es muss nicht bedeuten, dass Sie ein erstklassiges Examen haben, Ansehen, Ruhm oder Reichtum besitzen. Aber selbst wenn Ihnen diese Dinge wichtig sind, gilt: Wenn Sie Ihre Erfolge nicht verinnerlichen können, wird sich an Ihrem Selbstbild nichts ändern.

Ein kleiner Teil von Ihnen weiß, dass Sie sich wacker schlagen. Sie erhaschen kurze Blicke darauf und können ihn gelegentlich spüren, doch diese Momente sind nicht von Dauer. Sie sind flüchtig, lassen sich schlecht festhalten und werden oft von der lauteren, selbstbewussteren und viel besser einstudierten Stimme übertönt, die Sie als Hochstapler bezeichnet. Das macht es Ihnen schwer, Ihr Selbstbild dahingehend zu verändern, dass es eher dem entspricht, was die anderen sehen.

Wie Sie das Hochstapler-Syndrom überwinden

Woher ich all das über Sie weiß, obwohl wir uns noch nie begegnet sind? Weil ich weiß, wie das Hochstapler-Syndrom funktioniert. Dieses Gefühl ist nicht selten, und wenn Sie nichts dagegen unternehmen, kann es eine zersetzende Wirkung auf Ihr Leben haben. Das weiß ich, weil nicht nur Sie davon betroffen sind. Sie sind nicht allein mit dem Gefühl, eine Mogelpackung zu sein. Es gibt sogar so viele Menschen mit diesem Gefühl, dass die Psychologen eine Bezeichnung und eine Gruppe von Symptomen dafür gefunden haben. Ich hoffe, dieses Wissen schenkt Ihnen Erleichterung. Wenn man etwas benennt, nimmt man ihm damit irgendwie einen Teil seiner Macht. Wenn Sie wissen, womit Sie es zu tun haben, eröffnet dies Möglichkeiten und erleichtert die Identifikation. So können Sie Mittel und Wege finden, diese Überzeugung zu ändern – wie wir es in diesem Buch tun werden.

Das Hochstapler-Syndrom unterscheidet nicht; es trifft alle, vom Studenten bis zum Geschäftsführer. Klugen, ehrgeizigen, wortgewandten, kreativen und erfolgreichen Menschen aus allen Schichten der Gesellschaft fällt es schwer, ihre Leistungen anzuerkennen.

In meiner Arbeit als klinische Psychologin sehe ich regelmäßig Menschen mit Hochstapler-Syndrom. Sie sind interessant und tüchtig, und die Liste ihrer Erfolge ist stets beeindruckend. Alles, was sie brauchen, um das Leben zu genießen, ist zum Greifen nah. Aber sie können es nicht sehen, weil sie sich wie Betrüger vorkommen. Das eigentliche Problem ist oft die zugrunde liegende Angst, nicht gut genug zu sein. Meine Aufgabe ist es, diesen Menschen zu zeigen, was ich in ihnen sehe, sowie ihnen zu helfen, Zugang zu dieser neuen Sicht zu finden und ihren Glauben und ihr Vertrauen in sich aufzubauen, damit sie das Leben wieder genießen können.

Gemeinsam finden wir heraus, wie das Hochstapler-Syndrom ihr Leben beeinflusst, werfen einen Blick in die Vergangenheit auf seine möglichen Ursachen und überdenken alte Glaubenssätze. Wir sammeln Beweise dagegen und entwerfen eine neue und realistischere Sicht von Kompetenz. Ich helfe vielen Menschen, diese Gefühle zu überwinden, und ich weiß, dass ich auch Ihnen helfen kann. Ich werde alle Vorstellungen und Strategien, mit denen ich auch in der Therapie arbeite, mit Ihnen teilen, damit Sie sich

weiterentwickeln, Selbstvertrauen finden und ein neues Selbstbild aufbauen können.

Das Hochstapler-Syndrom begegnet mir nicht nur in der Praxis. Ich sehe es im Freundes- und Familienkreis und habe es am eigenen Leib erlebt. Das erste Treffen, das ich bezüglich des vorliegenden Buches mit dem Verlag hatte, lief gut, und ich hatte das Gefühl, dass eine echte Verbindung entstanden war. Als meine hervorragende Agentin Jane und ich das Büro verließen, sagte ich sogleich: »Also, wenn das Projekt zustande kommt, werde ich eine richtig gute Lektorin brauchen. Ich glaube nicht, dass ich gut genug schreiben kann.«

Ich bin mir sicher, Sie erkennen das Hochstapler-Syndrom bei Eve. Vielleicht bemerken Sie es auch bei anderen Menschen; es kann sogar ein Schock sein, wenn andere ihre Wahrheit schildern. Aber nicht immer erkennen Sie es auch bei sich selbst.

