

Selbstsicher in der Wissenschaft: Erfolgsstrategien gegen das Impostor-Syndrom

Ziel

Das Impostor-Syndrom (sog. Hochstapler-Phänomen) ist unter Wissenschaftler*innen weit verbreitet. Wiederkehrende Selbstzweifel und hinderliche Glaubenssätze zählen zu den Symptomen dieses Syndroms. Im Online-Workshop werden die Facetten des Impostor-Syndroms beleuchtet und Ansätze, Werkzeuge sowie Erfolgsstrategien zu seiner Überwindung erarbeitet. Ziel ist es, das Selbstbewusstsein zu stärken und sich kompetenter im persönlichen und beruflichen Umfeld zu fühlen.

Beschreibung

Gerade hochkompetente Wissenschaftler*innen leiden unter wiederkehrenden Selbstzweifeln sowie hinderlichen Glaubenssätzen und schreiben ihre Erfolge den besonders günstigen Umständen, dem Glück oder dem Zufall zu. In der Regel haben sie das Gefühl, nicht gut genug zu sein und als Hochstapler*in entlarvt zu werden. Betroffene des Impostor-Syndroms sind häufig perfektionistisch veranlagt. Auch Prokrastination kann eine Begleiterscheinung sein. Im Workshop sollen dieses Phänomen und die Auswirkungen genauer betrachtet werden. Darüber hinaus sollen konkrete Werkzeuge und Instrumente zur Überwindung des Impostor-Syndroms entwickelt werden.

Methodik

- Input
- Austausch
- Arbeitsblätter
- Selbstreflexion
- Praktische Übungen

Workshopleitung



Dr. Juliane Lorenz
Rechtsanwältin und systemische Personal & Business Coach

Dr. Juliane Lorenz ist Juristin mit Schwerpunkt im öffentlichen Recht.

Sie promovierte an der Universität zu Köln zur leistungsorientierten Professorenbildung.

Juliane Lorenz ist zertifizierte systemische Personal & Business Coach, Resilienztrainerin und verfügt zudem über eine Verhandlungsausbildung zum Negotiation Expert des Nasher Negotiation Institutes.

Von 2004 bis 2025 war sie als Justitiarin beim Deutschen Hochschulverband mit den Schwerpunkten Beratung im Hochschul- und Beamtenrecht sowie Gleichstellungsrecht, strategische Berufsberatung, Karriereberatung und -coaching tätig.

Organisatorische Informationen

Sprache / Format	Deutsch / Online
Zielgruppe	Promovierende in allen Phasen der Promotion und Postdocs (R2/R3) aller Fachbereiche
Datum	Mittwoch, 13. Mai 2026, 9:00 – 13:00
Anmeldung	Für die Anmeldung klicken Sie hier

