

Sarah Desai

**Heute hör ich auf zu zweifeln
Überwinde dein Imposter-Syndrom und glaub an dich**

Autorinnenlesung



DEIN IMPOSTER-SELBSTTEST

Gehe die folgenden Aussagen durch und höre auf dein Bauchgefühl: Wie sehr erkennst du dich wieder? Denke nicht zu lange nach, der erste Impuls ist meistens der ehrlichste. Notiere dir einfach die Zahl, die sich richtig anfühlt. Schreib sie auf ein Blatt Papier oder in die Notizapp deines Smartphones.

1 = trifft gar nicht zu

2 = selten

3 = manchmal

4 = oft

5 = trifft voll zu

1. Meistens gelingen mir Sachen, obwohl ich vorher überzeugt war, dass ich scheitern würde.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

2. Ich wirke nach außen kompetenter, als ich mich innerlich fühle.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

3. Ich vermeide, wo es nur geht, beurteilt oder bewertet zu werden.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

4. Ich halte mich lieber zurück, als aufzufallen und zu scheitern.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

5. Wenn Menschen mich für etwas loben, habe ich Angst, dass ich in Zukunft ihren Erwartungen nicht gerecht werden kann.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

6. Manchmal denke ich, mein Erfolg war reines Glück: richtiger Ort, richtige Zeit, richtige Kontakte.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

7. Ich habe Angst, dass die Menschen, die mir wichtig sind, irgendwann merken, dass ich gar nicht so gut bin, wie sie glauben.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

8. Rückblickend sehe ich vor allem, was ich hätte besser machen können. Was mir gelungen ist, verblasst daneben.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

9. Ich bin selten wirklich zufrieden mit dem, was ich leiste.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

10. Manchmal fühlen sich meine Erfolge im Leben und Beruf an wie ein Versehen.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

11. Wenn jemand meine Leistung oder Intelligenz lobt, kann ich schwer damit umgehen und weiß nicht, wohin mit mir.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

12. Wenn ich Erfolg habe, denke ich oft: Das war Glück.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

13. Wenn ich auf mein Leben schaue, bin ich enttäuscht – ich hätte mehr erreichen müssen.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

14. Ich habe Angst, dass jemand merkt, wie wenig ich eigentlich weiß oder kann.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

15. Obwohl ich in der Regel alles gut hinkriege, habe ich oft Angst zu versagen.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

16. Wenn ich etwas geschafft habe, zweifle ich daran, dass ich es noch einmal schaffen kann.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

17. Wenn ich für etwas gelobt werde, winke ich ab – so besonders war das doch nicht.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

18. Ich vergleiche mich oft mit anderen und denke, sie sind intelligenter als ich.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

19. Ich mache mir oft Sorgen, etwas nicht zu schaffen, obwohl andere fest daran glauben, dass ich es kann.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

20. Wenn sich etwas Gutes anbahnt, erzähle ich niemandem davon, bis es wirklich sicher ist.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

21. Ich fühle mich schlecht und entmutigt, wenn ich nicht »die Beste« bin oder zumindest herausragend abschneide.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

Auswertung deiner Ergebnisse

Addiere jetzt alle Zahlen, die du angekreuzt hast. Je höher die Zahl, desto häufiger und belastender treten Imposter-Erfahrungen in deinem Alltag auf und desto stärker beeinflussen sie dein Leben.

42 Punkte oder weniger: Wenige Imposter-Erfahrungen. Der Zweifel flüstert

Das Imposter-Syndrom spielt in deinem Leben keine dominierende Rolle. Das bedeutet nicht, dass du nie zweifelst – das tun wir alle. Aber diese Zweifel haben nicht die Macht, dich ernsthaft zu beeinträchtigen.

Trotzdem hinterlassen auch leise Zweifel Spuren. Vielleicht machst du dich in bestimmten Situationen kleiner als nötig oder winkst Komplimente ab, statt sie anzunehmen. Genau in diesen Momenten flüstert der Zweifel und wartet auf seine Chance, lauter zu werden.

43 – 63 Punkte: Moderate Imposter-Erfahrungen. Der Zweifel meldet sich zu Wort

Du kennst Imposter-Gefühle. Meistens kannst du sie beiseiteschieben. Aber manchmal bleiben sie hartnäckig sitzen. Du funktionierst, ja. Aber es kostet dich mehr Kraft, als es müsste. Diese Zweifel sind noch nicht dauerhaft laut, aber sie sind auch nicht mehr zu überhören. Und immer öfter beschleicht dich das Gefühl, dass andere deine Unsicherheit längst bemerkt haben.

64 – 84 Punkte: Häufige Imposter-Erfahrungen. Der Zweifel ist laut

Das Imposter-Syndrom ist kein gelegentlicher Besucher, sondern ein Mitbewohner, der zu viel Platz einnimmt. Vielleicht funktionierst du nach außen: Du lächelst, lieferst ab, sammelst Anerkennung – aber traust ihr nicht. Oder du gehst den anderen Weg: Du machst dich klein, versuchst, nicht aufzufallen. Egal, welchen Weg du wählst – es fühlt sich an wie eine Gnadenfrist, bis jemand merkt, dass alles nur gespielt ist.

Über 84 Punkte: Intensive Imposter-Erfahrungen. Der Zweifel bestimmt den Alltag

Der Zweifel ist ein ständiger Begleiter. Er färbt ab auf deine Entscheidungen, deine Beziehungen und deine Gesundheit. Vielleicht treibt er dich zu Höchstleistungen. Vielleicht hält er dich davon ab, überhaupt anzufangen. Du kannst dich kaum noch daran erinnern, wie sich ein Leben ohne diesen Druck anfühlt. Das Gefühl, nicht genug zu sein, hat längst mehr Einfluss auf dein Leben als du selbst. Dieser innere Kampf kostet dich jeden Tag mehr Kraft, als du hast, und du ahnst schon lange, dass es so nicht weitergehen kann.

Egal, wo du gelandet bist: Dein Ergebnis ist kein Urteil. Es ist eine Momentaufnahme. Was dieser Test dir zeigt, ist nicht, wer du bist, sondern wie stark dein Leben von Imposter-Erfahrungen geprägt ist. Vielleicht lebst du schon lange mit diesem Gefühl. Vielleicht hattest du nie einen Namen dafür. Vielleicht hast du dich daran gewöhnt, dich innerlich unwohl zu fühlen, während du nach außen funktionierst. Aber nur weil etwas vertraut ist, heißt das nicht, dass es bleiben muss. Dieses Hörbuch wird dir zeigen, welche Muster du entwickelt hast, woher sie kommen und wie du sie Stück für Stück ablegen kannst, um dich wieder sicher in dir selbst zu fühlen. Was du fühlst, ist real. Was du über dich glaubst, nicht. Du bist kein Hochstapler. Du bist ein Mensch, der gelernt hat, sich selbst zu misstrauen. Und was wir gelernt haben, können wir wieder verlernen.

Bereit? Dann lass uns jetzt anfangen.