

## **Der Kampf mit dem Impostor-Syndrom: Warum fühlen wir uns als Hochstapler?**

Erfahren Sie, warum das Impostor-Syndrom immer verbreiteter wird und wie Betroffene damit umgehen. Lesen Sie die Analyse zum TV-Doku «Impostor - warum fühlen wir uns als Hochstapler?».

### **„Bedeutung des Impostor-Syndroms: Hintergründe und Bewältigungsstrategien“**

Das Gefühl des mangelnden Selbstbewusstseins trotz Erfolg ist als Impostor-Syndrom bekannt und betrifft viele Menschen in unterschiedlichen Lebensbereichen. Dieses Thema wird in der TV-Dokumentation „Impostor - warum fühlen wir uns als Hochstapler?“ von Psychologe und Moderator Leon Windscheid im ZDF beleuchtet. Die Sendung ist am Sonntag, dem 14. Juli, um 18:30 Uhr zu sehen oder bereits vorab in der Mediathek des Senders verfügbar.

### **Ursachen und Bewältigungsstrategien**

Lutz van der Horst, Außenreporter der ZDF-„heute show“, ist einer der Betroffenen, die in der Dokumentation zu Wort kommen. Trotz seines beruflichen Erfolges kämpft auch er mit Selbstzweifeln und Versagensängsten. Das Gefühl, ständig von Null anfangen zu müssen, selbst nach positivem Feedback, ist für ihn allgegenwärtig.

Die Psychologin Sonja Rohrmann erklärt, dass das Impostor-Syndrom keine Seltenheit ist. Betroffene tendieren entweder zum Perfektionismus, um vermeintliche Schwächen zu

kompensieren, oder schieben Aufgaben aus Angst vor dem Versagen auf. Selbst bei Erfolg ziehen sie kein Selbstvertrauen daraus. Besonders häufig tritt dies in Berufen auf, in denen Erfolg schwer messbar ist.

Studien zufolge kennen zwischen 50 und 70 Prozent der Menschen diese Gefühle. Die Dokumentation widmet sich den Unterschieden in der Fremd- und Eigenwahrnehmung und zeigt, wie Betroffene sich oft weniger erfolgreich sehen, als ihr Umfeld es wahrnimmt.

Neben verschiedenen Teilnehmern, die ihre Erfahrungen teilen, zeigt die Sendung auch einen erfolgreichen Manager, der gelernt hat, seine Selbstzweifel zu akzeptieren. Das Impostor-Syndrom wird als weit verbreitet dargestellt, aber auch die Bewältigungsstrategien und Hintergründe kommen zur Sprache.

Die Dokumentation schafft es, Betroffene zu Wort kommen zu lassen und den Zuschauern zu verdeutlichen, dass sie mit ihren Selbstzweifeln nicht alleine sind. Es wird klar, dass das Impostor-Syndrom ein weitverbreitetes Phänomen ist, dem viele Menschen erfolgreich begegnen können.

- **NAG**

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://www.n-ag.de)**