Beispiele wie das von Eve finden sich im ganzen Buch. Manchmal ist das Hochstapler-Syndrom leichter zu durchschauen, wenn die eigenen Gefühle außen vor bleiben. Je besser Sie das Hochstapler-Syndrom bei anderen sehen können, desto eher werden Sie es auch bei sich selbst erkennen. Alle Fallbeispiele beruhen auf Gesprächen mit realen Personen, aber aus Gründen der Vertraulichkeit wurden die Namen und einige Details geändert.

Bei diesen Worten werden Sie sich hoffentlich etwas weniger allein fühlen. Wenn es ein ganzes Buch zu diesem Phänomen gibt, das mir auch in meiner Praxis immer wieder begegnet, können Sie damit nicht alleine sein. Wenn Sie verstehen, wie häufig es ist, werden Sie allmählich – und sei es auch nur für einen Augenblick – bemerken, dass etwas anderes dahintersteckt. Und vielleicht, nur vielleicht, liegen Sie mit Ihrer Selbsteinschätzung ja falsch. Schließlich können wir nicht alle Hochstapler sein!

Sie sind kein Hochstapler

Obwohl wir uns noch nie begegnet sind und ich die besonderen Einzelheiten Ihrer Geschichte nicht kenne, kann ich voller Überzeugung sagen, dass Sie kein Hochstapler oder keine Hochstaplerin sind. Aber ich weiß, das wird Sie nicht umstimmen. Wenn dies möglich wäre, bräuchten Sie dieses Buch nicht.

Sie sollen wissen, dass mit Ihnen alles in Ordnung ist. Es gibt keinen Grund, sich zu schämen. Sie sind einer falschen Überzeugung aufgesessen, und das hindert Sie daran, Ihre Meinung zu sagen. Es wird Zeit, diese Angst ans Licht zu zerren, sie zu hinterfragen und als das zu enttarnen, was sie ist: ein Irrglaube.

Es ist ein sehr gutes Zeichen, dass Sie dieses Buch gekauft oder heruntergeladen haben. Sie wollen so nicht weitermachen – in dem Gefühl, dass Sie lediglich improvisieren und jeden Augenblick ertappt und bloßgestellt werden könnten. Sie sind bereit für eine Veränderung. Aber ich weiß auch, dass der Veränderungswunsch allein nicht genügt. Wenn es so einfach wäre, hätten Sie sich längst von diesen Gefühlen befreit.

Wenn Sie mir also noch nicht zustimmen können, sehen Sie die Sache einmal so: Im Augenblick läuft es nicht gut für Sie. Sie werden von diesen Gedanken beherrscht. Sie reden Ihnen vielleicht ein, sie würden Sie schützen. Aber in Wirklichkeit halten sie Sie davon ab, am Leben teilzuhaben und seine Freuden zu genießen.

Können Sie wirklich so weiterleben und sich dazu verdammen, immer unsicher zu bleiben? Vergällt Ihnen dieses Gefühl jede Beförderung, jeden Arbeitsplatzwechsel oder jede Gehaltserhöhung? Schleicht es sich in Ihre Beziehungen ein und verhindert es, dass Sie Ihr wahres Selbst offenbaren, weil Sie die Bloßstellung fürchten?

Sie wissen aus Erfahrung, dass eine weitere Ausbildung und noch mehr Erfolg nichts daran ändern werden. Es gibt nur eine Person, die etwas daran ändern kann, und das sind Sie selbst.

Wenn Sie im Schnelldurchlauf durch Ihr Leben spulen und sich eine Zukunft vorstellen, in der Sie niemals versucht haben, sich zu ändern, werden Sie dies nicht bereuen? Wäre es nicht besser, in der Rückschau zu wissen, dass Sie es versucht haben? Werden Sie nicht mehr Erleichterung und Trost in dem Wissen finden, dass Sie alles getan haben? Was haben Sie zu verlieren? Wenn Sie es nicht versuchen, kann sich nichts ändern. Wenn Sie es versuchen, verschaffen Sie sich so zumindest die Chance auf ein anderes Leben. Es mag Ihnen Angst machen, aber der Lohn dafür kann riesengroß sein. Erlauben Sie mir, Ihnen diese Chance zu geben.

