

DAS IMPOSTOR-SYNDROM



Von der Angst nicht gut genug zu sein

CLS-WEBINAR

Do, 23. Mai 2024

16:00 – 20:30 Uhr





WEBINARLEITERINNEN

Mag. Michaela Leitner

Diplom-Lebensberaterin
Diplom Paar- und Familienberaterin
Fachberaterin für
Autismus-Spektrum-Störung
Expertin für Stressmanagement
und Burnoutprävention
Fachberaterin für Hochsensibilität
Supervisorin

Mag. Heike Plöchl

Pädagogin
Psychotherapeutin
(Existenzanalyse)



INHALT Das Impostor-Syndrom

Sie denken, dass sie nur dann gut genug sind, wenn sie alles wissen und keine Fehler machen. Gleichzeitig legen sie großen Wert darauf, was andere von ihnen halten. Selbst positive Resonanz und Würdigung können sie nicht vom Gegenteil überzeugen – sie sind nicht in der Lage, ihre Erfolge zu internalisieren. Das täuschende Gefühl, im Grunde die eigene Kompetenz nur vorzuspielen und in Wirklichkeit ein Betrüger zu sein, hat dem psychologischen Phänomen seinen Namen gegeben: Das Wort „impostor“ kommt aus dem Englischen und bedeutet „Hochstapler“.

Zumeist sind es sehr kompetente und erfolgreiche Menschen, die unter dem Impostor-Syndrom leiden. Trotzdem tendieren sie dazu, ihren Erfolg nicht eigenen Fähigkeiten, sondern glücklichen Umständen oder Zufällen zuzuschreiben. Obwohl sie in ihrem beruflichen und privaten Umfeld geschätzt und anerkannt sind, leben Betroffene in der ständigen Angst, als Blender und Betrüger enttarnt und bloßgestellt zu werden.

Diese und weitere Fragen werden wir im Seminar näher behandeln, sowie Strategien aufzeigen, wie diese verzerrte Selbstwahrnehmung überwunden werden kann:

- Was verbirgt sich konkret hinter dem Impostor-Syndrom?
- Gibt es Menschen, die anfälliger dafür sind?
- Welche verschiedenen Impostor-Typen gibt es?

VERANSTALTUNGSORT

WEBINAR via ZOOM

TERMIN / WBS 13-24

Donnerstag, 23. Mai 2024 16:00 bis 20:30 Uhr

Die Teilnahme gilt als **5-stündige Fortbildung** im Sinne des §1 Abs.2 der Standes- und Ausübungsregeln für das Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung (Bundesgesetzblatt II Nr. 260 vom 11.8.1998)

SEMINARKOSTEN € 70,00

Vier Wochen vor dem Seminartermin (=Anmeldefrist) erhalten Sie die Rechnung per E-Mail zugesandt. Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen. Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl behalten wir uns die Absage der Veranstaltung vor.



ANMELDUNG UND INFORMATION

Counseling für Lebens- und Sinnfragen (CLS)

Verein/Institut für Christliche Lebensberatung und Seelsorge

4020 Linz, Rainerstraße 15 / 4. Stock

Tel.: +43 (0)677/990 11 943, E-Mail: office@cls-austria.at Home: www.cls-austria.at
Bankverbindung Raiba St. Marien: IBAN: AT273453000000059600 BIC: RZOOAT2L530
Bildrechte: CLS, Pexels