

# Das Hochstapler-Syndrom

[Wissensmanagement](#) » Sie befinden sich auf einer Archivseite.

Es geht um eine Auflistung der Denk- und Wahrnehmungsfehler und um den Umgang damit. Bitte beachten Sie auch:

[Denk- und Wahrnehmungsfehler](#) [Hochstapler-Syndrom](#) [Selbstwert](#) [Denken](#) [Wahrnehmung](#)

---

**Abstract:** Der englische Name lautet *Impostor phenomenon*. Imposter heisst auf Deutsch Blender, Gaukler, Betrüger oder Hochstapler. Deshalb wird das Impostor phenomenon im Deutschen auch als Hochstapler-Syndrom bezeichnet.<sup>1</sup> Andere Bezeichnungen sind: Impostor-Syndrom, Impostor-Phänomen, Mogelpackungs-Syndrom oder Betrüger-Phänomen. Es ist etwas anderes als es auf den ersten Blick erscheint. Was ist es genau?

## Übersicht

- [Das Phänomen](#)
- [Ursachen](#)
- [Überwindung](#)
- [Bedeutung für die Mediation](#)
- [Was tun wenn ...](#)

Oh je, das kann ich  
nicht

obwohl ich es bisher immer geschafft habe.

[Gesamtinhalt](#) [Themenportale](#) > [Wahrnehmungsfehler](#)

**Einführung und Inhalt:** Laut Wikipedia handelt es sich um ein psychologisches Phänomen, bei dem Betroffene von massiven Selbstzweifeln hinsichtlich eigener Fähigkeiten, Leistungen und Erfolge geplagt werden und unfähig sind, ihre persönlichen Erfolge zu internalisieren<sup>2</sup>.

## Das Phänomen

Der Begriff Syndrom ist irreführend, weil es sich bei dem Phänomen nicht um eine Störung oder Krankheit handelt, sondern um ein Persönlichkeitsmerkmal<sup>Error: Tag not found in any previous footnote</sup>. Der Begriff Hochstapler oder Betrüger bezieht sich nicht auf das Verhalten gegenüber anderen, aber auf die Selbstsicht des eigenen Verhaltens, das den Erfolg nicht auf eigene Leistungen zurückführen kann. Anders formuliert: Menschen, die dem Hochstapler-Phänomen unterliegen, sind keine Hochstapler oder Betrüger. Im Gegenteil! Sie sehen sich aber als solche.

Das Phänomen wurde in den 1970er-Jahren bekannt. Wissenschaftler berichteten über erfolgreiche Menschen, die glaubten, zu Unrecht in ihre berufliche Position gekommen zu sein. Der Erfolg habe nichts mit ihnen zu tun und sei nicht auf die eigenen Fähigkeiten zurückzuführen. Als Folge bewirkt das sogenannte Hochstapler-Syndrom, dass diese Menschen den eigenen Erfolg nicht als selbst gemacht anerkennen. Sie machen äußere Umstände dafür verantwortlich.

## Ursachen

Die Ursachen des Phänomens können vielschichtig sein. Natürlich spielen persönliche Neigungen (genetische Vorgaben) eine Rolle und die sich daraus ergebende [Persönlichkeit](#). Die Neigung zur Ängstlichkeit, zur emotionalen Labilität oder zur Introvertiert begünstigt den Effekt. Natürlich spielen auch Umwelteinflüsse und Lebensbedingungen eine Rolle.

## Überwindung

Der erste Schritt zur Überwindung ist die Erkenntnis (die Wahrnehmung des Phänomens). Die kognitive Verhaltenstherapie untersucht den gedanklichen Prozess, der dazu führt, dass der oder die Betroffene eigene Erfolge nicht anerkennt<sup>Error: Tag not found in any previous footnote</sup>.

## Bedeutung für die Mediation

In der Mediation kann der Mediator unter dem Phänomen ebenso leiden wie die Parteien. Tritt das Phänomen beim Mediator auf, wird er seinen kausalen Beitrag verkennen und die Mediation stets als ein Zufallsprodukt begreifen. Tritt das Phänomen bei den Parteien auf, könnten sie sich gehindert sehen, Ihre Verantwortung und die daraus

resultierenden Möglichkeiten zu erkennen. In beiden Fällen sollten die Selbstzweifel aufgedeckt und hinterfragt werden.

Dem Mediator mag helfen, sich mit der [Kognitionstheorie](#) auseinanderzusetzen und die Rolle eines [Metawesens](#) zu verinnerlichen. Auch könnte das [Mediationsmanagement](#) helfen, den Erfolg nachzuweisen und Vertrauen in sich zu bilden. Den Parteien mag helfen, wenn das Phänomen aufgedeckt wird und die Ressourcen gefunden werden, die auf ihre eigene Kompetenz zurückzuführen sind. Es gibt Übungen zum Selbsttest, die sowohl der Mediator auf dem Weg der Persönlichkeitsfindung wie die Parteien ausführen können. Es bestehen keine Bedenken, wenn der Mediator die Parteien einlädt, die Übungen (als Hausaufgabe) durchzuführen. Zu diesem Zweck kann er die mit den vorstehenden Buttons aufzurufenden Formulare weiterleiten.

[Selbtsicht Fähigkeiten](#)

## Was tun wenn ...

- [Die Partei unterliegt Selbstzweifeln](#)
- [Die Partei fühlt sich schwach und unfähig](#)
- Weitere Empfehlungen im [Fehlerverzeichnis](#) oder im [Ratgeber](#)

[Weiterempfehlen](#)  [Wahrnehmungsfehler](#)

[Hinweise und Fußnoten](#)

---

Bitte beachten Sie die [Zitier](#) - und [Lizenzbestimmungen](#)

Bearbeitungsstand: 2023-08-01 11:01 / Version 15.

Aliase: [Hochstaplerphänomen](#)

Siehe auch: [Als ob der eigene Erfolg nur Zufall wäre](#), [Selbstwert](#), [check-stolz](#), [check-selbtsicht](#), [Coping](#)

Prüfvermerk: -

Weitere Beiträge zu dem Thema mit gleichen Schlagworten

1 Siehe [Als ob der eigene Erfolg nur Zufall wäre](#)

2 <https://de.wikipedia.org/wiki/Hochstapler-Syndrom>