

Sabine Magnet

Und was,
wenn alle
merken,
dass ich
gar nichts
kann?

Über die Angst,
nicht gut genug zu sein

Sabine Magnet

Und was, wenn alle merken,
dass ich gar nichts kann?

Über die Angst, nicht gut genug zu sein

Sabine Magnet

Und was,
wenn alle
merken,
dass ich
gar nichts
kann?

Über die Angst,
nicht gut genug zu sein

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

Originalausgabe, 1. Auflage 2018

© 2018 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Lektorat: Dr. Annalisa Viviani

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer, München

Satz: [inpunkt\[w\]o](http://inpunkt[w]o), Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-849-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-086-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-085-5

— *Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter* —

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de.

*Für meinen Bruder Martin.
Wenigstens einer, der's checkt.*

INHALT

	Auf geht's!	9
	WAS IST DAS EIGENTLICH?	11
Kapitel 1	Grundsätzliches	13
	Kommt Ihnen das irgendwie bekannt vor?	13
	Zweifelhafte Leistungen	15
	Eine Runde im Teufelskreis	18
	Was das Impostor-Phänomen nicht ist	20
	Was mache ich eigentlich hier?	23
	Ich erkenne hier ein Muster	25
	Ein terminologischer Schlenker	30
	Profilbild eines Phänomens: So sieht Impostorismus aus	33
	»Es ist kompliziert«: Statusmeldungen aus dem Gender-Feed	37
	Chamäleon oder Expertin? Typologierungs- versuche	55
Kapitel 2	Total individuell	63
	Impostors wie du und ich.....	63
	Ich weiß, was du meinst, aber so schlimm ist das bei mir nicht	67
	Willkommen im Club!	70

	Das Impostor-Phänomen im Privatleben	74
	Stressiges Versteckspiel: Die Auswirkungen des Impostor-Phänomens	86
	WARUM IST DAS SO?	97
Kapitel 3	Hochdruckgebiet: Ursachen und Gefahren des Impostor-Phänomens.....	99
	Warum fühle ich mich so?.....	99
	Veranlagung: Haben Sie das Zeug zur Pseudo-Hochstapelei?.....	101
	Umfeld: Horch, was kommt von draußen rein!	112
	Situationen: Achtung, IP-Gefahr!.....	125
	Ein Sonderfall: Impostor-Phänomen als Strategie	136
	UND WAS NUN?	143
Kapitel 4	Hochstapeln beim Hochstapeln	145
Kapitel 5	Strategien für Millionen	149
	Reden: raus aus der Einzelhaft	150
	Informieren: Danke für Ihr Verständnis	154
	Handeln: eine Fülle von Möglichkeiten.....	158
	Kann man Ihnen helfen?	168
	Wie sollen wir denn dann loben?.....	182
	Das Paradox des Impostor-Phänomens	206
	Eine Überlegung wert: Die Psychologie des Scheiterns	208
Kapitel 6	Happy End für ein hochgestapeltes Leben....	215
	Literaturauswahl.....	219
	Über die Autorin.....	224

AUF GEHT'S!

Herzlichen Glückwunsch zur Eröffnung Ihres ersten deutschen Impostor-Buches! Ich freue mich, dass Sie es bis hierher geschafft haben. So weit wie Sie kommen lange nicht alle. Viele Menschen scheitern ja schon am Titel. Doch Ihnen ist es gelungen.

Ich weiß, was Sie jetzt sagen wollen: Das war reiner Zufall. Sie hatten eben Glück. Waren zur richtigen Zeit am richtigen Ort. Sind nur durch Beziehungen hier gelandet. Oder weil die Sie halt sympathisch finden. Sie denken bestimmt, dass die alle keine Ahnung haben, dass in Wirklichkeit Sie keine Ahnung haben. Dass Sie nur bluffen und die ganze Zeit bloß so tun als ob – und hoffen, dass Ihr Schwindel nicht auffliegt und alle merken, dass Sie gar nichts können ...

Woher ich das weiß, wo Sie doch niemandem von diesem nagenden Gefühl erzählt haben? Ach wissen Sie, das war reiner Zufall, dass ich über dieses Phänomen gestolpert bin. Ich hatte eben Glück, dass der Verlag wollte, dass ich ein Buch darüber schreibe. Ich war einfach zur richtigen Zeit am richtigen Ort und kannte Leute im Verlag. Die fanden mich halt sympathisch. Die wussten ja auch nicht, dass ich in Wirklich-

AUF GEHT'S!

keit keine Ahnung vom Schreiben habe. Dass ich eigentlich nur bluffe und so tue, als ob ich das hier kann.

