



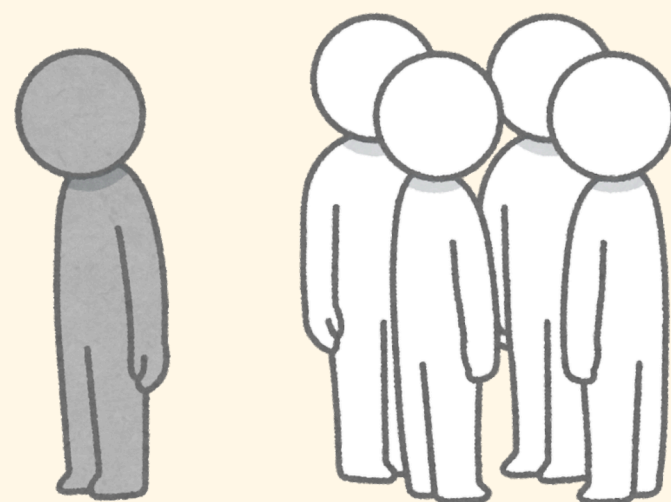
STELL DIR VOR, DU SITZT IM SEMINARRAUM. ALLE WIRKEN, ALS WÜSSTEN SIE SCHON GANZ GENAU, WAS DIE DOZIERENDE PERSON MEINT. DU HINGEGEN DENKST: "ICH VERSTEHE DAS ALLES NICHT. ICH BIN DOCH EH NUR HIER, WEIL ICH GLÜCK HATTE. FRÜHER ODER SPÄTER MERKEN ALLE, DASS ICH NICHT GUT GENUG BIN."

WARUM IMPOSTER-GEFÜHLE DICH
NICHT DEFINIEREN UND WIE DU SIE
SCHRITT FÜR SCHRITT ENTLARVST,
ERFÄHRST DU AUF DEN NÄCHSTEN
SLIDES.

@arbeiterkind.de_landshut

WAS IST DAS IMPOSTER-SYNDROM
ÜBERHAUPT?

DAS IMPOSTER-SYNDROM BE-
SCHREIBT DIE ÜBERZEUGUNG, DASS
DIE EIGENEN ERFOLGE NICHT AUF
KÖNNEN ODER LEISTUNG BERUHEN,
SONDERN AUF GLÜCK, ZUFALL ODER
EINEM MISSVERSTÄNDNIS. MAN HAT
ANGST, ENTTARNT ZU WERDEN, ALS
JEMAND, DER EIGENTLICH NICHT
DAZUGEHÖRT.



WIE KLINGEN IMPOSTER-GEDANKEN?

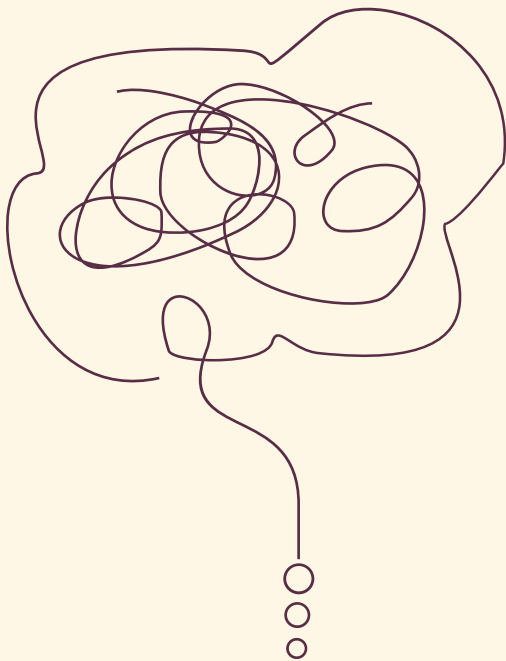
"ICH VERDIENE MEINEN STUDIENPLATZ
NICHT WIRKLICH."

"BALD MERKEN SIE, DASS ICH ZU
WENIG KANN."

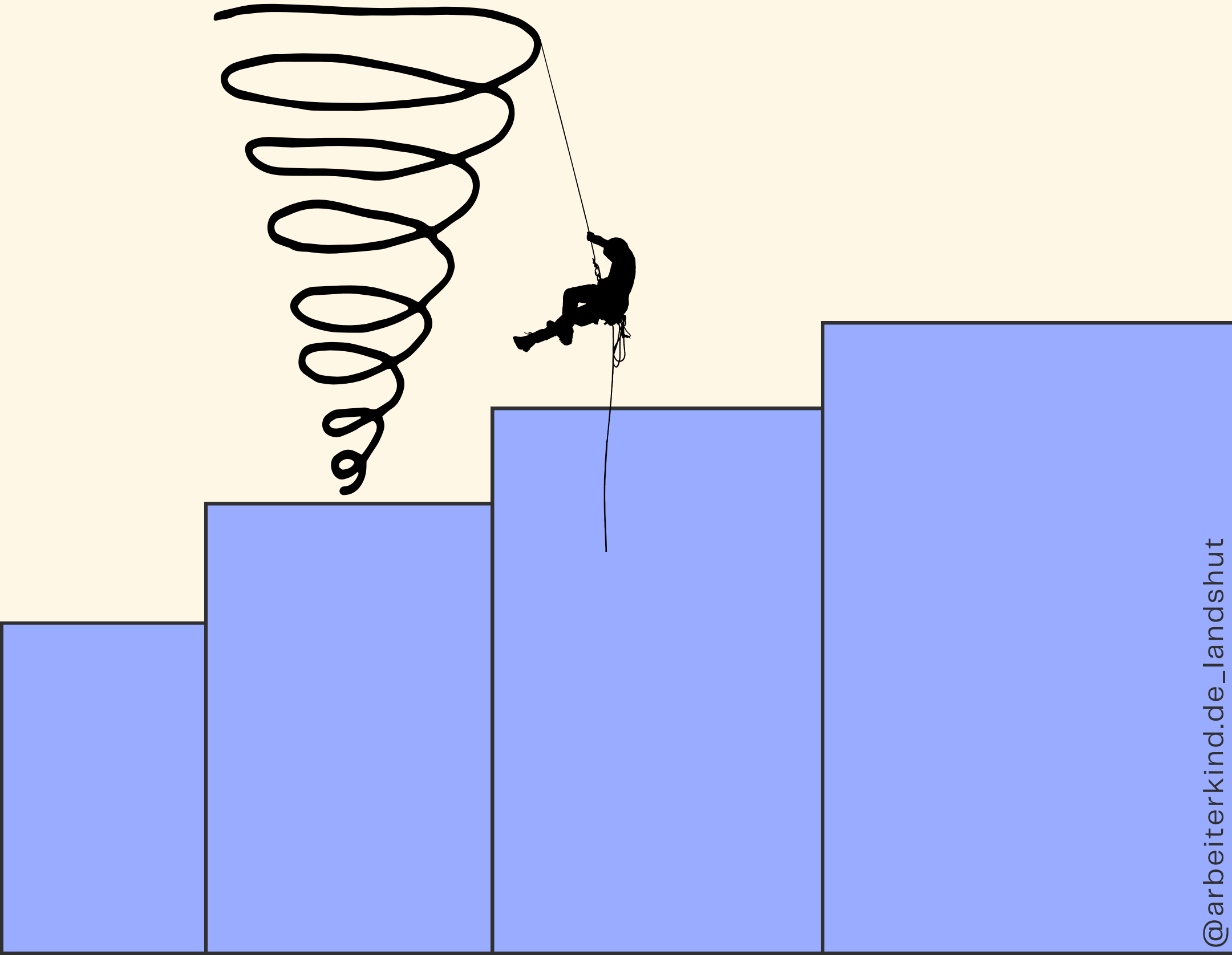
"ICH HABE NUR GLÜCK GEHABT BEI
DER AUFNAHME."

"ICH FRAGE LIEBER NICHTS, SONST
DENKEN ALLE, ICH BIN DUMM."

DIESE GEDANKEN SIND NICHT DIE
WAHRHEIT, SONDERN ERLERNTA DENK-
MUSTER.



SCHRITT-FÜR-SCHRITT AUS DER IMPOSTER-SPIRALE



SCHRITT 1: ERKENNEN

SCHREIB DIR EINE WOCHEN LANG AUF, WANN DU DENKST, "ICH BIN NICHT GUT GENUG". OFT PASSIERT DAS IN BESTIMMTEN KONTEXTEN, Z. B. WENN FACHBEGRIFFE FALLEN ODER ANDERE VON IHREN ERFahrungen ERZÄHLEN.

SCHRITT 2: FAKTEN-CHECK

FRAG DICH:

- WAS SPRICHT OBJEKTIV DAFÜR, DASS ICH DAZU-
GEHÖRE? ZULASSUNGSBESCHEID, BESTANDENE
PRÜFUNGEN, FEEDBACK, ...

SCHRITT 3: WINS-LISTE

NOTIERE JEDEN TAG DREI DINGE, DIE DU GESCHAFFT
ODER GELERNT HAST, EGAL WIE KLEIN.

BEISPIELE:

- "HABE MICH IN DER VORLESUNG GEMELDET"
- "KAPITEL 2 GELESEN UND VERSTANDEN"
- "SPRECHSTUNDE BESUCHT"

SCHRITT 4: REDEN

SUCH DIR GESPRÄCHSPARTNER*INNEN, WIE FREUND*INNEN,
LERNGRUPPEN ODER MENTOR*INNEN.

SAG OFFEN:

“ICH HABE MANCHMAL DAS GEFÜHL, HIER NICHT
REINZUPASSEN.”

FAST IMMER WIRST DU HÖREN:

“DAS KENNE ICH.”

SCHRITT 5: UNTERSTÜTZUNG ANNEHMEN

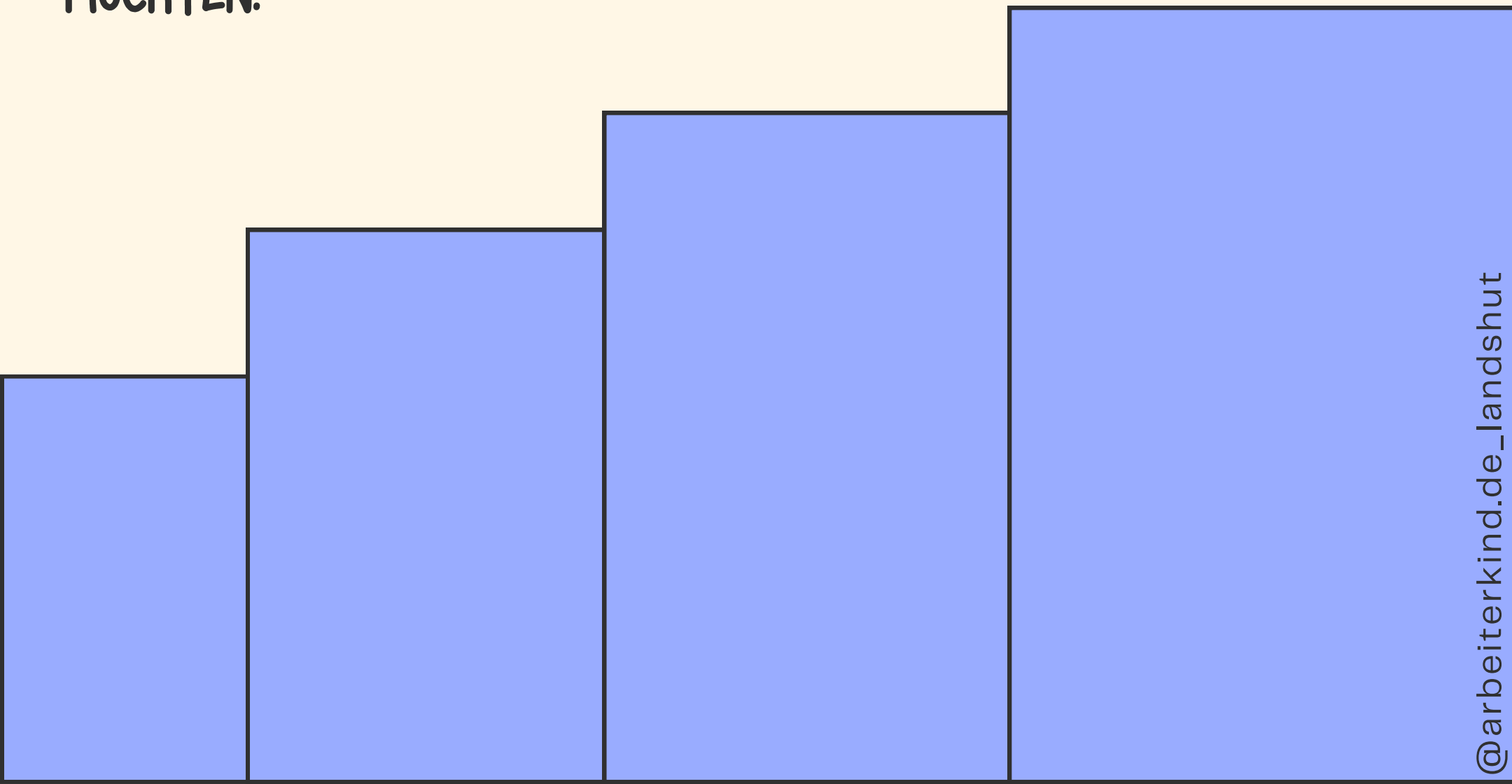
DAS IST KEINE SCHWÄCHE, SONDERN EINE STÄRKE.

ARBEITERKIND.DE HAT OFFENE SPRECHSTUNDEN UND

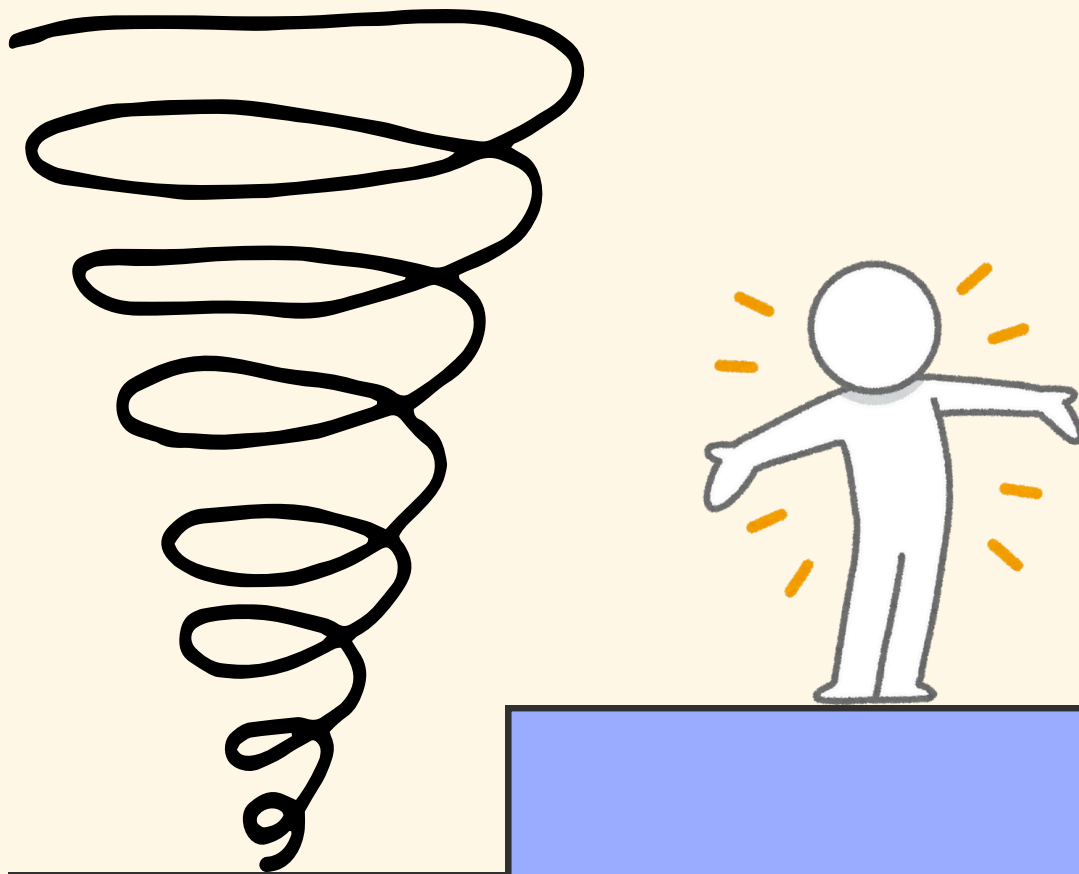
MENTOR*INNEN, DIE GENAU SOLCHE WEGE GEZEANGEN

SIND UND DICH GERNE AUF DEINEM WEG UNTERSTÜTZEN

MÖCHTEN.



UND SCHWUPPS...IST MAN AUS DER SPIRALE RAUS!



WAS DU DIR MERKEN DARFST:
DEIN STUDIENPLATZ IST KEIN ZUFALL.
DU DARFST DIR ETWAS ZUTRAUEN.
KOMPETENZ WÄCHST, WENN DU DRAN-
BLEIBST.
FRAGEN SIND EIN ZEICHEN VON INTERESSE,
NICHT VON INKOMPETENZ.

@arbeiterkind.de_landshut

KURZ GESAGT: DU GEHÖRST GENAU
DORTHIN, WO DU GERADE BIST. EIN
"ICH KANN DAS NICHT", WIRD AB
HEUTE BITTE ZU EINEM "ICH KANN
DAS NOCH NICHT", OKAY? ;)

@arbeiterkind.de_landshut