



Immer gut genug

Kennst Du das? Trotz Deiner Ausbildung, Deiner Lebenserfahrung und trotz nachweisbarer Erfolge hast Du immer das Gefühl, nicht kompetent genug, nicht „gut genug“ zu sein. Um das Gefühl des Nicht-Perfekt-Seins – egal ob beruflich oder privat - loszuwerden, übernimmst Du weitere Aufgaben und Verantwortlichkeiten aller Art, stürzt Dich in Fortbildungen, liest Bücher oder besuchst Seminare diverser vermeintlich „perfekter“ Gurus.

Die Folge: Dein Verantwortungsbewusstsein und Deine hohen Ansprüche führen zu Überarbeitung, Erschöpfung und zu wenig Zeit für Privates.

Möglicherweise leidest Du am sogenannten Hochstapler-Syndrom (Imposter-Syndrom). Der Begriff wurde 1978 geprägt, durch Dr. Valerie Young erforscht [1] und von vielen Autoren beschrieben, z.B. hier [2]. Young bezeichnet das Phänomen als ein Muster von Erfahrungen, das Menschen, wenn sie sich damit nicht bewusst auseinandersetzen, ständig wiederholen und sich damit selbst sabotieren. Unter anderem, dass man nicht in der Lage ist, sich eigene Erfolge zuzuschreiben. Das Streben nach unerreichbarem Perfektionismus, das Leugnen der eigenen Kompetenz und das Tragen einer tiefen Angst vor dem Scheitern oder auch vor Erfolg führen dazu, dass die Menschen im privaten oder beruflichen Umfeld höhere Erwartungen an einen haben. Doch sei Dir bewusst: Deine eigene Unsicherheit wird nie von außen, sondern von innen genährt und kann Deine Lebensziele sabotieren.

Der Ursprung liegt in der Kindheit. Wenn Du als Kind keine Anerkennung Deines eigentlichen Wesens, sondern immer nur für Verhaltensweisen erfahren hast, die Deine Eltern erwarteten, ist Dein wahres Selbstbild verfälscht und Du kannst Deine wirklichen Fähigkeiten schlecht einschätzen. Das heutige Bildungssystem trägt seinen Teil dazu bei. Leistungen werden gemäß allgemein gültigen Normen bewertet, die dem Potenzial eines Kindes möglicherweise gar nicht entsprechen. Wer allerdings als Kind nur gelobt wurde, egal wofür, überschätzt als Erwachsener die eigenen Fähigkeiten, baut einen inneren Druck auf, den von außen kommenden Erwartungen dauerhaft gerecht werden zu müssen. Wenn das nicht möglich ist, wird versucht – oft mit Tarnung, Täuschung und Lüge - eine Fassade aufrecht zu erhalten, die genau dem entspricht, was die Umwelt/Gesellschaft/Mitmenschen erwarten, damit das Bild vom treuen Ehemann, der fürsorglichen Mutter, dem erfolgreichen Geschäftsmann oder zuverlässigen Freund ja keinen Kratzer abbekommt.

Was kannst Du tun, wenn Du Dich hier wiedererkennst?

- Dokumentiere Deine Erfolge schriftlich mit einer kleinen Notiz nur für Dich selbst am Abend jeden Tages. Schreibe statt einer „To-do-Liste“ eine „Well-done-Liste“.
- Tausche Dich regelmäßig mit Menschen aus, denen Du wirklich vertraust. Die Dir Deine Erfolge von Herzen gönnen, Dir aber auch ehrlich sagen, wenn es etwas zu verbessern gibt. Das Vertrauen in einer menschlichen Beziehung wächst, wenn Du Dich öffnest, ehrliches Feedback annimmst und gibst.
- Du wirst Menschen begegnen, die Dich durch ihre eigene Authentizität anregen, ebenfalls Du selbst zu sein. Sie spiegeln deshalb auch manchmal Deine vermeintlichen persönlichen Fehler wider. Lauf nicht davon, wenn das, was Du siehst, nicht Deinem idealen Selbstbild entspricht. Gerade diese Menschen helfen

Dir, Dich endlich so wahrzunehmen und anzuerkennen, wie Du bist, weil sie Dich samt Deiner Schwächen als wertvollen Menschen erkennen und lieben.