Und jetzt hoffe ich nur, dass mein Schwindel nicht auffliegt und alle merken, dass ich gar nichts kann ...

TEIL 1

WAS IST DAS EIGENTLICH?

KAPITEL 1

GRUNDSÄTZLICHES

Kommt Ihnen das irgendwie bekannt vor?

An einem Vormittag im Herbst telefonierte ich mit meiner Freundin Nina und beglückwünschte sie zu ihrer Fotoreportage, die kurz zuvor in einem renommierten Magazin erschienen war. Nina ist eine talentierte Fotografin, deren Arbeit ich sehr bewundere. Ihre Bilder werden in bedeutenden Publikationen veröffentlicht, in Ausstellungen gezeigt und mit Auszeichnungen bedacht. Ich sagte ihr, dass ich ihre Bilder sehr berührend fand.*

»Da hatte ich unglaubliches Glück«, erwiderte sie. Die Menschen, die sie für die Geschichte fotografiert hatte, seien sehr offen gewesen und hätten ihr total vertraut. Als Journalistin weiß ich natürlich um die unterschiedlichen Faktoren, die für das Gelingen von Geschichten nötig sind. Man weiß nie genau, was einen erwartet, wenn man auf Reportage geht, auch wenn man im Vorfeld schon alles gegoogelt hat, was es zu

* Um die Privatsphäre aller Menschen zu schützen, die ihre persönlichen Erlebnisse preisgegeben haben, wurden Namen und andere Kennzeichen wie Berufe geändert.

googeln gibt. Im echten Leben ist es oft ganz anders. Manchmal werden Menschen scheu, wenn man ein Aufnahmegerät auspackt oder wenn sie die Kamera sehen. Oder die Baustelle nebenan ist so laut, dass sie angespannt und unkonzentriert werden, oder die Lichtsituation ist suboptimal.

Bei einer Geschichte, für die Nina und ich vor Jahren gemeinsam ans andere Ende von Deutschland gefahren waren, war am Morgen der Hund unserer Interviewpartnerin gestorben. Die Frau war fix und fertig und nicht zum Reden aufgelegt. Dass das Interview dennoch stattfand, war vor allem Ninas Verdienst. Ihre empathische und integre Reaktion schaffte einen Rahmen, in dem die Frau sich geschützt fühlte. Für das Fotoshooting schlug sie sogar selbst Motive vor. Wir verabschiedeten uns am Abend, und sie bedankte sich herzlich.

»Na ja, aber das hast ja auch du aufgebaut, das Vertrauen«, sagte ich Nina in Erinnerung an jene Episode. Und außerdem sei das Foto ja nicht deshalb gut, weil die Menschen so offen waren, sondern weil sie in dieser offenen Atmosphäre ein total gutes Foto gemacht habe. Darauf folgte eine längere Erklärung Ninas, die man ungefähr so zusammenfassen kann: Es war sehr wohl Glück, die Leute waren nett, und ihr Anteil am Gelingen dieses Fotos war eigentlich minimal.

Ihre Aussage wühlte mich emotional auf. Irgendwie verstand ich Ninas Argumentation, auch wenn sie objektiv betrachtet überhaupt keinen Sinn ergab. Aufgeregt schwadronierte ich über Leistung und falsche Bescheidenheit und darüber, was es bedeutet, zu sich zu stehen. »Was ist nur los mit uns? Wir machen das doch jetzt wirklich schon länger. Warum können wir das nicht anerkennen und dazu stehen?« Am anderen Ende der Leitung war es still. Nach einer Pause

meinte Nina: »Manchmal habe ich Angst, dass die rausfinden, dass ich nur bluffe.« Sie sagte das mit gedämpfter Stimme, fast so, als wäre das Telefon verwanzt und »die« würden mithören. In mir machte es klick. Als sei ein Lichtschalter eingeschaltet worden. »Ich weiß genau, was du meinst«, schoss es aus mir heraus.

Nach dem Telefonat setzte ich mich an den Computer und fing an zu recherchieren.

