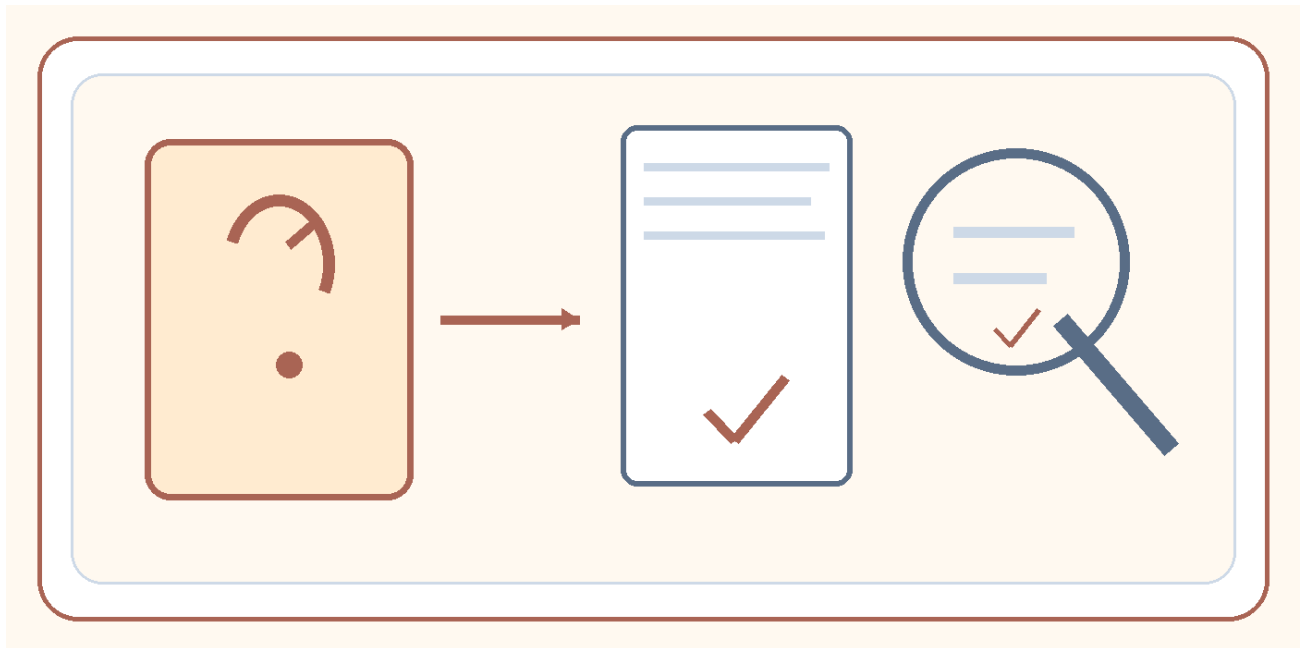


Selbstzweifel trotz Kompetenz konstruktiv bearbeiten

Ein Reflexionsleitfaden zum sogenannten Impostor-Phänomen – ohne
Selbstdiagnose



Thematische Originalzeichnung: AKUT Coaching, 2026; digital umgesetzt mit OpenAI-Unterstützung.

Für wen dieser Leitfaden gedacht ist

Für kompetente Menschen, die Erfolge relativieren, sich vor anspruchsvollen Aufgaben stark anzweifeln oder perfektionistische Muster beobachten. Der Leitfaden ist Reflexionshilfe, keine Diagnose oder Behandlung.

Arbeitsfassung zur gemeinsamen Prüfung · Stand: 31. August 2026

So arbeitest du mit diesem Leitfaden

Viele leistungsfähige Menschen zweifeln zeitweise an ihrer Kompetenz oder erklären Erfolge ausschließlich durch Glück. In der Forschung wird dies häufig als Impostor-Phänomen beschrieben. Die berichtete Häufigkeit schwankt stark je nach Messmethode und Gruppe; der Begriff ist keine medizinische Diagnose.

Du musst nicht alles gleichzeitig klären. Beginne dort, wo eine ungeprüfte Annahme, ein Risiko oder ein wiederkehrender Engpass die größte Wirkung erzeugt. Halte Widerspruch und neue Informationen ausdrücklich fest.

Coaching-Haltung

Es gibt selten nur einen richtigen Weg. Gute Entscheidungen berücksichtigen Kontext, Werte, Ressourcen, Risiken und mögliche Folgen.

Ein nicht bestätigter Test oder ein Kurswechsel ist Information - kein Beweis persönlichen Versagens. Verantwortung und Entscheidung bleiben bei dir.

Die Arbeitsfelder

1. Gedanke, Gefühl und Tatsache trennen
2. Erfolg korrekt zurechnen
3. Perfektionismus entkräften
4. Unterstützung passend wählen
5. KI nicht zum Selbstwert-Spiegel machen

1. Gedanke, Gefühl und Tatsache trennen

Schreibe eine belastende Situation auf. Trenne: Was ist beobachtbar? Was denkst du darüber? Was fühlst du? Welche Handlung folgt daraus?