- Praktiziere das Pareto-Prinzip (80 % reichen – die letzten 20 % kosten unverhältnismäßig viel Energie). Das Pareto-Prinzip, auch 80-20-Regel genannt, besagt, dass 80 Prozent der Ergebnisse mit nur 20 Prozent des Aufwands erzielt werden [3]. Habe Mut zur Lücke und sei Dir bewusst, dass es stets möglich ist, sich zu entwickeln und zu wachsen, doch es geht nicht darum, perfekt zu sein.
- Nimm mit Freude Herausforderungen zum Lernen an. Ein gescheitertes Vorhaben ist nur ein Schritt zum Erfolg. Lass Dich nicht täuschen von dem, was andere in den sozialen Medien über sich berichten. Im Internet zeigt jeder seine glänzendsten Momente. Gewonnene Wettbewerbe, einen imposanten Freundeskreis, kompetent gemeisterte Herausforderungen. Kaum jemand teilt die Zweifel, die Unsicherheit, die eigenen Lernprozesse. Wenn auch Du dazu neigst, tarnen, täuschen oder Wichtiges verschweigen zu müssen, nur um vor anderen gut da zu stehen, mach Dir bewusst: Du bist ein Mensch und damit verläuft nie etwas völlig reibungslos.
- Steh' zu Dir mit all Deinen Stärken und Grenzen. Sei glaubwürdig und kommuniziere ehrlich, wenn Du einen Fehler gemacht hast. Fehler sind kein Grund für Selbstzweifel. Dimme nicht aufgrund gemachter Fehler Dein Licht herunter. Du bist ein Leuchtturm und kein Glühwürmchen. Du bist einzigartig mit Deinen Stärken und musst daher auch nicht in allen Bereichen glänzen. Akzeptiere Deine Schwächen, bleibe klar in Deiner Kommunikation gegenüber anderen und scheue Dich nicht Menschen um Hilfe zu bitten, die woanders ihre „Bühne des Erfolgs“ haben.
- Nimm Lob an, wenn Du erfolgreich warst. Mache nicht äußere Umstände für Deine Erfolge und persönliches Versagen für Deine Misserfolge verantwortlich.
- Setze anderen gegenüber klare Grenzen und betreibe achtsame Selbstfürsorge. Nimm Dir Zeit für die Gestaltung wertvoller Beziehungen. Tiefe und vertrauensvolle Verbindungen können nur entstehen, wenn Du klar, ehrlich und wahrhaftig kommunizierst, auch was Deine eigene Person betrifft und Dich selbst zu erkennen gibst.

Fazit: Die wesentliche Herausforderung bei diesem Syndrom besteht meiner Meinung nach darin, den eigenen Wert in Deinem **SEIN** und nicht nur in Deinem **TUN** zu erkennen. Wenn Du Dich als einzigartigen Menschen sehen und fühlen kannst, können das auch Deine Mitmenschen. Von denen, die sich nicht von Äußerlichkeiten blenden lassen, wirst Du stets für Deine Erfolge und trotz Deiner Misserfolge anerkannt und geliebt werden. Fassade? Nicht nötig!

Quellen:

[1] Valerie Young: The Secret Thoughts of Successful Women: And Men: Why Capable People Suffer from Impostor Syndrome and How to Thrive In Spite of It

[2] Jane Kennedy, Kara Lawrence: You Are Not a Fraud! Escape Imposter Syndrome For Good: Stop Drowning Your Potential in Self Doubt, Feel Deserving by Embracing Your Self-Worth, and Become a Believer in You!

[3] Alexander C. Hartmann: PARETO PRINZIP: Maximaler Erfolg mit minimalem Aufwand - Perfektes Zeitmanagement mit 35 Übungen & 7-Tage-Plan für den Einstieg



Dr. phil. & HP Cornelia Renate Gottwald, Dein Ganzheitlicher Gesundheitscoach seit 2006
Von Eichendorff Ring 10 a, 84405 Dorfen, Tel. 08081-9158, www.best-in-balance.de