

Impostor-Syndrom: Wie Sie ständige Selbstzweifel überwinden

Trotz Lobs halten sich manche Leute für Hochstapler. Gute Ergebnisse verbuchen sie als Zufall oder Glück und stacheln sich so weiter zu Höchstleistungen an. Was zum **BURN-OUT** führen kann.

BAD SAULGAU. Ständige Selbstzweifel sind nicht nur anstrengend, sie können Menschen auch krank machen. Ein Beispiel dafür ist das sogenannte „Impostor-Syndrom“.

WENN ERFOLGE FÜR ZUFALL GEHALTEN WERDEN

Dabei können Menschen eigene Erfolge nicht anerkennen und Lob nicht annehmen, erklärt Steffen Häfner, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Meist halten sie sich selbst für Hochstapler oder Erfolge für Zufall. Oft befürchten sie, dass die vermeintliche Unfähigkeit entlarvt wird und spornen sich deshalb konstant zu mehr Anstrengungen an, so Häfner, der auch der Ärztliche Direktor der Klinik am schönen Moos in Bad Saulgau ist. Dies kann zu einem belastenden Dauerstress führen. „Ist dieses Persönlichkeitsmuster stark verinnerlicht und hat sich mit der Zeit zunehmend verfestigt, kann der anhaltende innere Druck Schlafstörungen, Depressionen sowie Burn-out begünstigen“, so Häfner.

WAS STECKT DAHINTER?

Beim Impostor-Syndrom geht es nicht um falsche Bescheidenheit. Häufig stecke eine große Angst dahinter, nicht zu genügen, erklärt der Facharzt. Dies sei oft durch die Erziehung, den familiären Hintergrund oder Perfektionismus



Mehr leisten, um zu genügen? Klingt fleißig – fühlt sich aber wie Dauerstress an. Anhaltender innerer Druck kann Schlafstörungen, Depressionen oder Burn-out begünstigen. Foto: Christin Klose

geprägt. Oft bewerten Menschen mit Impostor-Syndrom ihre Arbeit besonders kritisch und deutlich härter. Häufig

entsteht bei ihnen das Gefühl, Erwartungen nur durch außergewöhnlichen Einsatz erfüllen zu können. Doch es gibt Stra-

tegien, um die Selbstzweifel und den Leistungsdruck zu reduzieren. Der erste Schritt ist zu begreifen, dass es sich um

ein psychologisches Muster handelt und Selbstzweifel kein persönliches Versagen sind. Dies anzuerkennen, nimmt „dem inneren Kritiker einen Teil seiner Macht“, so Häfner.

EINEN WEG AUS DEM LEISTUNGSDRUCK FINDEN

Dann geht es darum, eine positive Perspektive auf die eigenen Leistungen zu erlernen. Um nachsichtiger mit sich zu werden, könne es helfen, die eigenen Erwartungen regelmäßig zu überprüfen und lange Überzeugungen kritisch zu hinterfragen:

- Habe ich tatsächlich nichts zum Erfolg beigetragen?
 - Was das wirklich alles nur Zufall?
 - Muss ich immer alles perfekt und richtig machen?
- Hilfreich ist es auch, Fehler als Teil eines Lernprozesses zu sehen. „Nicht jede Aufgabe muss fehlerfrei gelingen, um kompetent und erfolgreich zu sein“, so Häfner.
- Um der Selbstabwertung etwas entgegenzusetzen und eigene Leistungen sichtbarer zu machen, kann man ein Erfolgstagebuch führen oder mit vertrauten Personen sprechen. Zudem könne es helfen, sich ein differenziertes Feedback einzuholen. So könne es den verzerrten Blick zurechtrücken, wenn etwa eine Führungskraft genau erklärt, was und warum etwas lobenswert war. Entsteht ein hoher Leistungsdruck durch das Impos-

tor-Syndrom, ist es Häfner zufolge ratsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Im Rahmen einer Psychotherapie kann man etwa lernen, überkritische Denkmuster zu durchbrechen und Leistungen realistischer einzuordnen.

Gelingt es, eine positivere Perspektive einzunehmen, kann die neue Denkweise Gefühle und Handlungen im Alltag beeinflussen und laut Häfner so mentales Leid reduzieren.

DPA

STELLENANGEBOTE

AUS- UND WEITERBILDUNG

Gestalten Sie mit uns die Zukunft der Autobahn.

Willkommen im #TeamAutobahn!

Sie haben gerne das große Ganze im Blick? Wir auch!

Deutschland braucht sichere Autobahnen – und dafür brauchen wir Sie! Sie sorgen für Sicherheit, Zuverlässigkeit und Vertrauen im deutschen Autobahnnetz. Sie übernehmen Verantwortung für Menschen und große Maschinen.

