



Für Betroffene eine Last: Ständige Selbstzweifel im Job laugen auf Dauer aus. Bild Christin Klose / DPA

tung. Verbunden mit dem Gedanken: Mein Erfolg war nur Zufall und keine eigene Leistung.

#### Sie coachen vor allem Frauen – sind die besonders betroffen?

Sehr lange hat man das tatsächlich gedacht. Aber mittlerweile weiss man, dass Impostor ganz gleichmässig zwischen Männern und Frauen verteilt ist. Ich finde das wenig überraschend, denn Selbstzweifel sind nicht männlich oder weiblich, sondern menschlich. Stattdessen könnte man sagen: Eher introvertierte und perfektionistische Menschen sind anfälliger für Impostor.

#### Und wie kommt man da raus?

Ich habe drei ganz niederschwellige praktische Schritte. Das Erste ist ein Bewusstmachen dieser Gedanken. Denn dann kann ich anfangen, damit zu arbeiten. Der zweite Schritt ist, darüber zu sprechen. Das ist eine der wichtigsten Waffen gegen Selbstzweifel. Wer anderen erzählt, dass er sich gerade unzulänglich fühlt und glaubt, den Erfolg nicht verdient zu haben, wird überrascht sein über das positive Feedback. Das kann die Lücke zwischen Selbst- und Fremdbild helfen zu schliessen.

Das Darüber-Reden wird auch zeigen, wie viele Menschen diese Gedanken kennen. Umfragen zeigen, dass 70 Prozent der Menschen immer wieder von solchen Zweifeln im Leben betroffen sind. Und das Dritte ist: Führen Sie ein Erfolgstagebuch! Halten Sie darin Ihre Erfolge, Komplimente und Feedbacks fest. Blättern Sie immer mal darin, um den Selbstzweifeln im Kopf etwas entgegenzusetzen.

#### Sie sagen, man kann Impostor sogar für sich nutzen – wie das?

Es gibt zwei Möglichkeiten: Entweder lähmt und blockiert uns der Impostor oder wir nutzen ihn als Motor und Anschub, um erfolgreich nach vorne zu gehen. Ich rate immer zu einem Perspektivwechsel: Was hat Ihnen der Impostor schon Gutes gebracht?

Wenn ich in meinen Coachings frage, sticht eine Antwort heraus: Impostor-Betroffene bereiten sich extrem gut vor. Sie sind oft motivierter zu lernen, weil Selbstzweifel anspornen. Sie sind geübter, schädliche Gedankenmuster zu erkennen, auch bei anderen. Sie sind neugierig, stellen Fragen und sind offener dafür, Lösungen zu finden, als im Alten zu verharren. Wenn ich versuche, eine Schwäche für statt gegen mich zu nutzen, kann ich damit outperformen und meinen Erfolg auch geniessen – auf eine empathische Weise, ohne Konkurrenzdenken.

# Hochstapler-Syndrom: Wie man den inneren Kritiker besiegt

Hin und wieder Selbstzweifel kennt jeder. Aber wenn man trotz Erfolgen überzeugt ist, dass man anderen eigentlich etwas vormacht, hat das einen Namen: Impostor-Syndrom. Doch wie lässt sich dagegen angehen?

mit **Nina Lizon** sprach  
**Amelie Breitenhuber**

**E**in Impostor ist ein Blender und Hochstapler. Und das Impostor-Syndrom lässt Betroffene genau unter dieser Vorstellung leiden: Ich habe den Erfolg doch nicht verdient und gebe nur vor, etwas zu können. Doch schon kleine Schritte können dieses Denkmuster durchbrechen, sagt Businesscoachin Nina Lizon. Im Interview erklärt sie, wie das geht und wie Betroffene diese Schwäche sogar für sich nutzen können.

#### Nina Lizon, wie äussert sich das Impostor-Syndrom?

Ein ganz klassisches Beispiel aus meiner Coachingpraxis ist, dass Klienten und Klientinnen zu mir kommen, wenn es eigentlich gerade richtig gut läuft. Ein erfolgreiches Projekt ist abge-

schlossen, es gab ein grosses Lob vom Chef, und vielleicht ist sogar ein Karriereschritt in Aussicht. Doch dann meldet sich diese fiese Stimme im Kopf und sagt: Stopp! So gut bin ich gar nicht, habe ich das überhaupt verdient, es ist doch nur Zufall, dass das geklappt hat. Dazu kommt ein Katastrophendenken nach dem Motto: Morgen fliegt das alles auf und dann werden alle merken, dass ich gar nichts kann.

Das Hauptmerkmal ist, dass Betroffene so stark von Selbstzweifeln geplagt sind, dass sie sich ihren eigenen Erfolg

nicht nur nicht zutrauen, sondern glauben, sie hätten ihn nicht verdient. Und dass sie ihn dadurch auch nicht geniessen können. Wichtig ist mir aber, zu sagen: Impostor ist keine Krankheit und keine psychische Störung.

