

# DAS HOCHSTAPLER SYNDROM

## LEISTUNG IM JOB: DIE ANGST VOR DEM AUFFLIEGEN //

*Eigene Leistungen nicht anerkennen, ständig mit der Angst leben, aufzufliegen und das Gefühl des Betrügens: Das Hochstapler-Syndrom macht sich besonders oft in der Berufswelt bemerkbar; Betroffene leiden unter permanentem Druck und können langfristig sogar psychische Beschwerden bekommen.*



### KOMPASS fragt

Univ.-Prof. Dipl.-Psych.  
Barbara Schober

Schon im Wirtschaftsstudium hatte Sabrina das Gefühl, nicht mit ihren Kommilitonen mithalten zu können – dabei liefen ihre Prüfungen super, die Noten stimmten und auch in ihrem Nebenjob am Lehrstuhl bekam sie positives Feedback. Dennoch verspürte sie auch später im Job ein ungutes Gefühl: Dass sie ihren Job im Personalmanagement in einem großen Unternehmen überhaupt nicht verdient hat, da sie den Anforderungen nicht genüge. Sabrina erledigte ihre Arbeit sehr gewissenhaft; Fehler unterliefen ihr so gut wie nie – und trotzdem litt sie ständig unter der Angst, dass ihre Kollegen oder gar ihr Chef erkennen, dass sie eigentlich gar nicht wirklich für die ausführende Stelle qualifiziert ist.

**Schwerwiegende Folgen**  
Langfristig kann das Syndrom zu Depression und Burn-out führen.  
Foto pixabay.com

## DAS SYNDROM

Das Phänomen, welches unter dem Begriff Hochstapler- oder Impostor-Syndrom bekannt ist, ist keine Seltenheit und zeigt sich bereits in frühen Jahren, wie in Schule und Ausbildung oder im Studium. Professorin **Barbara Schober** hat sich in ihren Forschungen mit diesem Thema beschäftigt und erklärt den Begriff folgendermaßen: »Der Begriff ›Hochstapler- oder Impostor-Syndrom (IP)‹ wurde Ende der 70er Jahre von zwei Psychotherapeutinnen (Pauline Clance und Suzanne Imes) geprägt«, erläutert Barbara Schober. »Unter diesem Syndrom leiden Personen, die sehr gute Leistungen erbringen und durchaus auch sehr erfolgreich sind. Dennoch denken sie, dass sie nicht so gut sind, wie andere glauben. Sie nehmen an, das Erreichte ›eigentlich nicht verdient zu haben‹ und leben in ständiger Angst, demaskiert und enttarnt zu werden. Sie fühlen sich als »intellektuelle BetrügerInnen«. Sie haben daher Angst vor Fehlern und vor Bewertungssituationen. Solche Personen arbeiten sehr viel, sind in allem bestens vorbereitet und meist merkt die Umwelt sehr lange nicht, dass diese Personen unter großem Druck stehen.«

Dies zeigt, dass es sich beim Hochstapler-Syndrom nicht nur um ein paar negative Gedanken handelt, sondern dass es ein echtes Problem darstellt, welches den Betroffenen durchaus zusetzen kann. Durch die ständige Angst, welche die Betroffenen erleben, öffnet sich ein Teufelskreis, in dem ständig neue Situationen analysiert werden, die folglich beweisen, dass das Gedachte – »Eigentlich kann ich gar nichts« – Wirklichkeit ist. Frau Schober macht deutlich, dass es sich hierbei nicht nur um normale Selbstzweifel handelt, die jeder Mensch ab und an mal

verspürt, sondern dass problemhaftes Verhalten und Denkweisen im Vordergrund stehen.

»Personen, die am IP leiden, wenden sehr viel Kraft dafür auf, nicht entlarvt zu werden, Bewertungssituationen zu vermeiden und keine Fehler zu machen. Der Unterschied zu »normalen« Selbstzweifeln liegt vor allem im Umgang mit Erfolg. Betroffene, die an IP leiden, können Lob nicht annehmen und werten ihre eigenen Erfolge ständig ab. Erfolg bedeutet für sie nämlich Druck und Angst: Sie befürchten, dass durch den Erfolg höhere Erwartungen an sie gestellt werden könnten, die sie fürchten, nicht erfüllen zu können. Personen, die am IP leiden, lernen nicht aus ihren eigenen Erfolgen.«

