

# DAS IMPOSTOR-SYNDROM



Von der Angst nicht gut genug zu sein

CLS-WEBINAR

Do, 19. Oktober 2023

16:00 – 20:30 Uhr





#### WEBINARLEITERINNEN

##### Mag. Michaela Leitner

Diplom-Lebensberaterin  
Diplom Paar- und Familienberaterin  
Fachberaterin für  
Autismus-Spektrum-Störung  
Expertin für Stressmanagement  
und Burnoutprävention  
Fachberaterin für Hochsensibilität  
Supervisorin

##### Mag. Heike Plöchl

Pädagogin  
Psychotherapeutin in  
Ausbildung unter Supervision



## INHALT Das Impostor-Syndrom

Sie denken, dass sie nur dann gut genug sind, wenn sie alles wissen und keine Fehler machen. Gleichzeitig legen sie großen Wert darauf, was andere von ihnen halten. Selbst positive Resonanz und Würdigung können sie nicht vom Gegenteil überzeugen – sie sind nicht in der Lage, ihre Erfolge zu internalisieren. Das täuschende Gefühl, im Grunde die eigene Kompetenz nur vorzuspielen und in Wirklichkeit ein Betrüger zu sein, hat dem psychologischen Phänomen seinen Namen gegeben: Das Wort „impostor“ kommt aus dem Englischen und bedeutet „Hochstapler“.

Zumeist sind es sehr kompetente und erfolgreiche Menschen, die unter dem Impostor-Syndrom leiden. Trotzdem tendieren sie dazu, ihren Erfolg nicht eigenen Fähigkeiten, sondern glücklichen Umständen oder Zufällen zuzuschreiben. Obwohl sie in ihrem beruflichen und privaten Umfeld geschätzt und anerkannt sind, leben Betroffene in der ständigen Angst, als Blunder und Betrüger enttarnt und bloßgestellt zu werden.

Diese und weitere Fragen werden wir im Seminar näher behandeln, sowie Strategien aufzeigen, wie diese verzerrte Selbstwahrnehmung überwunden werden kann:

- Was verbirgt sich konkret hinter dem Impostor-Syndrom?
- Gibt es Menschen, die anfälliger dafür sind?
- Welche verschiedenen Impostor-Typen gibt es?

#### VERANSTALTUNGSORT

WEBINAR via ZOOM

#### TERMIN / WBS 37-23

**Donnerstag, 19. Oktober 2023 16:00 bis 20:30 Uhr**

Die Teilnahme gilt als **5-stündige Fortbildung** im Sinne des §1 Abs.2 der Standes- und Ausübungsregeln für das Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung (Bundesgesetzblatt II Nr. 260 vom 11.8.1998)

#### SEMINARKOSTEN € 70,00

Vier Wochen vor dem Seminartermin (=Anmeldefrist) erhalten Sie die Rechnung per E-Mail zugesandt. Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen.  
Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl behalten wir uns die Absage der Veranstaltung vor.



#### ANMELDUNG UND INFORMATION

## Counseling für Lebens- und Sinnfragen (CLS)

Verein/Institut für Christliche Lebensberatung und Seelsorge

Neuhofner Straße 17, 4502 St. Marien

Tel.: +43 (0)7227 20 9 72, E-Mail: office@cls-austria.at Home: www.cls-austria.at

Bankverbindung Raiba St. Marien: IBAN: AT273453000000059600 BIC: RZOOAT2L530

Bildrechte: CLS, Pexels