

Das Impostor-Syndrom: Einblick in die psychologische Dokumentation auf ZDF

Erfahren Sie, warum so viele unter dem Impostor-Syndrom leiden. Der TV-Doku "Impostor - warum fühlen wir uns als Hochstapler?" klärt auf. Am 14. Juli um 18.30 Uhr im ZDF.

Das Impostor-Syndrom: Selbstzweifel trotz Erfolg

Berlin (dpa) – Das Gefühl des Erfolgs, aber dennoch das Fehlen von Selbstvertrauen – dieses Phänomen, bekannt als das Impostor-Syndrom, wird immer häufiger diskutiert. In der ZDF-Reihe «Terra Xplore» setzt sich der Psychologe und Moderator Leon Windscheid mit diesem Thema auseinander. Die Dokumentation „Impostor - warum fühlen wir uns als Hochstapler?“ wird am Sonntag um 18.30 Uhr im ZDF sowie vorzeitig in der Mediathek des Senders ausgestrahlt.

Perfektionismus oder Prokrastination

Psychologin Sonja Rohrmann erklärt, dass das Impostor-Syndrom kein isolierter Fall ist. Betroffene neigen entweder dazu, perfektionistisch zu sein, um ihre vermeintlichen Schwächen zu kompensieren, oder sie schieben Aktivitäten aus Angst vor dem Scheitern auf. Selbst wenn sie erfolgreich sind, schöpfen sie kein Selbstvertrauen daraus. Diese Gefühle seien bei Menschen in Berufen, in denen Erfolg schwer messbar ist, am häufigsten anzutreffen.

Laut Studien sollen zwischen 50 und 70 Prozent der Menschen

mit diesem Phänomen vertraut sein. In Gesprächen mit verschiedenen Probanden untersucht Windscheid die Diskrepanz zwischen Fremd- und Selbstwahrnehmung. Die Teilnehmenden betrachten sich selbst als weniger erfolgreich als ihr Umfeld.

Ein erfolgreicher Manager zeigt Windscheid, wie er mit Selbstzweifeln umgeht und sie als Teil seiner Persönlichkeit akzeptiert. Auch van der Horst betont, dass er ohne seine Selbstzweifel nicht dahin gekommen wäre, wo er heute ist.

Die Dokumentation beleuchtet nicht nur die weitverbreitete Natur des Impostor-Syndroms, sondern gibt auch Betroffenen eine Stimme, die ihre Erfahrungen teilen. Sie erklärt zudem die Ursprünge dieser Selbstzweifel und deren Auswirkungen. Nach dem Betrachten wird klar, dass man mit diesen Selbstzweifeln nicht allein ist.

– **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de