## WEIT VERBREITET

Oftmals ist dieses Verhalten in jungen Jahren erlernt und zieht sich durch das ganze Leben; selten tritt es schlagartig im Job auf. Die Professorin erläutert, dass das Hochstapler-Syndrom durchaus weitverbreitet ist und relativ viele Menschen in den verschiedensten Bereichen darunter leiden. Zudem ist das Verhaltens- und Denkmuster nicht offensichtlich, denn Betroffene wissen durchaus, wie sie den Schein wahren können und behalten ihre Ängste und Sorgen für sich. »Oft fällt es nicht auf, dass jemand am Hochstapler-Syndrom leidet, im Gegenteil, diese Personen sind ja sehr erfolgreich, sie erleben aber gleichzeitig einen unheimlich großen Leidensdruck. Auf Konferenzen z.B., auf denen wir unsere Studien zum IP vorstellen, kommen immer wieder auch renommierte WissenschaftlerInnen auf uns zu, die sich selbst im IP wiederkennen. Uns wird oft eine Art Erleichterung rückgemeldet á la ›ich bin nicht allein.‹, sagt Barbara Schober.



**Ein früher Beginn**  
Die ersten Anzeichen zeigen sich meist schon in der Schule, der Ausbildung oder im Studium. Foto Christian Schwier / fotolia.com

Wissenschaftliche Studien zu diesem Forschungsgebiet gibt es aber noch nicht viele und so gibt es bis dato noch keine umfassenden Daten darüber, wie viele Menschen in welchem Ausmaß wirklich betroffen sind. Frau Schober merkt jedoch an, dass es mit Sicherheit eine hohe Dunkelziffer gibt und weitaus mehr Menschen vom IP betroffen sind, als man vermutet: »In eigenen Studien haben wir beispielsweise junge WissenschaftlerInnen in der PHD-Phase untersucht und es waren immerhin 34% deutlich betroffen, in naturwissenschaftlichen Fächern mehr als in den Geisteswissenschaften.«

## ANZEICHEN FÜR DAS HOCHSTAPLER-SYNDROM

Es gibt durchaus Verhaltensweisen, die darauf hinweisen, dass jemand vom IP betroffen ist. »Personen, die vom IP betroffen sind, sind erfolgreich, arbeiten sehr viel, wirken oft fast übervorbereitet; sie können schlecht mit Fehlern aber auch mit Lob umgehen. Sie fühlen sich sehr belastet«, weiß Schober. Dies zeigt, wie gefährlich der Teufelskreis ist, aus dem die Betroffenen selten ganz alleine herausfinden.

Das ständige Nachdenken, die Angst, Bewertungssituationen, die eigene negative Brille und fehlende positive Erlebnisse, welche das eigene Selbstwertgefühl aufbauen könnten ... all das kann nach einiger Zeit zu schwerwiegenden psychischen Problemen führen. Die Betroffenen unterliegen einem hohen Leidensdruck, der nicht nur im Büro bleibt, sondern auch mit nach Hause genommen wird. Dies kann dazu führen, dass die Motivation und die Lust am Job verschwinden. Ändern die Betroffenen ihre Situation nicht, so kann das Hochstapler-Syndrom langfristig auch zu einer Depression sowie zum Burn-out oder Drop-out führen. Letzteres meint das Ausscheiden aus dem Job, da die Belastungen für die Person nicht mehr auszuhalten sind. Oftmals ein folgenschwerer Entschluss, denn die Karriere wird unterbrochen. Zudem zeigt sich das Verhalten in der darauffolgenden beruflichen Tätigkeit erneut. Ein Dilemma, denn mit den Erfahrungen bestätigen die Betroffenen ihre Denkmuster und bauen immer weiter Druck auf. Treten nach einer langen Leidensphase psychische Beschwerden auf, so führt dies dazu, dass die Personen überhaupt nicht mehr leistungsfähig sind und sich so auch in der Realität und in ihrer Wahrnehmung bestätigt sehen. Problematisch ist dies insbesondere dann, wenn Betroffene sich keine Hilfe suchen und nicht über die eigenen Ängste reden, da sich so eine Spirale aufbaut, die immer weiter nach unten führt. In solchen Phasen ist es dringend notwendig, dass sich Betroffene Hilfe von Experten, wie beispielsweise durch einen psychologischen Psychotherapeuten oder einen erfahrenen Coach, suchen.