Ich verrate Ihnen nun, was wir tun werden und wie es Ihnen helfen wird:

- Sie werden enorme geistige Kapazitäten freisetzen, weil Sie sich nicht mehr mit den ganzen Begleitproblemen des Hochstapler-Syndroms herumschlagen müssen: der emotionalen Erschöpfung, dem Gefühl einer schweren Last und den schieren Kapazitäten, die es bindet.
- Wir werden gemeinsam ein Dossier mit Beweisen dafür anlegen, dass Sie kein Hochstapler sind. Es wird auf Fakten, nicht auf Gedanken oder Gefühlen beruhen, damit Sie die alten Überzeugungen und Bewältigungsstrategien loslassen können, die Sie bremsen.
- Sie werden Mitgefühl für sich entwickeln. Es ist das perfekte Gegenmittel gegen das selbstkritische und perfektionistische Denken, das Stress, Angst und Depressionen verursachen kann. Dies wird Sie bei den nötigen Veränderungen unterstützen, damit Sie nicht mehr das Gefühl haben festzusitzen.
- Sie werden sehen, dass es in Ordnung ist, Fehler zu machen, und Sie werden lernen, Misserfolge mühelos wegzustecken. Wenn Sie akzeptieren, dass Fehler und Misserfolge normal sind, und sie als Chance betrachten, zu lernen, zu wachsen und widerstandsfähiger zu werden, wird es Ihnen viel leichter fallen, sie hinter sich zu lassen.
- Ich werde Ihnen zeigen, dass Unsicherheit und Selbstvertrauen nicht unabhängig voneinander existieren, sondern miteinander verbunden sind. Jeder ist gelegentlich unsicher und empfindet mal einen Mangel an Selbstvertrauen, und Verletzlichkeit birgt Stärke in sich. Sie werden sehen, dass niemand immer alles auf der Reihe hat.
- Sie werden allmählich wieder Freude am Leben finden. Selbstzweifel, Überarbeitung und Aufschieberitis werden zu einer Erinnerung verblassen. Sie werden nicht mehr so ängstlich sein, engere Beziehungen haben und Herausforderungen direkt angehen. Dies wird Ihnen helfen, sich zu öffnen, Risiken einzugehen und das Selbstvertrauen zu finden, um Neues auszuprobieren.
- Aber vor allem werden Sie die Gelegenheit bekommen herauszufinden, wozu Sie wirklich fähig sind. Sie werden die Chance bekommen, jenem kleinen Teil von sich eine Stimme zu verleihen, der weiß, dass Sie großartig sein könnten. Sie bekommen die Gelegenheit, etwas Neues über sich und die Welt zu lernen; die Chance, das Leben zu umarmen und sich darauf einzulassen.

Ich weiß, was Sie jetzt denken: »Aber ich bin wirklich ein Hochstapler.« Im Moment mag es Ihnen unmöglich vorkommen, sich eine andere Wirklichkeit vorzustellen. Ich bitte Sie lediglich darum, offen für Veränderungen zu sein. Das mag nicht leicht sein, aber die Bereitschaft zur Veränderung macht einen großen Unterschied. Die Erkenntnis, dass es auch anders geht, bietet Hoffnung, Motivation und die Möglichkeit auf ein anderes Leben.

Es wäre schön, wenn Sie sich so sehen können, wie andere Sie sehen. Aber letztlich spielt es keine Rolle, was ich oder andere denken. Entscheidend ist, wie Sie sich selbst sehen – und ich bin entschlossen, dies zu ändern, damit Sie auf sich vertrauen und erkennen können, wie kompetent Sie wirklich sind.

Dazu werden Sie mir vertrauen und mir eine Chance geben müssen, Sie zu überzeugen. Die vorgestellten Konzepte und Techniken beruhen auf meiner 14-jährigen klinischen Erfahrung, meiner Ausbildung und der gesamten beweisgestützten Forschung auf diesem Gebiet. Mag sein, dass Sie dieses Bild von sich schon sehr lange haben. Doch das heißtt nicht, dass es richtig wäre. Behalten Sie die vorgestellten Konzepte bei der Lektüre dieses Buches im Hinterkopf und probieren Sie sie aus. Testen Sie die Strategien und geben Sie sich die Erlaubnis, Ihr Denken zu verändern. Sie werden es nicht bereuen.

