

Impostor-Syndrom: Wie Sie 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

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

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 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 Strategien, um die Selbstzweifel und den Leistungsdruck zu reduzieren.

Der erste Schritt ist zu begreifen, dass es sich um ein psychologisches Muster handelt und



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, dpa

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

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.

PROFESSIONELLE HILFE IN ANSPRUCH NEHMEN

Entsteht ein hoher Leidensdruck durch das Impostor-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

Wenn der Job krank macht

BERUFSBEDINGTE BESCHWERDEN: Warnsignale ernst nehmen und handeln

Krach und UV-Strahlung auf der Baustelle, Staub in der Werkhalle, Chemikalien im Friseursalon oder ständiges Knien und Bücken beim Verlegen von Bodenbelägen: Viele Menschen merken erst spät, dass ihre Beschwerden mit dem Job zusammenhängen. Denn Berufskrankheiten entstehen meist schleichend – oft über Jahrzehnte hinweg, zu nennen sind etwa Lärm-schwerhörigkeit, heller Hautkrebs oder Beschwerden des Bewegungsapparats. In manchen Berufen treten zudem Atemwegserkrankungen gehäuft auf.

DIE URSACHEN LIEGEN OFT JAHRZEHNTE ZURÜCK

Grundsätzlich sind Arbeitgeber und Ärzte verpflichtet, den Verdacht auf eine Berufskrankheit an die gesetzliche Unfallversicherung zu melden. Doch auch Betroffene selbst oder Krankenkassen können ein Verfahren anstoßen. Das ist wichtig, denn viele Erkrankungen werden zunächst nicht mit dem Beruf in Verbindung gebracht, wie Claudia Acker, Leiterin des Fachcenters Unfallversicherung der IKK classic, erklärt: „Wenn jemand heute erkrankt, liegt die Belastung nicht selten 20, 30 oder 40 Jahre zurück.“

SYMPTOME UND TÄTIGKEITEN DOKUMENTIEREN

Wer glaubt, dass Beschwerden mit früheren oder aktuellen beruflichen Belastungen zusammenhängen könnten, sollte Symptome und Tätigkeiten möglichst genau dokumentieren und ärztlich abklären lassen. Einzelne Krankenkassen wie die IKK classic stehen Versicherten dabei zur Seite: Sie unterstützen bei den Unterlagen, sammeln In-



Langes Stehen und eine einseitige Körperhaltung wie im Friseurberuf können langfristig zu Beschwerden führen. Foto: I. Aleksander

formationen zur Arbeitsschicht und begleiten jeden Schritt. „Als Krankenkasse übernehmen wir dabei eine wichtige Lotsenfunktion, aber auch eine Vorleistung: Wir tragen selbstverständlich zunächst die Behandlungskosten, bis geklärt ist, ob es eine Berufskrankheit ist“, erläutert Michaela Eichberg, Leiterin Team Berufskrankheiten der IKK classic.

BEHANDLUNGEN OHNE ZUZAHLUNGEN

Denn die Anerkennung als Berufskrankheit kann große Vorteile bringen. So übernimmt in

diesem Fall die gesetzliche Unfallversicherung Behandlungskosten ohne Zuzahlungen, zahlt Verletztengeld statt Krankengeld und unterstützt bei Rehabilitationsmaßnahmen oder notwendigen Umschulungen. Weitere Informationen dazu finden sich etwa unter www.ikk-classic.de.

Wichtig ist zudem die präventive Wirkung solcher Verfahren. Schon der Verdacht auf eine Berufskrankheit kann dazu führen, dass Arbeitsplätze sicherer gestaltet werden – etwa durch besseren Gehörschutz, ergonomische Anpassungen oder gezielte Vorsorgeangebote. **DJD**

Diakonie
Leipziger Land

Keine Lust mehr auf Frust an der Tankstelle und weite Wege?

Willkommen in unseren Teams – direkt bei Ihnen um die Ecke!

Wir suchen Sie als **PFLEGEFACHKRÄFTE**

für unsere ambulante und stationäre Altenhilfe in Borna | Colditz | Grimma | Groitzsch | Naunhof | Pegau | Regis-Breitungen.

www.diakonie-leipziger-land.de



In unserem Verbund:



Bild links: © LG Photography – Fotolia.com

WEITERE BERUFSFELDER

Escort-Agentur

sucht Damen jeden Alters bei freier Zeiteinteilung und gutem Verdienst.
☎ 0176 / 22152212

Arbeiten am Flughafen Leipzig/Halle Ges. wird für die Logistik und Security. Auch ohne Vork. willkommen! Infos: ☎ 034204/704650; leipzig@gaetan.aero

Zeitungsleser wissen mehr.



MEHR SICHTBARKEIT, MEHR REICHWEITE, MEHR ERFOLG!

www.sachsen-medien.de



Zusteller (m/w/d) für die Gebiete:

04668 Brösen
04668 Zeunitz
04680 Colditz

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

