

DURCHSTARTEN MIT IMPOSTER SYNDROM

Maren Baermann & Dorthe Lübbert



ABOUT: DORTHE

- Wirtschaftsinformatikerin
- 20 Jahre Konfrontationstherapie mit der Wirklichkeit in ~~ET~~ IT Projekten
- Seit 2010 selbstständig in unterschiedlichen Rollen (Dev, PO, agile Coach)
- Früher viel klassische Führungsarbeit und Start-Up-Aufbau



ABOUT: MAREN

- Innovationspsychologin
- seit 15 Jahren selbständiger IdeenEngel
- Innovationskultur, Teambotivatiön, Softskills für Agile Teams
- Gründerin von ZUKUNFTschaffen



DISCLAIMER

Zu Risiken und Nebenwirkungen...
müsst ihr jemand anderen fragen!

Selbstkonzept

Imposter ~~Syndrom~~



„überzweifler“



WAS IST DAS IMPOSTER SELBSTKONZEPT?

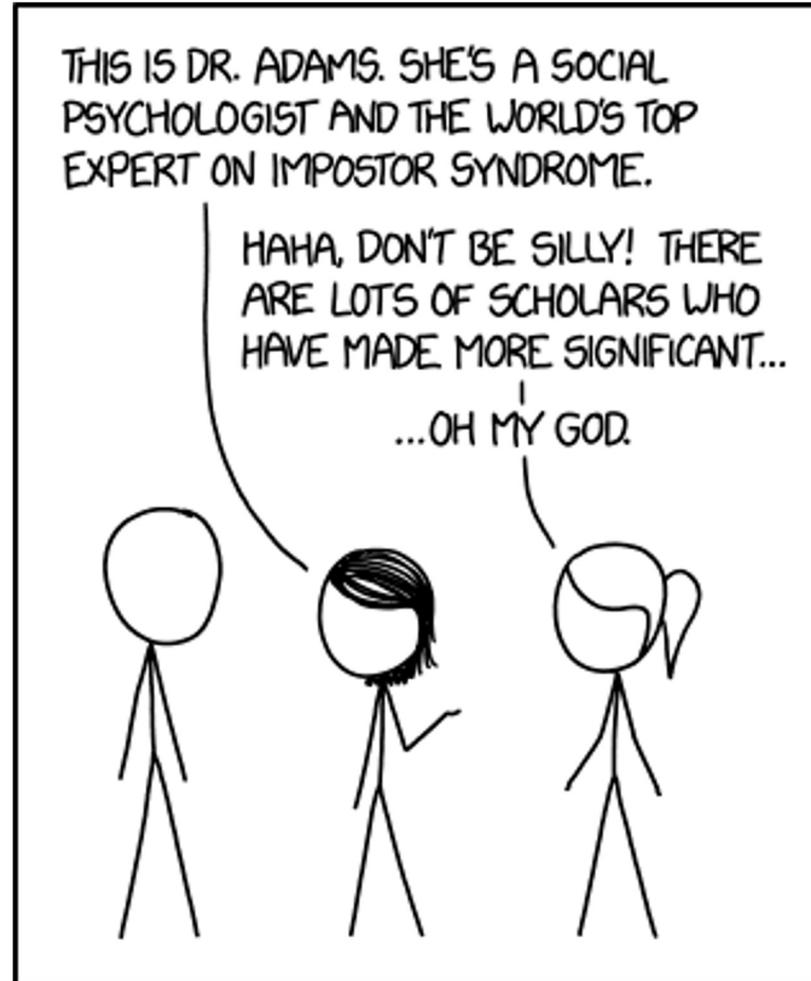


- Imposter = engl. für „Hochstapler“
- Phänomen völlig verzerrter Selbstwahrnehmung
- Gefühl, unfähig zu sein trotz nachweisbarer Erfolge
- Angst vor Entlarvung als „Hochstapler:in“
- Ständige Selbstzweifel => „Überzweifler“

