

## Wie kann man seine Selbstzweifel überwinden?

**Kürzlich war ich auf einer Preisverleihung, bei der eine Autorin ausgezeichnet wurde, die gleich mit ihrem ersten Buch erfolgreich geworden war. Als sie auf der Bühne stand, bedankte sie sich und sagte mit bebender Stimme: »Ich fühle mich gerade wie eine Hochstaplerin.« Was sagen Sie dazu?**

In der klinischen Psychologie nennt man das »Hochstaplersyndrom«. Es besagt: Ich habe massive Zweifel an meinen Leistungen und bin überzeugt, dass andere in mir etwas sehen, was ich nicht bin. Wenn ich ein Lob, eine Gehaltserhöhung oder einen Preis bekomme, schreibe ich das dem Zufall zu, weil ich denke, dass ich diese Anerkennung nicht verdiene, und glaube, dass ich irgendwann auffliegen könnte. Die Autorin sieht nicht, dass sie das richtige Thema zur richtigen Zeit gewählt hat und es so durchdrungen hat, dass viele Leute ihr Buch lesen wollen. Sie redet ihre Leistung klein.

**Ich fand das sehr ehrlich, denn ich kenne einige erfolgreiche Leute, die an sich selbst zweifeln. Woher kommen solche Gefühle?**

Es kann daran liegen, dass man kein stabiles Selbstwertgefühl hat. Vielleicht wurde man als Kind ständig kritisiert, und die Eltern haben einem immer wieder gesagt, welche Fehler man gemacht hat und wie schlimm diese waren. Das führt dazu, dass man sich eher durch das definiert, was man nicht ist; nicht durch das, was man erreicht hat.

**Ich tendiere auch dazu, eher auf meine Fehler zu schauen als auf das, was ich erreicht habe. Bei vielen Freundinnen und Kolleginnen ist es ähnlich. Zweifeln Frauen häufiger an sich als Männer?**

Beim Hochstaplersyndrom gibt es keine wissenschaftlichen Erkenntnisse, die auf einen Unterschied hinweisen. In meiner Arbeit als Coach erlebe ich aber, dass Frauen häufiger an sich zweifeln als Männer. Ich glaube, das liegt an der Erziehung: Jungen werden schon sehr früh dazu ermutigt, in Wettbewerbe zu gehen und zu siegen. Mädchen werden nicht so sehr darin bestärkt, ihre Leistung zu zeigen und sich durch sie zu definieren. Das beginnt in der Kindheit und setzt sich im Studium und Beruf fort.

**Haben Selbstzweifel nicht auch etwas Gutes? Man ruht sich nicht auf seinen Lorbeeren aus, sondern arbeitet an sich selbst. Man versucht sich zu verbessern, nicht stehen zu bleiben.**

Ich finde, dass man sich ab und zu ganz bewusst auf seinen Lorbeeren ausruhen sollte! Selbstzweifel sind nicht per se negativ; sie können es aber werden. Wenn ich unter Zwang stehe, mich im-

Der Psychologe und Coach  
Louis Lewitan antwortet



Lewitan, 65, wurde in Lyon geboren. Er coacht vor allem Führungskräfte, ist Experte für Stressmanagement und war viele Jahre Kolumnist des ZEITmagazins.

Als Co-Autor schrieb er das Buch »Stressless« (Ariston-Verlag). Er lebt in München

mer wieder beweisen zu müssen, kann es dazu führen, dass ich mich selbst verausgube und andere unter Druck setze.

**Sich beweisen zu wollen kann doch etwas Gutes sein.**

Es kommt darauf an, *warum* sich eine Person beweisen will. Hat sie sich selbst dafür entschieden, eine bestimmte Aufgabe oder Herausforderung anzunehmen? Oder ist sie getrieben und muss etwas beweisen, um sich wertvoll zu fühlen? Fehlt ihr das Vertrauen in sich selbst, muss sie sich und anderen immer wieder demonstrieren, dass sie liebenswert, attraktiv oder erfolgreich ist. Weil es ihr an Selbstwertgefühl mangelt, treibt sie sich zu herausragenden Leistungen an. Die Anerkennung, die sie bekommt, bleibt aber nicht hängen. Warum müssen manche Leute immer als Erste im Büro sein und als Letzte gehen?

**Es ist einfach zu sagen: »Zweifel nicht so an dir selbst!« Schwierig ist die Umsetzung. Haben Sie einen Tipp, wie man die eigene Einstellung verändern kann?**

Manchmal ist es gut, innezuhalten und sich zu vergegenwärtigen, was man alles erreicht hat. Dazu gehören nicht nur die Meilensteine, sondern auch die kleinen Schritte: Es ist nicht selbstverständlich, dass ich einer anderen Person helfe oder dass ich ein Ziel trotz aller Widerstände erreicht habe. Diese Selbstreflexion ist ungeheuer wichtig, man sollte sich nicht nur am Jahresende dafür Zeit nehmen. Sie verhindert, dass ich mich in meinem Drang, mich zu beweisen, so sehr auf das Ziel fokussiere, dass ich alles andere ausblende und nicht sehe, was ich aufs Spiel setze: meine Gesundheit, mein Familienleben, meine Freundschaften, meine beruflichen Leistungen.

**Und wie lernt man, sich auf seinen Lorbeeren auszuruhen, wenn man sein Ziel erreicht hat?**

Wenn ich im Coaching eine Person treffe, die sich schwer damit tut, Lob anzunehmen, mache ich mit ihr eine Übung: Ich bitte sie, auf einem Papier aufzuschreiben, was sie tun musste, um diese Gehaltserhöhung oder diesen Preis zu bekommen. Je mehr sie schreibt, desto mehr wird sie erkennen, dass sie ihn durch Fleiß, Beharrlichkeit und Können erreicht hat. Sie sieht schwarz auf weiß, was sie getan hat, um an diesen Punkt zu kommen. So führt sie sich ihre Leistung vor Augen und verschließt diese nicht mehr davor. Sie sieht, dass sie selbstwirksam ist: Ihren Erfolg verdankt sie ihrer eigenen Kraft, nicht einem Zufall.

*Das Gespräch führte Khuê Phạm*