

Selbstzweifel im Rampenlicht: Das Impostor-Syndrom unter der Lupe

Erforschen Sie das Impostor-Syndrom mit Psychologe Leon Windscheid in der ZDF-Doku «Impostor - warum fühlen wir uns als Hochstapler?». Am 14. Juli um 18.30 Uhr im ZDF und vorab in der Mediathek.

Das Impostor-Syndrom - Warum so viele sich als Hochstapler fühlen

Berlin (dpa) – Selbstzweifel trotz großer Erfolge – das sogenannte Impostor-Syndrom ist ein weit verbreitetes Phänomen, das immer mehr Menschen betrifft. Die ZDF-Reihe «Terra Xplore» widmet sich in der Dokumentation «Impostor – warum fühlen wir uns als Hochstapler?» diesem Thema. Moderator und Psychologe Leon Windscheid beleuchtet die Hintergründe dieses psychologischen Phänomens.

Ursachen und Auswirkungen

Das Impostor-Syndrom zeigt sich in einem Mangel an Selbstvertrauen und einem beständigen Gefühl, als Betrüger entlarvt zu werden. Menschen, die davon betroffen sind, neigen entweder dazu, Perfektionismus anzustreben oder Aufgaben aufzuschieben aus Angst zu versagen. Sogar bei beruflich erfolgreichen Personen führt dies nicht zu einem gesteigerten Selbstwertgefühl.

Die Macht der Selbstwahrnehmung

Studien zufolge kennen zwischen 50 und 70 Prozent der

Menschen diese Gefühle des Zweifels. In der Dokumentation stellt Windscheid die Unterschiede zwischen Fremd- und Eigenwahrnehmung dar und zeigt, wie Betroffene sich oft deutlich weniger erfolgreich einschätzen, als ihre Umgebung.

Beispiele aus der Praxis

Van der Horst, Außenreporter der ZDF-«heute show», ist einer der Betroffenen, die ihre Selbstzweifel öffentlich machen. Trotz seines Erfolges als Comedian fühlt auch er sich oft als Hochstapler. Er betont, dass positive Rückmeldungen ihm keine Sicherheit geben und er stets Angst davor hat, nicht gut genug zu sein.

Eine Managerin zeigt in der Dokumentation, wie sie gelernt hat, ihre Selbstzweifel als Teil ihrer Persönlichkeit anzunehmen und damit umzugehen. Auch van der Horst gibt zu, dass er ohne seine Zweifel nicht den Erfolg erreicht hätte, den er heute hat.

Schlussfolgerung

Das Impostor-Syndrom betrifft viele Menschen und die Dokumentation verdeutlicht, dass Betroffene mit ihren Zweifeln nicht alleine sind. Es ist wichtig, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen und Wege zu finden, um mit den eigenen Selbstzweifeln umzugehen.

Die Dokumentation «Impostor – warum fühlen wir uns als Hochstapler?» wird am Sonntag um 18.30 Uhr im ZDF ausgestrahlt und steht bereits vorab in der Mediathek des Senders zur Verfügung.

– **NAG**

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de