DER ÜBERZWEIFLER IN MIR

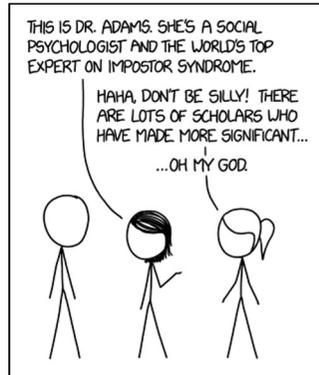


TYPISCHE DENK- UND VERHALTENSMUSTER



Quelle: <https://xkcd.com/1954/>

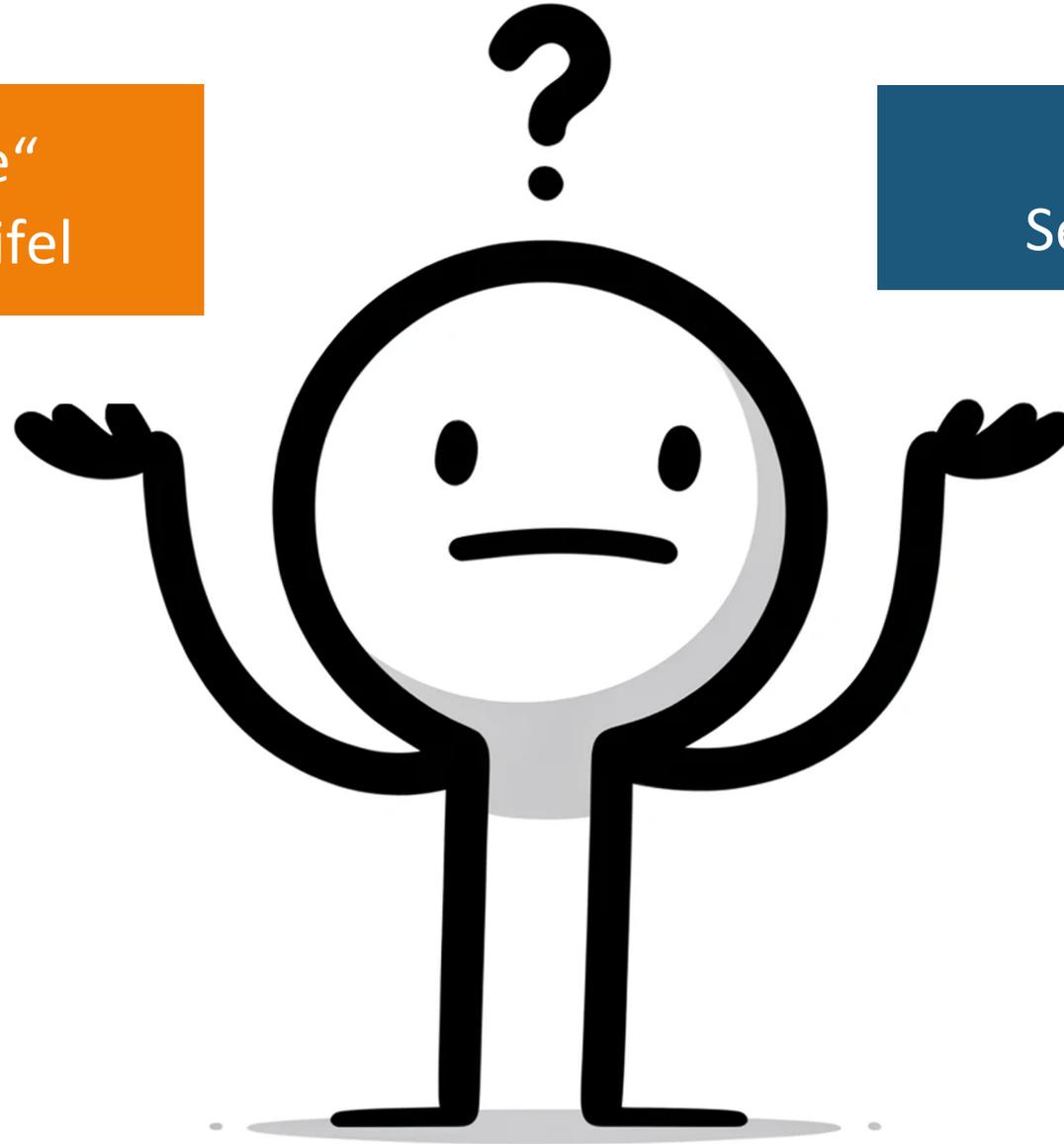
TYPISCHE DENK- UND VERHALTENSMUSTER



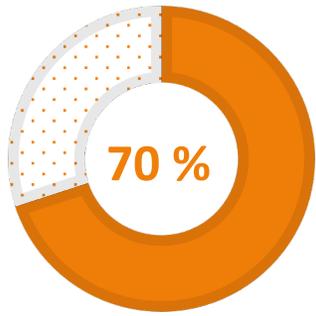
- Fühlst du dich weit weniger kompetent, als andere es dir signalisieren?
- Neigst du dazu, für dich selbst unmöglich hohe Standards zu setzen?
- Fühlst du dich manchmal als Betrüger*in, bestimmt würden andere die Aufgabe viel besser erledigen?
- Fällt es dir schwer, Komplimente anzunehmen?
- Hast du große Angst, dich zu blamieren und dann als inkompetent dazustehen?
- Glaubst du, dass deine Erfolge in Wirklichkeit auf Glück, Zufall oder der Hilfe deiner Kolleg*innen basieren? Hoffentlich findet das keiner heraus!

