

Sabine Magnet

Und was,
wenn alle
merken,
dass ich
gar nichts
kann?

© des Titels »Und was, wenn alle merken, dass ich gar nichts kann?« (978-3-86882-849-8)
2018 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Über die Angst,
nicht gut genug zu sein

INHALT

	Auf geht's!	9
	WAS IST DAS EIGENTLICH?	11
Kapitel 1	Grundsätzliches	13
	Kommt Ihnen das irgendwie bekannt vor?	13
	Zweifelhafte Leistungen	15
	Eine Runde im Teufelskreis	18
	Was das Impostor-Phänomen nicht ist	20
	Was mache ich eigentlich hier?	23
	Ich erkenne hier ein Muster	25
	Ein terminologischer Schlenker	30
	Profilbild eines Phänomens: So sieht Impostorismus aus	33
	»Es ist kompliziert«: Statusmeldungen aus dem Gender-Feed	37
	Chamäleon oder Expertin? Typologierungs- versuche	55
Kapitel 2	Total individuell	63
	Impostors wie du und ich.....	63
	Ich weiß, was du meinst, aber so schlimm ist das bei mir nicht	67
	Willkommen im Club!	70

© des Titels »Und was, wenn alle merken, dass ich gar nichts kann?« (978-3-86882-849-8)
2018 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Das Impostor-Phänomen im Privatleben	74
Stressiges Versteckspiel: Die Auswirkungen des Impostor-Phänomens	86

WARUM IST DAS SO? 97

Kapitel 3	Hochdruckgebiet: Ursachen und Gefahren des Impostor-Phänomens.....	99
	Warum fühle ich mich so?.....	99
	Veranlagung: Haben Sie das Zeug zur Pseudo-Hochstapelei?.....	101
	Umfeld: Horch, was kommt von draußen rein!	112
	Situationen: Achtung, IP-Gefahr!.....	125
	Ein Sonderfall: Impostor-Phänomen als Strategie	136

UND WAS NUN? 143

Kapitel 4	Hochstapeln beim Hochstapeln	145
Kapitel 5	Strategien für Millionen	149
	Reden: raus aus der Einzelhaft	150
	Informieren: Danke für Ihr Verständnis	154
	Handeln: eine Fülle von Möglichkeiten.....	158
	Kann man Ihnen helfen?	168
	Wie sollen wir denn dann loben?.....	182
	Das Paradox des Impostor-Phänomens	206
	Eine Überlegung wert: Die Psychologie des Scheiterns	208
Kapitel 6	Happy End für ein hochgestapeltes Leben....	215
	Literaturauswahl.....	219
	Über die Autorin.....	224

© des Titels »Und was, wenn alle merken, dass ich gar nichts kann?« (978-3-86882-849-8)
 2018 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>