Zweifelhafte Leistungen

Das soeben beschriebene Gefühl wird als Impostor-Phänomen bezeichnet. Man spricht davon, wenn Menschen ihre Erfolge nicht auf die eigenen Fähigkeiten und Talente zurückführen, sondern sie dem Zufall, Glück, der simplen Aufgabenstellung oder anderen äußeren Umständen zuschreiben. Menschen, die das Impostor-Phänomen erleben, haben das Gefühl, sich ihre Erfolge erschlichen zu haben: Sie halten sich für Betrüger*innen, die Kompetenz nur vortäuschen. Sie sind zwar klug, begabt und fähig, glauben aber, dass sie ihren Job, den Studienplatz, den akademischen Titel oder den Platz im Autorenworkshop nicht verdient haben, weil sie nicht so klug, begabt und fähig sind wie »die anderen«. Auf jeden Fall nicht so klug, begabt und fähig wie »die anderen« sie einschätzen. »Die anderen« sind entweder eine unbestimmte Personengruppe wie etwa die Kolleg*innen, die Vorgesetzten oder der Freundeskreis. Sie können aber auch bestimmte Personen sein: meine Chefin, mein Vater, Alex und Lea aus der Studiengruppe oder Hannah, die so toll schreiben kann.

Es liegt hier also eine Verschiebung vor sowohl in der Selbsteinschätzung als auch in der Fremdeinschätzung. Man schätzt sich selbst und die eigenen Fähigkeiten als gering und mangelhaft ein und das Können der anderen als hervorragend und vollkommen. Die anderen sind versiert und kompetent, nur man selbst hat eigentlich keine Ahnung, was man da tut. Man fragt sich, warum das noch niemandem aufgefallen ist, und fürchtet den Tag, an dem jemand einem auf die Schliche kommt. Die Angst als Hochstapler*in enttarnt zu werden, ist ebenfalls eine Komponente der Impostor-Erfahrung. Bei manchen ist es nur punktuelle Panik, während andere permanent ein latentes Angstgefühl mit sich tragen. Egal, wie viel Erfolg sie haben.

Ihre Erfolge führen unter dem Impostor-Phänomen leidende Menschen auf so ziemlich alles zurück: Es war Glück, totaler Zufall, eine Verwechslung, die schlechte Performance der Mitbewerber*innen, der Sympathievorschuss von Vorgesetzten, die günstige Sternkonstellation ... Oder sie beziehen das darauf, dass man unheimlich viel dafür gearbeitet hat. Sie können nicht glauben, dass sie Talent haben, oder dass sie etwas einfach gut beherrschen und dass auch eine normale Vorbereitung für den Erfolg gereicht hätte. Im psychologischen Jargon nennt man das eine Unfähigkeit, Erfolge zu internalisieren. Hingegen können Betroffene Misserfolge sehr gut internalisieren. Wenn sie also scheitern, sehen sie die Verantwortung dafür ausschließlich bei sich selbst. Eine Prüfung wurde nicht exzellent absolviert? Ein Projekt war nicht erfolgreich? Eine Bewerbung hat nicht geklappt? Das zeigt doch, dass sie recht haben mit dem, was sie über sich selbst denken.

Dass bei Misserfolgen oft auch äußere Umstände eine Rolle spielen, negieren sie völlig. In ihrer Logik gibt es keine Er-

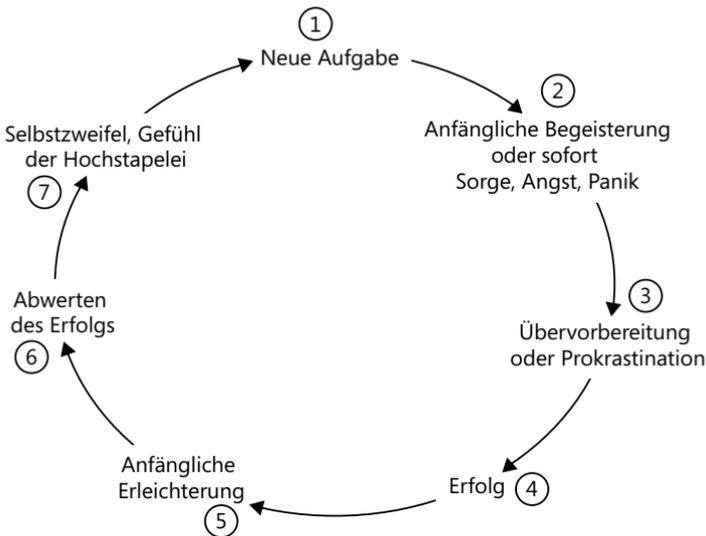
klärungen wie: »Das Briefing war suboptimal« oder »Ein so großes Projekt in so kurzer Zeit mit so wenig Geld kann keiner stemmen« und natürlich schon gar kein »Ist eben scheiße gelaufen«. Scheitern bedeutet mehr als einen beruflichen Rückschlag. Es ist eine persönliche Niederlage und die Bestätigung ihrer Ängste. Gleichzeitig bestätigt es aber auch ihre Identität: Hiermit ist also bewiesen, dass sie nichts können, dass sie fehl am Platz sind, dass sie nicht das Zeug dazu haben und sie allen nur etwas vormachen. Nicht scheitern ist aber auch keine Lösung, denn: Erfolge intensivieren das Impostor-Phänomen sogar noch. Einerseits verstärkt ein als unverdient empfundener Erfolg (also jeder Erfolg) das Gefühl der Hochstapelei. Auf der anderen Seite erhöht ein Erfolg den Druck: Jetzt muss ich womöglich diese Leistung wiederholen, obwohl ich es doch schon beim ersten Mal nur mit Glück geschafft habe.