„normale“
Selbstzweifel

Imposter-
Selbstkonzept

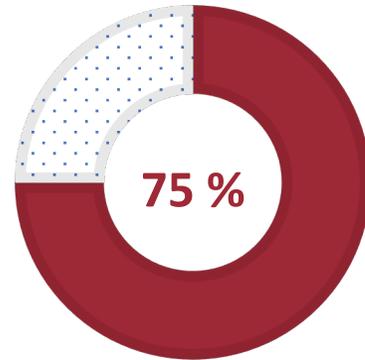


DU BIST NICHT ALLEINE...



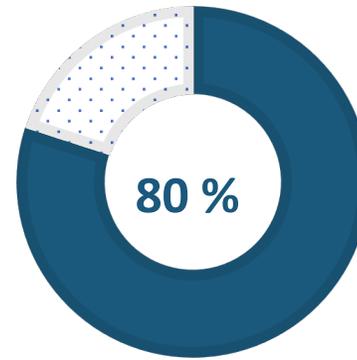
Journal of Behavior
Science, 2011

70% aller Menschen
leiden mindestens
einmal im Leben am
Imposter
Selbstkonzept.



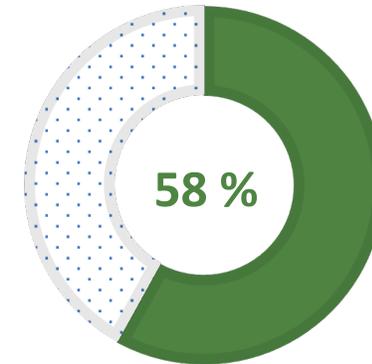
KPMG, 2020

75 % der weiblichen
Führungskräfte
erleben im Laufe
ihrer Karriere das
Imposter
Selbstkonzept.



Dropbox, School &
Life Study, 2017

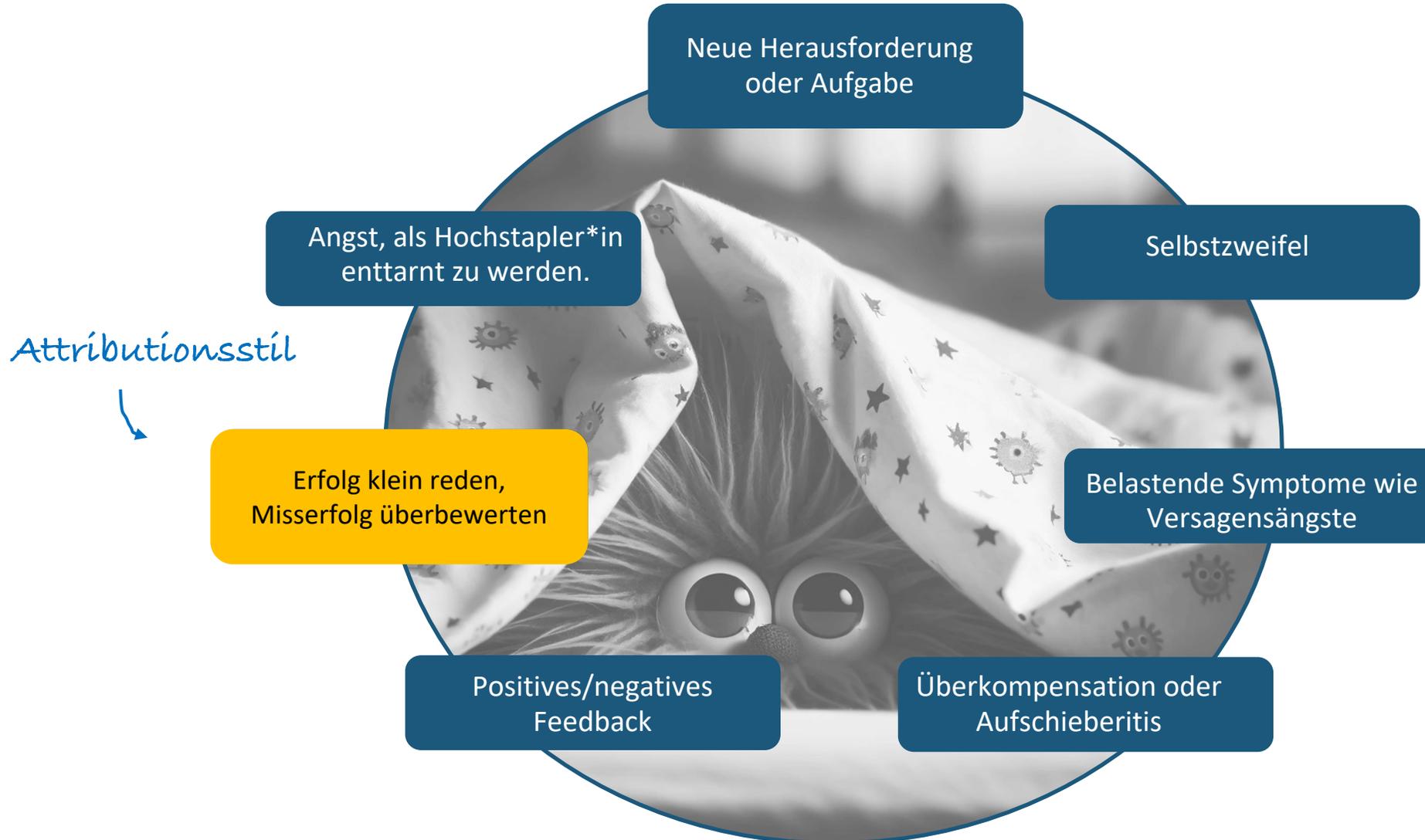
80% der CEOs fühlen
sich in ihrer Rolle
überfordert.



