

gebräuchlich. Obwohl dieses Phänomen sehr häufig zu beobachten ist und seit etwa vierzig Jahren erforscht wird, haben viele Betroffene noch nie etwas davon gehört. Oft verwechseln sie es mit reinen Selbstzweifeln oder Minderwertigkeitsgefühlen. Auf den folgenden Seiten erkläre ich Ihnen daher, was es mit dem Hochstapler-Phänomen auf sich hat. Ich zeige Ihnen, aus welchen Komponenten Ihr innerer (Zerr-)Spiegel besteht und wie er entstanden ist. Sie wiederum begleiten Marla und Oliver, zwei Betroffene, auf ihrem Weg heraus aus dem Labyrinth der Trugbilder und lernen dabei, welche Schritte Sie gehen müssen, um Ihre eigenen Irrwege zu erkennen und Ihre falschen

Überzeugungen nach und nach loszuwerden. Den größten Nutzen ziehen Sie aus diesem Buch, wenn Sie es nicht als bloße Lektüre, sondern gleichzeitig als Arbeitsbuch verstehen. Es besteht aus einer Vielzahl von Übungen und Fragen. Sie wollen dazu einladen, sich mit sich selbst und dem Impostor-Phänomen auseinanderzusetzen. Nehmen Sie sich also Zeit für die Beantwortung der Fragen und führen Sie die Übungen durch, denn durch Lesen allein wird sich nicht viel ändern. Sehen Sie das Buch als einen Wegweiser. Mit seiner Unterstützung werden auch Sie es schaffen, sich aus dem Geflecht aus Denkfehlern, verzerrten Wahrnehmungen und Ängsten zu befreien.

Sind Sie bereit für die Reise hinein ins Reich der inneren Spiegel? Dann mache ich Sie gleich einmal mit Oliver, unserem ersten Impostor-Geschädigten, bekannt.

KAPITEL 1

WAS STIMMT NUR NICHT MIT MIR?

Kaum ein Laut dringt durch das geöffnete Fenster. Nur von fern hört Oliver ab und zu das gedämpfte Geräusch eines vorbeifahrenden Fahrzeugs. Um diese Zeit ist fast niemand mehr unterwegs. Oliver liegt reglos im Bett. Es ist schon die vierte Nacht in Folge, in der er nicht schlafen kann. Ständig kreisen die immer gleichen Überlegungen in seinem Kopf. »Ich muss schlafen. Morgen habe ich ein schwieriges Gespräch mit Herrn Schwarz, da brauche ich doch all meine Konzentration. Warum nur

kann ich nicht schlafen?!« Vorsichtig dreht er sich auf die andere Seite. Schon allein beim Gedanken an die morgige Besprechung spürt er, wie sich sein Magen verkrampft. »Wie konnte ich mich nur auf diese Sache einlassen? Wäre ich doch einfach Sachbearbeiter geblieben!« Nicht zum ersten Mal verflucht er innerlich seine Entscheidung, das Angebot seines Chefs angenommen zu haben.

Neun Monate ist es nun her, dass er zum Abteilungsleiter befördert wurde, und seitdem geht es Oliver zunehmend schlechter. Er, der bisher seinen Job geliebt hat, fährt nun morgens mit einem unangenehmen Gefühl zur Arbeit, hat weniger Appetit und nachts keinen erholsamen Schlaf. Anfangs hat ihn diese Veränderung noch nicht beunruhigt. Schließlich ist es normal, sich in einer neuen