

Buch vorstellt, von sich sagen, dass ihnen Erfolg nicht so wichtig sei, sie zunächst alle wie sympathische Lebenskünstler wirken, so leiden sie doch oft zutiefst: weil sie Chancen verpassen, ihr Leben nicht aktiv gestalten und ihr eigenes Verhalten nicht als „wirksam“ erleben. Dieses Gefühl der Selbstwirksamkeit trägt aber entscheidend zu unserer Lebenszufriedenheit bei. Vielen „Minderleistern“ hilft deshalb eine Neuausrichtung ihrer beruflichen und privaten Ziele. Und die Einsicht, dass es sich lohnt, sich für diese einzusetzen.

## AN SICH ZWEIFELN

Eine weitere Form der Selbstsabotage ist das sogenannte „Hochstaplersyndrom“ oder *impostor syndrome*. Die Arbeitspsychologin Mirjam Zanchetta von der Universität Salzburg untersucht dieses Phänomen. Betroffene liefern beste Leistungen ab, werden auch von anderen im Beruf oder privat oft als fähig bewertet, sind aber innerlich davon überzeugt, dass sie eigentlich nichts können. Viele „Hochstapler“ äußern immer wieder die Vermutung, dass sie durch „einen Irrtum“ auf einer guten beruflichen Position oder in einer liebevollen Beziehung gelandet sind. Anders als beispielsweise Selbstbehinderer sind *Impostors* oft perfektionistisch, versuchen jeden Fehler zu vermeiden, damit ihre vermeintliche Unfähigkeit nicht auffällt.

„Wir haben in Studien festgestellt, dass die *Impostors* in sozialen Situationen oft hohe Angstwerte und Unsicherheiten zeigen, viel subjektiven Stress erleben“, sagt Zanchetta. Diese emotionale Belastung sei wahrscheinlich auch der Grund, warum „Hochstapler“ sich im Beruf irgendwann nachweislich selbst sabotieren: Sie lehnen oft höhere Positionen ab, handeln für sich keine guten Gehälter aus, wollen keine Führungsaufgaben übernehmen. Auch prestigeträchtige Projekte, die viel Aufmerksamkeit auf sich ziehen würden, meiden sie. Die entsprechend größere Verantwortung weckt ihre Ängste. „*Impostors* hören irgendwann auf, sich positiv weiterzuentwickeln. Sie stagnieren“, sagt Zanchetta.

### Was tun?

Zusammen mit der Psychologieprofessorin Eva Traut-Mattausch hat Zanchetta ein Coachingprogramm entwickelt, in dem Menschen mit Tendenzen zum *Impostor-Syndrom* lernen, mit ihrer Angst vor Fehlern und ihren Unsicherheiten in sozialen Situationen umzugehen. Im Coaching wird zum einen „Fehlerfreundlichkeit“ trainiert. Zum anderen bekommen

Betroffene immer wieder gezielte Rückmeldungen von Vorgesetzten oder Angehörigen über die eigenen Leistungen und Fähigkeiten. In einem Teil des Coachings lernen sie außerdem, eigene Erfolge zu benennen, sich klarzumachen, wie sehr sie mit ihrem eigenen kompetenten Verhalten häufig zum Gelingen sozialer und beruflicher Situationen beitragen. Sie bekommen also ein deutlicheres Gefühl für ihre „Selbstwirksamkeit“.

Neben einem Coachingprogramm kann es manchen Menschen, die sich zu klein machen, aber auch helfen, sich eigene familiäre Prägungen anzuschauen – und sich bewusstzumachen, inwiefern diese zu Blockaden beitragen. Denn: „Es spricht einiges dafür, dass Menschen sich in ihrem Verhalten und Erleben stark von dem beeinflussen lassen, was in der Familie vorgelebt wird“, sagt Mirjam Zanchetta.

## FAMILIENAUFTRÄGE

Manchmal geht der Einfluss der eigenen Familie sogar noch weiter: Bestimmte Familienkonstellationen oder Prägungen durch vorangegangene Generationen können dazu beitragen, dass Menschen sich auf destruktive Weise im Weg stehen. Davon sind vor allem Psychoanalytiker überzeugt, etwa die Französin Anne Ancelin Schützenberger. Sie gilt als Expertin für transgenerationale unbewusste Loyalitäten, beschäftigt sich also mit der Frage, wie Schicksalsschläge in Familien, Kriegstraumata oder Verhaltensaufträge, die von einer Generation zur anderen weitergegeben werden, auf das Verhalten Einzelner wirken können. So fällt es manchen Menschen schwer, in erfüllten Beziehungen zu leben, weil sie diese in ihrer Familie bisher nicht erleben konnten. Oder sie sabotieren schöne Momente in ihrem Leben, weil es in der Familie schwere Kriegstraumata gibt und sie das Gefühl haben, nicht als einzig Glückliche aus der Reihe scheitern zu dürfen. „Jeder ist geneigt, sich an den Geist, die Logik, die Hoffnungen und Erwartungen seiner Gruppe, also Familie anzupassen“, schreibt Schützenberger.

Besonders deutlich belegen diese Zusammenhänge Fallstudien zur sogenannten Klassenneurose. Diese besagt, dass es für einen „guten“ Sohn, eine „gute“ Tochter schwierig ist, das Niveau der Ausbildung oder das Gehalt des Vaters oder der Mutter zu übertreffen. Schützenberger schreibt: „Es kann schon sein, dass der Sohn oder die Tochter dann am Vorabend eines Examins krank wird oder einen Unfall hat, oder sie bekommen einen Blackout, obwohl sie eigentlich gute Studierende oder Schüler sind.“