Mit jedem Titel, mit jeder Beförderung, mit jeder Auszeichnung, ja schon mit jedem Lob steigt die Messlatte. »Je erfolgreicher ich bin, desto stärker wird dieses Gefühl der Unzulänglichkeit«, sagte die britische Schauspielerin Emma Watson 2013 in einem Interview, »weil ich denke: Jeden Moment wird jemand herausfinden, dass ich eine Mogelpackung bin und dass ich nichts von dem verdiene, was ich erreicht habe. Ich kann dieser Vorstellung, die die anderen von mir haben und ihren Erwartungen an mich auf keinen Fall gerecht werden.« Natürlich freuen sich auch vom Impostor-Phänomen Betroffene über Gelingen und Anerkennung, aber die Zweifel und Ängste stehen schon parat, um die Party zu crashen. Emma Watson beschreibt das Nebeneinander gegensätzlicher Gefühle: »Es ist so verrückt – manchmal kann Erfolg unglaublich bestätigend sein, aber manchmal ist es auch unglaublich

zermürbend und verwirrend, denn man muss alles unter einen Hut bringen: wie man sich selbst fühlt und wahrnimmt und wie der Rest der Welt einen sieht.«

Eine Runde im Teufelskreis

Das Impostor-Phänomen zeigt sich in verschiedenen Phasen, die bei jedem Durchgang intensiver wirken. Ein Eskalations-looping für Brainfuck-Profis sozusagen. Die Wissenschaft hat dafür natürlich einen sachlicheren Namen. Treten Sie also ein in den Impostor-Zyklus, wo Erfolg und Grauen Hand in Hand gehen!



1. Wir steigen ein in dem Moment, in dem die Person einer leistungsbezogenen Aufgabe (oder mehreren) gegenübersteht.

Das kann ein neuer Job sein, ein Projekt, eine Präsentation oder einfach nur die Vorbereitung des Team-Meetings.

2. Unsicherheit, Sorgen und Angst setzen ein. Die Person bezweifelt, ob sie die Aufgabe (dieses Mal) bewältigen kann, und fürchtet die Enttarnung als Hochstapler*in, sollte sie die Aufgabe vermasseln.

Mögliche Effekte: Nervosität, Ängstlichkeit, psychosomatische Symptome, Alpträume, Schlafstörungen.

3. Als Reaktion auf die Gefühle fängt die Person entweder an, unheimlich viel zu arbeiten und ist übervorbereitet, oder sie prokrastiniert zunächst, schiebt also die Vorbereitung bis kurz vor dem Termin auf und arbeitet dann wie von Sinnen, um alles noch zu schaffen.

4. Die Aufgabe wird erfolgreich erledigt, es gibt positives Feedback.

5. Die Person erlebt ein kurzes Gefühl der Erleichterung.

6. Den Erfolg wertet sie ab und erklärt das Gelingen mit der Übervorbereitung oder sieht es als Folge anderer externer Faktoren.

7. Der Erfolg und dessen Interpretation verstärken die Gefühle des Betrugs und der Hochstapelei sowie die Zweifel, Ängste und andere negativen Gefühle. Zudem empfindet die Person erhöhten Druck. Dieses Selbstbild und Gefühlsbett bilden die Grundlage für die nächste Aufgabe, und der ganze Wahnsinn geht wieder von vorne los.

Impostorismus ist nicht einfach nur eine psychische Unannehmlichkeit oder ein fancy Wort für Selbstzweifel. In zahlreichen Studien wurde nachgewiesen, dass das Impostor-Phänomen negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die

psychische und körperliche Gesundheit hat. Es kann zu Angstzuständen, Burnout oder zu Depressionen führen. Das Impostor-Phänomen ist mit Stress verbunden und wirkt sich auf den Körper und die Psyche aus. Hinzu kommt, dass unter diesem Phänomen leidende Menschen oft zu viel arbeiten. Schlaf, Bewegung, Freizeit, Erholung, soziale Kontakte kommen oft zu kurz, was wiederum den Nährboden für andere Krankheiten und psychisches Ungleichgewicht schafft.