#### DIE URSACHEN FÜR DAS HOCHSTAPLER-SYNDROM

Der Ursprung für die Ängste und sorgenvollen Gedanken lassen sich zum Teil schon in der Kindheit finden. Das führt dazu, dass Betroffene ihre Welt schon eine ganze Weile durch diese negative Brille filtern, welche die eigene Wahrnehmung verzerrt. Bis das Thema zur Sprache kommt und eingesehen wird, dass ein Problem vorliegt, vergehen meist viele Jahre. »Wenn man nach dem Ursprung des Übels sucht, muss oftmals auch die Kindheit betrachtet werden. Einerseits scheint die Familie eine wichtige Rolle zu spielen: Kinder, denen z.B. schon früh vermittelt wird, dass man sich für Erfolg nicht anstrengen muss, wenn man wirklich intelligent ist, sind besonders gefährdet. Auch wenn Kinder erleben, dass sich der Wert einer Person an deren Leistungen bemisst, ist das ein fruchtbarer Boden für das IP. Überdies tragen offenbar aber auch bestimmte Kontexte zur Entwicklung des IP bei. Gerade die Kombination aus hohem Druck, geringem Feedback und wenig Austausch über Schwierigkeiten mit KollegInnen, wirkt hier verstärkend«, führt Barbara Schober an. Zu Beginn der Forschung über das IP wurde zunächst angenommen, dass es sich insbesondere um ein weibliches Phänomen handelt und Frauen deutlich häufiger betroffen sind. »Dazu gab es viele Annahmen. Die Psychotherapeutinnen Clames und Imes führten es unter anderem darauf zurück, dass beruflicher Erfolg mit Blick auf die nach wie vor sehr präsenten Geschlechtsstereotype noch immer sehr männlich konnotiert ist«, erläutert die Universitätsprofessorin. »Dass beruflicher Erfolg für Frauen genauso selbstverständlich richtig und gerechtfertigt ist, ist noch nicht wirklich bei allen angekommen. Vordergründig würde dies kaum mehr jemand leugnen, bei genauerer Betrachtung sieht es aber anders aus - gerade in höheren Positionen. Aktuelle Studien zeigen aber insgesamt, dass auch relativ viele Männer vom IP betroffen sind, wenn auch im Mittel meist derzeit etwas weniger stark als Frauen.«



**Weite Verbreitung**  
Das Hochstapler-Syndrom lässt sich in vielen Berufen finden. Foto pixabay.com

#### RAUS AUS DEM TEUFELSKREIS

Betroffene müssen aber nicht verzweifeln und sich mit dem negativen Gefühl, welches durch das Syndrom ausgelöst wird, abfinden. Es gibt durchaus Möglichkeiten aus diesem Teufelskreis auszubrechen und Denkprozesse, die eigene Wahrnehmung sowie das Verhalten in beruflichen Situationen zu verändern und realistisch anzupassen. Frau Schober führt hierzu an, dass es in einem frühen Stadium, in dem die Belastung durch das IP noch nicht allzu groß ist, ein günstiger Kontext helfen kann, die eigenen Erfolge mehr schätzen zu lernen und sich eventuelle Fehler zu verzeihen. Besonders wichtig sind hierfür positives Feedback für Erfolge und eine Kultur, in der Fehler als Lernchancen gesehen werden. Ist das Hochstapler-Syndrom jedoch schon weiter fortgeschritten und somit auch stärker ausgeprägt, führt es zu einer starken Belastung. In diesem Stadium ist professionelle Hilfe der richtige Weg. Psychotherapeutische Ansätze, in denen am Umgang mit der eigenen Person gearbeitet wird, sind vielversprechend und helfen den Betroffenen, zukünftige Erfolge internalisieren zu können. Eine auf Self-Compassion zentrierte Psychotherapie zielt zum Beispiel auf eine offene und fürsorgliche Einstellung gegenüber der eigenen Person angesichts von Fehlschlägen und eigenen Unzulänglichkeiten ab und hilft dabei, das Selbstwertgefühl nach und nach zu stärken.

Auch der Arbeitgeber kann dazu beitragen, dass es gar nicht erst zum Auftreten des Hochstapler-Syndroms kommt. »Wenn in einem Arbeitskontext nur EinzelkämpferInnen tätig sind und kein Raum für offenen Austausch über Schwierigkeiten und normale Krisen vorhanden ist, scheint das das IP zu fördern. Je nach Branche und Karriere-stufe zeigt sich IP unterschiedlich stark. Bereiche mit hohem Druck, aber gleichzeitig wenig Feedback scheinen besonders fördernd für IP zu sein. Gerade Berufe, in denen eine starke Identifizierung mit der eigenen Tätigkeit gefordert ist und in der sich der Wert einer Person stark an ihrer Leistung bemisst, fördert das IP«, führt Barbara Schober abschließend an. Durch eine Vermeidung dieser Umgebungsfaktoren und das Anpassen an eine wertschätzende Arbeitsatmosphäre kann das Auftreten von IP durchaus verringert werden und hilft so dabei, dass Menschen sich auch in Leistungssituationen wohlfühlen.

■ Text Jessica Laqua

# Meine Stadt. Meine Musik. Mein Radio.

## Radio Zwickau

Wir lieben Zwickau!

- Meerane | UKW 89.2
- Wilkau - Haßlau | UKW 103.4
- Werdau | UKW 90.9

UKW 96.2