Wie Sie das Beste aus diesem Buch herausholen

Dieses Buch wird Ihr Wissen um das Hochstapler-Syndrom erweitern und Ihr Verständnis dafür verbessern. Es wird Ihnen helfen zu verstehen, wie und warum es funktioniert, damit Sie alte Muster durchbrechen und sich aus seinen Fängen befreien können. Es wird Ihnen beibringen, was Sie wissen müssen, um das Hochstapler-Syndrom zu überwinden. Es wird Ihr Selbstvertrauen stärken und Ihnen zeigen, wie Sie Risiken eingehen sowie Fehler und Misserfolge akzeptieren können (ich weiß, dass Sie das noch nicht glauben können). Vor allem aber wird es Ihnen helfen, ein stabileres und korrekteres Selbstbild zu entwickeln, damit Sie besser mit sich vertraut werden, positive Rückmeldungen annehmen, engere Beziehungen haben und – endlich – an sich glauben können.

Es soll Ihnen helfen, sich mit anderen Augen zu sehen und eine neue Sicht auf die Dinge zu bekommen. Stellen Sie sich vor, Sie wären auf einem Berg. Bislang befanden Sie sich auf halber Höhe und waren der Ansicht, eine korrekte Sicht auf das Leben zu haben. Ich möchte Sie weiter bergauf zu einem höher gelegenen Aussichtspunkt führen, wo Sie einen viel besseren Überblick haben werden und die Welt so sehen können, wie sie wirklich ist.

Damit es funktioniert, wird es nicht ausreichen, das Buch einfach nur zu lesen. Sie werden die Konzepte auf Ihr Leben übertragen und alle (ja, alle) Strategien testen müssen. Es ist wie beim Autofahren: Wenn Sie die theoretische Fahrprüfung bestanden haben, ist das gut und schön. Aber es verrät Ihnen nicht, wie man ein Auto fährt. Mit der Psychologie verhält es sich ähnlich. Die Theorie ist sehr hilfreich (und interessant) und ein erster Schritt auf dem Weg zu einem besseren Selbstverständnis. Aber erst wenn Sie die Konzepte in die Tat umsetzen und die Strategien nutzen, wird sich Ihr Empfinden wirklich verändern.

Mythos Hochstapler-Syndrom

Es bringt mich dazu, hart zu arbeiten.

Es hält mich bescheiden.

Es bedeutet, dass ich versuche, hohe Standards zu erfüllen.

Es motiviert mich.

Besser bescheiden als arrogant.

Es verhindert, dass ich übermütig werde.

Viele Menschen wollen mich davon überzeugen, dass das Hochstapler-Syndrom auch seine guten Seiten hat, und behaupten, es sei nicht durch und durch schlecht. Sie glauben, es habe auch seine Vorteile, und ihre Hochstaplergefühle würden sie vor Arroganz bewahren. Sie glauben auch, wer sich unterschätzt, würde damit den eigenen Ehrgeiz anstacheln – härter arbeiten, sich höhere Ziele stecken, besser werden. Es würde auf Trab halten und verhindern, dass man eingebildet oder

selbstgefällig wird, und sei ein Schutz, falls alles schiefläuft. Vielleicht haben Sie den Eindruck, das Hochstapler-Syndrom mache Sie aus, und klammern sich deshalb an diese Identität. Da es Ihnen geholfen hat, so weit zu kommen, muss es funktionieren: Es fühlt sich riskant an, etwas anderes auszuprobieren.

Bevor wir anfangen, möchte ich deshalb deutlich machen, dass es keinerlei Vorteile hat, am Hochstapler-Syndrom festzuhalten! Es bremst Sie, statt Ihnen zu helfen. Es verstärkt Ihre Angst. Es hält Sie davon ab, das Gute zu würdigen, das Sie tun, und erschwert es Ihnen, die Dinge zu genießen, die Ihnen wichtig sind. In diesem Buch werde ich Ihnen zeigen, zu welchen Opfern es Sie zwingt und wie es Ihre Erfolgsschancen begrenzt.

Natürlich möchte niemand arrogant oder uneinsichtig sein, und wenn Sie das Hochstapler-Syndrom überwinden, wird das auch nicht dazu führen. Das, was Sie gerade tun, hat nichts mit Bescheidenheit zu tun, sondern Sie setzen sich selbst herab. Es ist nicht arrogant, seine Fähigkeiten, sein Wissen und seine Erfahrung zu würdigen.