Das Impostor-Phänomen hat aber auch negativen Einfluss auf den beruflichen Werdegang und die Karriereplanung. Es ist beispielsweise einer der Gründe für Dropouts im akademischen Bereich. Die Betroffenen bewerben sich eher nicht auf die höhere Stelle und fragen eher nicht nach einer Gehaltserhöhung. Das Impostor-Phänomen beeinflusst negativ die Jobzufriedenheit und hat Auswirkungen auf das Verhalten am Arbeitsplatz sowie auf die Identifikation mit dem Unternehmen.

Was das Impostor-Phänomen nicht ist

Das Impostor-Phänomen weist große Überschneidungen mit anderen Phänomenen und Erscheinungen auf, sodass es sich wie Altbekanntes anhört. Darum ist es wichtig zu wissen, was das Impostor-Phänomen nicht ist.

1. Das Impostor-Phänomen ist keine Krankheit oder Störung

Das Impostor-Phänomen wird nicht im ICD-10 aufgeführt. ICD ist das englische Akronym für »Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheits-

probleme« und ist ein von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) herausgegebenes Verzeichnis für anerkannte Krankheiten, das weltweite Verwendung hat. Die Zahl zeigt die Version an. In Deutschland sind Kassenärzt*innen gesetzlich dazu verpflichtet, ihre Diagnosen nach ICD-10-GM (der aktuellen deutschen Version) zu verschlüsseln. Was im ICD-10 steht, gilt als Krankheit oder Störung. Was dort nicht aufgeführt ist, wird kassentechnisch nicht abgerechnet. Depressionen stehen drin. Burnout nicht. Das ICD wird regelmäßig aktualisiert. Neue Krankheiten werden aufgenommen, andere werden gestrichen. Homosexualität war beispielsweise bis 1992 als Krankheit im ICD verzeichnet.

Das Impostor-Phänomen wird auch nicht im DSM-5 gelistet. Der »diagnostische und statistische Leitfaden psychischer Störungen« wird von der Amerikanischen Psychiatrischen Gesellschaft herausgegeben und ist das wichtigste Diagnoseverzeichnis der USA. Das Impostor-Phänomen selbst ist also – ähnlich wie das Burnout-Syndrom – keine anerkannte Krankheit und auch keine Persönlichkeitsstörung, weshalb in der Wissenschaft und in der Psychotherapie der Begriff »Syndrom« vorzugsweise vermieden wird. Dennoch kann dieses Phänomen schwerwiegende psychische und körperliche Auswirkungen haben, die man sehr wohl als Krankheiten bezeichnen kann.

2. Das Impostor-Phänomen ist nicht dasselbe wie schwaches Selbstbewusstsein

Studien haben gezeigt, dass schwaches Selbstbewusstsein und das Impostor-Phänomen hoch korrelieren. Das heißt, man wird bei Menschen mit hoher Ausprägung von Impostorismus

auch eine hohe Ausprägung schwachen Selbstbewusstseins finden. Ebenso werden Personen mit schwachem Selbstbewusstsein ein hohes Maß an Impostor-Gefühlen anzeigen. Dennoch sind es zwei unabhängige psychologische Konstrukte, wie die folgende Tabelle veranschaulicht.

Schwaches Selbstbewusstsein	Impostor-Phänomen
»Ich bin wahrscheinlich nicht so gut.«	»Ich bin die/der Schlechteste, die anderen haben es nur noch nicht herausgefunden.«
Erfolg erhöht das Selbstbewusstsein.	Erfolg erhöht das Gefühl, Hochstapler*in zu sein sowie den Leistungsdruck.
Freude über Erfolg	Erfolg verschafft kurze Erleichterung, dann kommen die Gefühle des Betrugs und der Angst.
Angst vor Versagen	Angst vor Versagen und vor Erfolg
Angst, nicht gut zu sein	Angst, nicht gut zu sein und entlarvt zu werden
–	Angst vor Entdeckung
–	Tendenz zum Self-Handicapping

3. Impostor-Gefühle zu haben, ist nicht unbedingt »normal«

»Normal« ist ein beknacktes Wort. Es gibt Menschen, die sagen, Impostor-Erfahrungen seien doch ganz normal, man solle sich nicht so anstellen. Sie meinen damit, dass diese Gefühle »natürlich« seien und/oder nicht schlimm. Was aber ist »normal« oder »natürlich«? Typhus wäre nach der Defini-