Zur Unterstützung unseres Teams im Betriebsdienst suchen wir ab dem 01.11.2026 befristet bis zum 31.03.2027:

Mitarbeiter im Winterdienst (w/m/d) für die Autobahnmeisterei Leipzig

Zu Ihren Aufgaben gehören:

- Durchführung der Winterdienstarbeiten
- Ausführung von Arbeiten zur Instandsetzung, Unterhaltung, Wartung und Pflege des Straßenkörpers, der Nebenanlagen sowie des Zubehörs der Straßen

Das sollten Sie mitbringen:

- Berechtigung zum Führen eines Fahrzeuges der Klasse CE (>7,5 t) und die Bereitschaft zum Führen von Dienstfahrzeugen
- Bereitschaft und Fähigkeit zum Führen von Fahrzeugen mit angebauter Winterdiensttechnik (z.B. Schneepflug) auf Bundesautobahnen
- Körperliche Belastbarkeit

Nähere Informationen zur Stelle erhalten Sie hier:

KommZurAutobahn.de

Ein Beruf mit Durchblick und Zukunft

Was machen eigentlich **ORTHOPISTINNEN UND ORTHOPISTEN**?



Besonders wichtig ist Orthoptik bei Kindern.

Foto: Armin Hoehner

REGION. Du möchtest mit Menschen arbeiten, findest Medizin spannend und suchst einen Beruf mit echten Zukunftschancen? Dann könnte das Berufsbild Orthoptist/Orthoptistin genau dein Ding sein. Orthoptistinnen und Orthoptisten sind spezialisierte Fachkräfte im Gesundheitswesen, die sich mit der Diagnostik, Therapie und Rehabilitation von Seh- und Augenbewegungsstörungen beschäftigen.

VIELSEITIG UND ANSPRUCHSVOLL

Das Berufsbild ist vielseitig und anspruchsvoll: Orthoptistinnen und Orthoptisten untersuchen Menschen jeden Alters,

vom Säugling bis ins hohe Alter, mit Schielen, Sehschwächen, Doppelbildern oder neurologisch bedingten Sehstörungen. Sie arbeiten eng mit Augenärzten, Neurologen sowie Therapieberufen wie z. B. Ergotherapeuten zusammen. Besonders wichtig ist Orthoptik bei Kindern: Werden Sehprobleme früh erkannt, können viele Probleme besonders im schulischen Alltag verhindert bzw. die Erfolgsaussichten der Therapie deutlich vergrößert werden. Gleichzeitig begleiten Orthoptistinnen und Orthoptisten auch Menschen nach Schlaganfällen, bei neurologischen Erkrankungen und Sehbehinderung auf dem Weg zurück in ein selbstbestimmtes Leben.

DREIJÄHRIGE AUSBILDUNG AN 16 SCHULEN

Aktuell gibt es bundesweit 16 Berufsfachschulen für Orthoptik. Die Ausbildung zur Orthoptistin bzw. zum Orthoptisten dauert drei Jahre und endet mit einer staatlichen Prüfung. Sie verbindet theoretischen Unterricht mit umfangreicher praktischer Ausbildung an Universitätsaugenkliniken und spezialisierten Einrichtungen im Bereich der visuellen Rehabilitation. Vermittelt werden medizinische, orthoptische und neuro-ophthalmologische Inhalte ebenso wie moderne Diagnose- und Therapieverfahren.

Die Berufsaussichten sind hervorragend: Orthoptistin-

nen und Orthoptisten arbeiten in Universitätskliniken, Augenarztpraxen, neurologischen Rehabilitationszentren, Frühförderstellen, Einrichtungen für sehbehinderte Menschen sowie in Forschung und Lehre.

HERVORRAGENDE BERUFSAUSSICHTEN

Wer Freude an der Arbeit mit Menschen hat und einen sinnstiftenden Gesundheitsberuf mit Zukunft sucht, findet in der Orthoptik beste Perspektiven. Mehr Infos zum Berufsbild, zur Ausbildung und allen Berufsfachschulen stellt der Berufsverband Orthoptik auf seiner Website www.orthoptik.de zur Verfügung.

AKZ

WEITERE BERUFSFELDER

Escort-Agentur

sucht Damen jeden Alters bei freier Zeiteinteilung und gutem Verdienst.

☎ **0176 / 22152212**

Kostenlos in den Briefkasten?

SachsenSonntag.

Ralf H. Schröper

Rechtsanwalt • Mediator

Für meine Kanzlei in Grimma suche ich **ab sofort** eine/n **Rechtsanwaltsfachangestellte/r** (m/w/d)

Ausführliche Informationen finden Sie unter www.kanzlei-schroeper.de

Ihre Bewerbung bitte an RA Schröper, Schulstr. 38, 04668 Grimma
Tel. 03437/70 18 97 | Mail: info@kanzlei-schroeper.de

Zusteller (m/w/d) für die Gebiete:

04651 Bad Lausick
04654 Frohburg

Für die MPV Medien- und Prospektvertrieb GmbH suchen wir

Zusteller (m/w/d) für den SachsenSonntag

Sie sind Azubi, Student, Rentner, arbeitssuchend oder interessiert an einem Zuverdienst neben Ihrem Job? Dann haben wir genau das Richtige für Sie.

Sie sind:

- mindestens 16 Jahre alt
- zuverlässig und pünktlich

Wir bieten Ihnen:

- Zustellgebiet in Wohnortnähe
- sicheres und regelmäßiges Einkommen
- eine Nebentätigkeit auf geringfügiger Basis
- eigenverantwortliches Arbeiten und flexible Zeiteinteilung am Wochenende

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung!

- www.lokalboten.de
- sofort.bewerben@lokalboten.de
- oder telefonisch unter 0341 2181 3270

MPV Medien- und Prospektvertrieb GmbH
Druckereistr. 1, 04159 Leipzig