Es ist nicht das Hochstapler-Syndrom, das Sie antreibt und dafür sorgt, dass Sie gut sind in dem, was Sie tun; es sind Sie selbst. Sie sind gewissenhaft und fleißig, weil das Ihre Art ist. Wäre es nicht besser, ehrgeizig zu sein, sich Herausforderungen zu stellen, demütig und mutig zu sein ohne die Angst, die Hochstaplergefühle mit sich bringen, und ohne die hohen Kosten für Ihre Gesundheit und Ihr Glück? Würden Sie sich nicht gern an Ihren Erfolgen erfreuen und sich holen, was Sie sich wünschen, ohne sich von diesen alten Ängsten bremsen zu lassen? Sie werden schon bald

Gelegenheit haben zu sehen, wie viel besser es sich ohne das Hochstapler-Syndrom lebt.

Die drei entscheidenden Schritte zum Erfolg

Schritt eins: Wunsch nach Veränderung

Schritt zwei: Kenntnis der Theorie

Schritt drei: Testen der Strategien

Logisches Denken allein wird nicht genügen. Die Sache wird nur funktionieren, wenn Sie alle drei Schritte befolgen. Sie müssen den Wunsch nach Veränderung verspüren, sich die neuen Beweise wirklich ansehen und die Strategien ausprobieren. Vor allem – und für manche Menschen wird dies das Schwierigste daran sein – müssen Sie aufhören, recht haben zu wollen.

Ich weiß, dass es nicht leicht ist, innezuhalten und die Übungen zu machen. Aber bitte versuchen Sie, meiner Empfehlung zu folgen. Konzepte sind weniger überzeugend als echte Beweise – und die werden Sie brauchen. Sie haben schon unendlich viele Male gehört, dass Sie kein Hochstapler sind, und bis jetzt hat es nicht das Geringste geändert.

Testen Sie *alle* Strategien – auch diejenigen, von denen Sie vermuten, dass sie Ihnen nicht gefallen werden. In der Therapie sind die Leute oft überrascht, welche Techniken bei ihnen am besten funktionieren. Es gibt gewisse Parallelen zum Kleiderkauf: Sie schauen sich um und suchen sich das aus, was Sie anspricht. Aber wie die Kleidungsstücke aussehen und ob sie Ihnen gefallen, werden Sie erst wissen, wenn Sie sie anprobieren. Was Ihnen am besten steht, werden Sie nur wissen, wenn Sie hineinschlüpfen.

Jeder Mensch trägt eine andere Kleidergröße, und auch hier gibt es keine »Einheitsstrategie«. Sie werden herausfinden müssen, was zu Ihnen passt. Bei jedem funktioniert ein anderer Ansatz, und indem Sie alle Strategien testen, werden Sie eine Palette von Optionen entdecken, die bei Ihnen funktionieren. Je mehr Sie testen, desto besser sind Ihre Chancen und desto mehr Argumente werden Sie gegen die Vorstellung zusammentragen, ein Hochstapler zu sein.

Wichtig ist auch, dass Sie mit anderen darüber sprechen, um dieses Thema aktiv ins Gespräch zu bringen. Sie werden (angenehm) überrascht sein, wie

viele Menschen nachvollziehen können, wie Sie sich fühlen. Halten Sie im Alltag die Augen offen und suchen Sie nach anderen, die ebenfalls diese Erfahrung machen – ob es sich dabei um einen Prominenten oder einen Freund, Kollegen, Angehörigen oder Bekannten handelt. Wenn Sie sich einen Augenblick Zeit nehmen und im Internet nach dem Begriff »Hochstapler-Syndrom« suchen oder #hochstaplersyndrom bei Instagram oder Twitter eingeben, werden Sie Tausende von Posts dazu finden. Es gibt Internetforen, Artikel und Erfahrungsberichte. Ich bin nicht die Einzige, die darüber spricht.

Nehmen Sie sich zu guter Letzt die Zeit, nach der Lektüre eines Kapitels oder dem Testen einer Strategie noch einmal nachzudenken. Das Nachdenken hilft, Klarheit in unsere Gedanken zu bringen, unser Können einzuschätzen und uns realistische Ziele zu setzen, damit wir unsere Fortschritte verfolgen und Vertrauen in unsere Fähigkeit aufbauen, Erfolg haben zu können. Wir lernen mehr aus unseren Erfahrungen, wenn wir über unser Tun nachdenken.