Blind, 2018

58% der Befragten
gaben zu, am
Imposter
Selbstkonzept zu
leiden, obwohl sie in
der IT für Top Tech
Firmen wie Amazon,
Google/Facebook
arbeiten.

DER EWIGE KREISLAUF DES IMPOSTER SELBSTKONZEPTS



DIE FÜNF TYPEN DES IMPOSTER SELBSTKONZEPTS

Ein Fehler und ich habe versagt!

Perfektionist*in

Ich muss es ohne Üben sofort perfekt können.

Naturtalent

Wenn ich nicht alles weiß, bin ich ein Versager.

Expert*in

Ich muss härter als alle arbeiten, weil ich überall perfekt sein muss.

Superheld*in

Nur alleine geschafft, ist es ein Erfolg.

Einzelkämpfer*in

3 TIPPS ZUM MITNEHMEN

1

objektives Reflektieren üben

2

Erfolgstagebuch führen

3

Kriterien für “gut genug” definieren



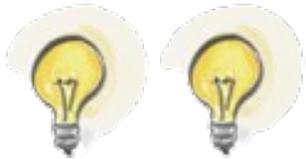
ÜBUNG: FEED FORWARD



Thema aussuchen



In 1-2 Sätzen aufschreiben



Partner*in finden: Um zwei Feed Forward Anregungen bitten



Zuhören & ggf. Notizen machen



Einfach annehmen. Danke!



wechseln

} 1 Minute

ÜBERZWEIFLER*INNEN IM (IT)-TEAM



IT-BRANCHE – EIN HABITAT FÜR SELBST-ZWEIFLER*INNEN?



- Hohe Komplexität, riesiges Fachgebiet
- Rascher technologischer Wandel
- Hohe Transparenz & Vergleichsmöglichkeiten
- Stereotype Umgebungen
- Teamkultur

WAS KÖNNEN WIR TUN?

- Psychologische Sicherheit, z.B.
 - Fehlerkultur
 - Offene Kommunikation
 - Unsicherheiten sind thematisierbar
- Diversität und Inklusion
- Erfolge benennen und feiern
- Leistungserwartungen kommunizieren und diskutieren



ÜBERZWEIFLER KÖNNEN TEAMHELDEN SEIN

- ... weil sie sich schnell in neue Themen einarbeiten
- ... weil sie offen für Feedback und Lernen sind
- ... weil sie gut den Raum lesen können
- ... weil sie an Ambiguität und Unsicherheit gewöhnt sind
- ... weil sie quasi die Kanarienvögel für psychologische Sicherheit im Team sind



FAZIT: STÄRKEN STÄRKEN

- Überzweifler*innen sind Realität
- Diversität vermindert Anpassungsdruck
- psychologische Sicherheit hebt Potenziale
- gesunde Umgebung = gesünderes Team
- komplexere Welt braucht gestärkte Teams



DANKE! FRAGEN?

baermann@innoviva-consulting.de

dorthe.luebbert@smartclick-solutions.com

... UND: WIR HABEN NÜSSCHEN FÜR EUCH!

Die Folien,
Literaturtipps und
Podcast-
Empfehlungen
findest du hier:

