

# Impostor-Phänomen in der Wissenschaft – Erfolgreich durch Glück oder Kompetenz?

## Ziel

- Das Impostor-Phänomen und dessen Eigenschaften kennen
- Erklärungs- und Entstehungsansätze kennen
- Abgrenzung und Vergleiche zu psychischer Gesundheit
- Erlernen von Strategien zur Stärkung des Selbstwertes und der eigenen Leistungsfähigkeit

## Beschreibung

Das Impostor-Phänomen beschreibt das Gefühl von stetigen Selbstzweifeln an der eigenen Kompetenz und den eigenen Leistungen. Es beinhaltet das Gefühl, ein\*e Hochstapler\*in zu sein und Gefahr zu laufen jeden Moment aufzufliegen und wird daher auch als Hochstapler-Syndrom bezeichnet. Dieses Konzept wird vor allem für hochleistungsfähige Menschen beschrieben. Betroffen sind häufig Wissenschaftler\*innen, die Erfolge nicht auf ihre eigenen Leistungen und Fähigkeiten zurückführen bzw. anerkennen.

Um das Impostor-Phänomen kennenzulernen, werden wir die Eigenschaften sowie verschiedene wissenschaftliche Erklärungsansätze betrachten, die die Entstehung begünstigen.

In praktischen Übungen werden wir auf die eigene Biografie sowie auf die persönliche und berufliche Entwicklung schauen und verdeckte Glaubenssätze identifizieren. Wir tauchen ein in die Frage, warum das Impostor-Phänomen immer mehr Wissenschaftler\*innen betrifft und welche Verbindungen zur psychischen Gesundheit bestehen.

Schließlich fokussieren wir auf Strategien, um effektiv gegen die negativen Gedanken zu arbeiten. Zusätzlich nehmen wir einen Perspektivwechsel in die Rolle von Führungskräften vor und schauen, wie man dem Impostor-Phänomen bei Mitarbeitenden begegnen kann.

## Methodik

Der Workshop beinhaltet sowohl eine vorbereitete Präsentation als auch interaktive Methoden (Breakout-Räume, Kleingruppenarbeit).

Praktische Übungen sollen zur eigenen Reflexion anregen.

Das Gruppenformat beinhaltet einen vertrauensvollen Austausch, konstruktives Feedback und zielt auf die Stärkung des Selbstbewusstseins der Teilnehmenden ab.

## Workshopleitung



**Dr. Simone Freitag**  
Berlin

Dr. Simone Freitag ist promovierte Psychologin mit einem Schwerpunkt in Gesundheitspsychologie.

Sie verfügt über umfangreiche Erfahrungen im wiss. Bereich, einschließlich Planung und Durchführung von Forschungsprojekten, Publikationen, Forschungsanträgen und universitärer Lehre.

Sie war wiss. Mitarbeiterin an der Universität Greifswald sowie am Robert-Koch-Institut und arbeitet aktuell beim Gemeinsamen Bundesausschuss (Gesundheitswesen) in Berlin.

Zusätzlich arbeitet sie als Coach und Trainerin. Sie berät Wissenschaftler\*innen bei der Planung von Karriereschritten wie Karriereplanung, Bewerbungen und beruflichen Veränderungen sowie bei methodischen Fragen zu Qualifikationsarbeiten (Bachelor, Master, Promotion).

Als Trainerin gibt sie Workshops zu Themen wie Mentoring, Gesundheit und Karriereentwicklung.

[www.steinbeis-inre.de](http://www.steinbeis-inre.de)

## Organizational Information

Sprache / Format	Deutsch / Online
Zielgruppe	Promovierende in allen Phasen der Promotion und Postdocs aller Fachbereiche
Datum	Mittwoch, 13. Dezember 2023, 9:00 – 16:00
Anmeldung	<b>Für die Registrierung klicken Sie bitte hier</b>