#### Kann das auch andere Bereiche als den Job betreffen?

Es ist ein Persönlichkeitsmerkmal, das stärker oder schwächer ausgeprägt sein kann, es kann in Lebensphasen variieren und auch in einem Lebensbereich vorhanden sein und im anderen eher nicht. Impostor ist überall da, wo Selbstbild und Fremdbild auseinanderklaffen und ich denke: Ich bin die Anerkennung und den Erfolg gar nicht wert. Zum Beispiel versichert mir mein Partner, wie sehr er mich liebt, aber ich zweifle daran. Nicht, weil ich meinem Partner misstrauere, sondern weil ich denke: Diese Liebe habe ich gar nicht verdient. Auch die Frage, ob ich wirk-

lich eine gute Mutter oder ein guter Vater bin, geht in die Richtung. Perfektionismus spielt beim Impostor eine grosse Rolle.

#### Die meisten Menschen kennen Selbstzweifel. Woran merke ich, dass ich am Impostor-Syndrom leide?

Den Impostor bemerkt man vor allem im Laufe der Zeit. Wenn ich einen neuen Job beginne, ist es normal, dass ich erst mal unsicher bin und mich frage, ob ich das schaffe. Dann kommen die ersten Erfolge. Die machen in der Regel gelassener, ich werde sicherer und die Selbstzweifel werden weniger.

Beim Impostor werden die Selbstzweifel nicht weniger. Stattdessen mache ich mir mit zunehmendem Erfolg noch mehr Druck. Mein Anspruch an mich wird noch grösser und ich finde im weiteren Vorwärtsgen keine Entlastung, sondern alles wird zur Belas-

«Perfektionismus spielt beim Impostor eine grosse Rolle.»

**Nina Lizon**  
Businesscoachin

PROMOTION

## Ratgeber

# Weshalb die Aussage «Aber alle kiffen!» nicht zutrifft

**Benjamin Krexa**  
Chefpsychologe  
Kinder- und  
Jugendpsychiatrie  
Psychiatrische Dienste  
Graubünden



**C**annabis ist die am häufigsten konsumierte illegale Droge in der Schweiz, das ist Fakt. Der Anteil der Jugendlichen zwischen 15 und 19 Jahren, die die Droge schon mindestens einmal ausprobiert haben, liegt bei 29,5 Prozent und widerspricht der Vorstellung vieler Jugendlicher, dass «aber alle kiffen» – darunter sind aber viele, die es bei wenigen Malen ausprobieren

belassen. Diese falsche Wahrnehmung entsteht oft, weil sich die Betroffenen in denselben Kreisen bewegen – einer Art «Kiffer-Bubble» – und da ihre Freundschaften aufbauen.

Jugendliche befinden sich in einem entscheidenden Abschnitt ihrer Entwicklung, in dem sie lernen müssen, wie sie Kontakte mit Gleichaltrigen knüpfen, gesellschaftliche Normen verinnerlichen, sich mit Themen wie Alkohol und Cannabis auseinandersetzen. Jugendliche, die eine Affinität zum Cannabiskonsum entwickeln, sind der Ansicht, dass sie soziale Kontakte schneller und einfacher knüpfen können, denn «Kiffer kennen sich». Das gleiche gilt auch für Personen, die beispielsweise etwas schüchterner oder ängstlicher sind:

Unter dem Einfluss von Cannabis sind sie entspannter und lockerer, was es ihnen ermöglicht, besser auf andere zuzugehen.

Diese scheinbar positiven Auswirkungen des Cannabiskonsums sind tückisch: Im ersten Moment ist man vielleicht entspannter, offener und kann zum Beispiel besser schlafen. Doch dann folgen die Nebenwirkungen, die vor allem im Jugendalter erhebliche gesundheitliche Konsequenzen haben können. Die kognitive Entwicklung, zu der beispielsweise Konzentrationsfähigkeit, Aufmerksamkeitsspanne und Impulskontrolle gehören, wird bewiesenermassen beeinträchtigt. Die Wahrscheinlichkeit, an psychischen Störungen wie Schizophrenie zu erkranken, steigt mit regel-

mässigem Cannabiskonsum an. Ersteres ist reversibel, sofern man mit dem Konsum aufhört – letzteres hingegen nicht. Ausserdem wird Cannabis oft – absichtlich oder unabsichtlich – mit Streckmitteln und anderen schädlichen Substanzen versehen, sodass man sich nicht sicher

sein kann, was man gerade konsumiert. Zusätzlich spielt der THC-Gehalt eine grosse Rolle.

Cannabis zu verteufeln bringt hingegen nichts, viel wichtiger – insbesondere für Eltern – ist es, darüber zu sprechen und einen gesunden Umgang damit zu finden.

INSERAT

MONATSTHEMA FEBRUAR

**SUCHT**

AB UND ZU IST DOCH OKAY, ODER?!

[pdgr.ch/monatsthema](https://pdgr.ch/monatsthema)