Der Satz ‚Ich kann das nicht‘ wird prüfbarer als: ‚Mir fehlt Erfahrung in X, gleichzeitig habe ich Y bereits bewältigt.‘

- Konkrete Situation statt Etikett
- Belege dafür und dagegen sammeln
- Unsicherheit nicht mit Unfähigkeit verwechseln

Deine Aufgabe: Analysiere eine konkrete Situation in vier Spalten: Beobachtung, Gedanke, Gefühl und Handlung. Ergänze Belege dafür und dagegen.

Ausreichend geklärt, wenn: Du verwendest keine globale Selbstbewertung, sondern kannst benennen, was sicher bekannt, unsicher oder noch zu lernen ist.

2. Erfolg korrekt zurechnen

Dokumentiere Beiträge, Entscheidungen, Lernen, Unterstützung und Zufall getrennt. Erfolg ist oft gemeinschaftlich – dennoch darfst du deinen Anteil benennen.

Führe eine Evidenzliste mit Rückmeldungen, Ergebnissen und überwundenen Schwierigkeiten. Sie soll nicht beweisen, dass du immer kompetent bist, sondern dein Urteil realistischer machen.

- Eigenen Anteil benennen
- Unterstützung würdigen
- Lernweg dokumentieren

Deine Aufgabe: Erstelle für drei Erfolge eine faire Zurechnung: eigener Beitrag, Unterstützung, Rahmenbedingungen, Zufall und Lernweg.

Ausreichend geklärt, wenn: Du kannst deinen Anteil anerkennen, ohne Beiträge anderer auszublenden oder Erfolg als Beweis dauerhafter Unfehlbarkeit zu behandeln.

3. Perfektionismus entkräften

Definiere vor einer Aufgabe, was ‚gut genug‘ bedeutet. Lege Qualitätskriterien, Prüfzeit und Abgabepunkt fest.

Teile Lernaufgaben von Leistungsaufgaben. In Lernräumen darf das Ergebnis unfertig sein; bei verantwortungsvollen Entscheidungen brauchst du geeignete Prüfung.

- Fertig-Kriterium festlegen
- Fehler nach Wirkung statt Scham bewerten
- Feedback früh statt erst am Ende suchen

Deine Aufgabe: Definiere vor einer aktuellen Aufgabe drei Qualitätskriterien, eine Prüfzeit und einen verbindlichen Abgabepunkt.

Ausreichend geklärt, wenn: ‚Gut genug‘ ist beobachtbar; zusätzliche Arbeit erfolgt wegen erkennbarer Wirkung und nicht nur zur kurzfristigen Beruhigung.

4. Unterstützung passend wählen

Sprich mit vertrauenswürdigen Menschen, Mentorinnen, Mentoren oder einem Coach. Gruppen können normalisieren und neue Perspektiven geben.

Wenn Selbstzweifel stark belasten, mit Angst, Depression, Schlafproblemen oder Krisen verbunden sind, suche psychotherapeutische oder ärztliche Unterstützung. Coaching ersetzt keine Behandlung.

- Eine Person ansprechen
- Konkrete Feedbackfrage stellen
- Professionelle Hilfe bei hoher Belastung nutzen

Deine Aufgabe: Bitte eine geeignete Person um Feedback zu einer konkreten Leistung oder Entscheidung. Notiere außerdem, ab welcher Belastung Coaching nicht mehr genügt.

Ausreichend geklärt, wenn: Die Frage erzeugt nutzbare Hinweise statt pauschales Lob; für anhaltend starke Belastung, Angst, Depression oder Krise ist ein fachlicher Hilfweg bekannt.

5. KI nicht zum Selbstwert-Spiegel machen

KI kann Reflexionsfragen formulieren, kennt aber deinen Kontext nicht und ist weder diagnostisches Instrument noch neutraler Beobachter.

Gib keine sensiblen Gesundheitsdaten ein. Nutze Antworten höchstens als Schreibimpuls und prüfe sie kritisch.

- Keine Diagnose-Prompts
- Sensible Daten schützen
- Menschliche Beziehung nicht ersetzen

Deine Aufgabe: Verwende KI höchstens für neutrale Reflexionsfragen. Keine Diagnose-Prompts, keine sensiblen Gesundheitsdaten und keine Bewertung deines Wertes.

Ausreichend geklärt, wenn: KI-Antworten werden als Schreibimpuls behandelt; entscheidende Einordnung erfolgt durch dich und gegebenenfalls qualifizierte Menschen.

Arbeitsübersicht

Markiere grün, gelb oder rot. Gelb bedeutet: teilweise geklärt, aber noch nicht belastbar. Rot zeigt einen Lernauftrag - kein persönliches Defizit.