Um den größtmöglichen Nutzen aus den getesteten Strategien zu ziehen, sollten Sie sich Notizen machen. Kaufen Sie sich ein Notizheft für die Arbeit mit diesem Buch. Notizen unterstützen beim Nachdenken. Sie sind sehr motivierend, und wenn Sie später einen Blick darauf werfen, können Sie sehen, wie es Ihnen ergangen ist. Ich liebe Notizhefte – irgendwie empfinde ich sie als etwas Besonderes. Sie können aber auch die Notizfunktion Ihres Smartphones verwenden. Nutzen Sie das, was für Sie am einfachsten ist und was Sie am ehesten verwenden werden. Es wird Ihnen helfen, Ihr Vorhaben durchzuziehen und die Strategie im Hinterkopf zu behalten.

Die Notizen werden Ihnen die Chance geben, eine neue Sicht auf die Dinge zu gewinnen und in Betracht zu ziehen, dass Sie auch anders über sich und Ihre Leistungen denken können. Würden Sie die Theorie akzeptieren, wäre dieses Buch unnötig, denn einige der Argumente kennen Sie bereits; allerdings entscheiden Sie sich dafür, sie zu ignorieren. Sie sind von Hinweisen auf Ihren Erfolg umgeben, und es wird allmählich Zeit, sie auch zu sehen.

Sie können zwar noch nicht sicher sein, dass meine Methode funktioniert, aber Sie wissen: Das, was Sie momentan tun, funktioniert definitiv nicht. Bedenken Sie, wie viel Zeit, Mühe und Energie Sie darauf verwenden, dieses Geheimnis zu bewahren. Es wird Zeit, etwas Neues auszuprobieren, und

darum können Sie dieser Sache auch eine echte Chance geben. Sie haben es verdient, wieder Freude am Leben zu haben. Ich kann Ihnen dabei helfen, wenn Sie sich alle Konzepte in diesem Buch aneignen und ausprobieren.

Anfangs werden Sie sich unbehaglich fühlen, aber keine Sorge: Wachstum soll unangenehm sein. Ich möchte Sie dringend bitten, den Autopiloten abzuschalten und Neuland zu betreten. Sie werden neue Fertigkeiten erlernen, die Sie fordern werden. Es ist wie beim Erlernen einer neuen Sprache: Am Anfang klingen die Worte seltsam und sperrig, aber mit etwas Zeit, regelmäßiger Übung und viel Arbeit werden Sie allmählich besser und fühlen sich nicht mehr so befangen.

Aus meiner Arbeit mit Menschen weiß ich: Wenn sich ihre Sichtweise ändert, sind sie recht schnell in der Lage, auch ihr Denken zu verändern, sofern sie sich ändern wollen und motiviert sind. Bis ihre Gefühle aufschließen, kann es allerdings etwas länger dauern. Es ist eine Frage von: »Ich weiß es, aber ich kann es noch nicht fühlen.« Lassen Sie sich Zeit. Sie hatten viele Jahre lang ein festes Bild von sich. Das wird sich über Nacht nicht ändern, und Sie müssen Ihren Gefühlen Zeit geben, Anschluss an Ihr neues Denken zu finden.

Vertrauen Sie dem Prozess und halten Sie an der Hoffnung auf eine andere Perspektive fest. Ich verspreche, es wird sich lohnen. Auch wenn es Ihnen noch so schwerfällt, dies zu glauben, sind Sie gar nicht so weit von dem Leben entfernt, das Sie sich wünschen.

Bevor Sie fortfahren, nehmen Sie sich bitte einen Augenblick Zeit, um darüber nachzudenken, warum Sie sich verändern wollen. Was erhoffen Sie sich von diesem Buch? Was soll sich ändern? Überlegen Sie, was es bewirken könnte. Übertragen Sie die folgende Verpflichtungserklärung auf die erste Seite Ihres Notizhefts oder der Notiz-App in Ihrem Smartphone.

Verpflichtungserklärung

Ich

verpflichte mich dazu, alle im Buch genannten Strategien durchzulesen und auszuprobieren.

Ich werde dieser Methode eine echte Chance geben. Ich werde über das Hochstapler-Syndrom reden und über alles nachdenken, was ich lerne.

Meine drei größten Hoffnungen im Hinblick auf dieses Buch:

1.

2.

3.

Unterschrift

.....