Nr.	Prüfpunkt	Status
1	Konkrete Situation statt Etikett	☐ grün ☐ gelb ☐ rot
2	Belege dafür und dagegen sammeln	☐ grün ☐ gelb ☐ rot
3	Unsicherheit nicht mit Unfähigkeit verwechseln	☐ grün ☐ gelb ☐ rot
4	Eigenen Anteil benennen	☐ grün ☐ gelb ☐ rot
5	Unterstützung würdigen	☐ grün ☐ gelb ☐ rot
6	Lernweg dokumentieren	☐ grün ☐ gelb ☐ rot
7	Fertig-Kriterium festlegen	☐ grün ☐ gelb ☐ rot
8	Fehler nach Wirkung statt Scham bewerten	☐ grün ☐ gelb ☐ rot
9	Feedback früh statt erst am Ende suchen	☐ grün ☐ gelb ☐ rot
10	Eine Person ansprechen	☐ grün ☐ gelb ☐ rot
11	Konkrete Feedbackfrage stellen	☐ grün ☐ gelb ☐ rot
12	Professionelle Hilfe bei hoher Belastung nutzen	☐ grün ☐ gelb ☐ rot
13	Keine Diagnose-Prompts	☐ grün ☐ gelb ☐ rot
14	Sensible Daten schützen	☐ grün ☐ gelb ☐ rot
15	Menschliche Beziehung nicht ersetzen	☐ grün ☐ gelb ☐ rot

Dein nächster 14-Tage-Test

Arbeitsauftrag

Erstelle für ein aktuelles Projekt ein Kompetenzprotokoll: Herausforderung, dein Beitrag, genutzte Unterstützung, Ergebnis, Lernpunkt und nächster Schritt.

Formuliere anschließend: Was vermute ich? Was muss ich beobachten? Welche kleine Handlung liefert innerhalb von 14 Tagen neue Information? Trage Aufgabe, Termin, beteiligte Personen und Auswertung direkt in deinen Kalender ein.

KI sinnvoll einsetzen

Nutze KI als Denk- und Strukturierungshilfe, nicht als Autorität. Gib keine vertraulichen, personenbezogenen oder geschützten Daten in ein System ein, dessen Verarbeitung du nicht geprüft hast.

Prüfe Ergebnisse auf sachliche Fehler, Verzerrungen, fehlenden Kontext, erfundene Quellen und unpassende Standardannahmen. Dokumentiere bei geschäftsrelevanter Nutzung Zweck, Daten, Anbieter, Qualitätsprüfung und menschliche Verantwortung.

Passende Selbstchecks

Die Auswertung erfolgt direkt im Browser. Antworten werden nicht gespeichert; die Checks liefern Reflexionshinweise, keine Diagnose oder fertige Entscheidung.

Selbstcheck: Selbstzweifel trotz Kompetenz – Ordne Maßstäbe, Vergleichsdruck und belastende Selbstzweifel differenziert ein.

Selbstcheck: Business Coaching – Kläre, ob dein Anliegen menschliche Reflexion und Begleitung braucht.

Weitere nächste Schritte

7 sinnvolle Anlässe für Business Coaching

Quellen und fachliche Grundlage

Die Inhalte sind eine redaktionelle Synthese für die Praxis. Die Quellen wurden am 31. August 2026 geprüft. Rechtliche, steuerliche, medizinische und psychologische Anforderungen hängen vom Einzelfall ab; maßgeblich sind aktuelle Primärquellen und qualifizierte Fachberatung.

[1] [Bravata et al. \(2020\) – Prevalence, Predictors, and Treatment of Impostor Syndrome](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31848865/)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31848865/>

[2] [Siddiqui et al. \(2024\) – Educational interventions for imposter phenomenon](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38191382/)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38191382/>

[3] [International Coaching Federation – Code of Ethics \(seit 1. April 2025\)](https://coachingfederation.org/credentialing/coaching-ethics/icf-code-of-ethics/)

<https://coachingfederation.org/credentialing/coaching-ethics/icf-code-of-ethics/>

[4] [NIST – Generative AI Profile \(AI RMF\)](https://www.nist.gov/publications/artificial-intelligence-risk-management-framework-generative-artificial-intelligence)

<https://www.nist.gov/publications/artificial-intelligence-risk-management-framework-generative-artificial-intelligence>

Bild- und Nutzungshinweise

Titelzeichnung und grafische Elemente: eigenständige, themenbezogene Gestaltung für AKUT Coaching, 2026; digitale Umsetzung mit OpenAI-Unterstützung. Es wurden keine Stockfotos oder fremden Illustrationen übernommen.

Dieser Leitfaden dient der Information und Selbstreflexion. Er ersetzt keine Rechts-, Steuer-, Finanz-, Medizin- oder Psychotherapie-Beratung. Nutzung für persönliche und interne Zwecke; keine Weiterveräußerung oder Veröffentlichung abgeleiteter Fassungen ohne Zustimmung.

Über die Autorin

Birgit Arnold, Dipl.-Ing. (FH), ist Business Coach und verbindet mehr als 30 Jahre Führungs- und unternehmerische Erfahrung mit einer praxisnahen, differenzierten Coaching-Haltung.

Profil und aktuelle Arbeit: akutcoaching.de/ueber-mich

AKUT Coaching · Birgit Arnold · <https://akutcoaching.de>