

Karriere&Bildung

nachrichten.at/karriere

ÖÖNachrichten | SAMSTAG, 24. MÄRZ 2012

Das Hochstapler-Syndrom: Warum man glaubt, etwas nicht zu verdienen

Vor allem Frauen in Top-Jobs sind oft davon betroffen

Von Elisabeth Eidenberger

LINZ. Wenn ein Mann Erfolg hat, dann liegt das an seiner Kompetenz. Wenn er Misserfolg hat, dann aufgrund seines Umfelds. Bei Frauen ist es oft umgekehrt. Den Erfolg teilen sie lieber mit den Kollegen. Bei Misserfolg zweifeln sie nur an sich selbst. Was man im täglichen Leben oft beobachten kann, nennt man in der Psychologie das „Hochstapler-Syndrom“. Woher es kommt, warum es meist Frauen betrifft und wie man es los wird, erzählt Mentalcoach Michael Altenhofer im ÖÖN-Gespräch.

„Das Hochstapler-Syndrom wurde in den 1970er-Jahren in den USA als eine spezielle Form des Minderwertigkeitskomplexes entdeckt“, sagt Altenhofer. Es gehe darum, dass man ein schlechtes Gewissen bekommt, weil man denkt, etwas nicht verdient zu haben. Man hat sozusagen Angst, als Hochstapler aufzufliegen. Laut einer Studie leide etwa jeder zweite Erwachsene zeitweilig an dem Syndrom.

Besonders häufig kommt es in Berufen vor, in denen man besonders souverän und selbstsicher auftreten muss, also etwa im Management, bei Architekten oder Ärzten. „Das sind historisch gesehen sehr männliche Berufe. Daher taucht das Hochstapler-Syndrom eher bei Frauen auf, weil sie ihre eigenen weiblichen Eigenschaften nicht so zeigen wollen“, sagt er.

Doch woher kommt das Hochstapler-Syndrom? „Es entsteht in der Kindheit“, sagt Altenhofer.

„Frauen sollten Kritik auf keinen Fall persönlich nehmen.“

Michael Altenhofer, Mentalcoach bei der Erfolgsagentur in Wels

Man kennt das: Die Eltern erzählen übertrieben stolz über die tollen Leistungen ihrer Kinder. Doch das Kind selbst weiß meist, dass andere auch so gut, wenn nicht noch besser sind, und bekommt ein schlechtes Gewissen.

Bei Männern taucht das Syndrom weniger auf, da sie meist selbstbewusster sind. „Männer wollen respektiert werden. Frauen wollen gemacht werden“, sagt der Experte. Frauen würden sich nicht extra darstellen. Sie vertrauen darauf, dass jemand merkt, dass sie gut sind, und dass sie deshalb trotzdem gesehen werden. Erfolge als Glück, Zufall oder Wohlwollen anderer abzutun, sei falsch. „Frauen sollten zudem Kritik auf keinen Fall persönlich nehmen“, sagt Altenhofer. „Sie müssen sich mehr zutrauen und sich auf ihre Qualitäten verlassen“, rät der Experte.

Noch ein paar Tipps: Auf die eigenen Leistung stolz sein, sich das auch sagen trauen – und sich das zur Gewohnheit machen. Wenn der Hochstapler-Gedanke aufkommt (ich habe

das nicht verdient, das war gar nicht meine alleinige Leistung), sofort gegensteuern: „Die Ergebnisse verdanke ich mir und meinen Fähigkeiten.“ Das ändere sofort das Gefühl.

Das Problem sei, dass viele durchsetzungsstarke Frauen von ihrem Umfeld als zickig oder arrogant wahrgenommen werden. Daher nimmt Altenhofer auch die Männer in die Pflicht: „Statt die Frauen als Zicken abzutun, sollten Männer genau reflektieren: Was wäre denn, wenn der Vorschlag von einem Mann käme?“

Falsches Frauenbild
Foto: colourbox



Inhalt

HR-Lounge Personalchefs im Netzwerk » Seite 4

Forscherinnen Vor den Vorhang » Seite 13

Kommentar

Von Sigrid Brandstätter



Zwei Philosophien

Es gibt Leitbetriebe in Oberösterreich, die fast ein Drittel ihrer Mannschaft auf Leasingbasis beschäftigen. Als Motivation für die Leihkräfte hängt eine symbolische Karotte in Form der Übernahme in die Stammbesellschaft vor der Nase. Diese bleibt für die meisten aber ein Wunschtraum.

Ein Chef über mehr als 2000 Beschäftigte vertrat hingegen diese Woche eine andere Philosophie: „Sie haben weniger Probleme in der Qualität, wenn die Mitarbeiter stolz auf den Arbeitgeber sind, sich mit dem Produkt identifizieren können – und im Betrieb Perspektiven haben.“ Die Flexibilität, die Zeitarbeit bringen kann, verlangt er von seiner Stammbesellschaft. Die bekommt er, weil die Arbeiter Wertschätzung erleben.

✉ s.brandstaetter@nachrichten.at

WERBUNG

VITALAKADEMIE

Bildung hat Zukunft

Diplom Ausbildungen

- Fitness- & GesundheitstrainerIn
- ErnährungstrainerIn
- EnergetikerIn nach TCM
- MentaltrainerIn
- Lebensraum BeraterIn

Wir vereinen Unterricht & Fernstudium!

www.vitalakademie.at • 0732-60 70 86



Unser Auftraggeber ist ein bedeutendes, sehr erfolgreiches Unternehmen im Bau-/Baunebengewerbe mit Sitz in Oberösterreich. Hoher Qualitätsanspruch, bestes fachliches Know-how, spannende Innovationen und herausfordernde Projekte im In- und Ausland machen unseren Kunden zu einem der führenden Anbieter in seiner Branche. Um diese Erfolgsfaktoren nachhaltig sicherzustellen sind wir auf der Suche nach einer

Unternehmerpersönlichkeit als Geschäftsführer (m/w)

Sie tragen die strategische und operative Gesamtverantwortung für das Unternehmen und nehmen vor allem Aufgaben im **kaufmännischen Bereich und Vertrieb** wahr. Im Speziellen verantworten und führen Sie die Agenden im Rechnungswesen, Controlling, Personalwesen und Recht, sind Ansprechpartner für unser Kunden und vertreten das Unternehmen nach außen und innen. Sie gewährleisten eine klare Positionierung am Markt und stellen eine erfolgreiche Zukunft vor allem durch exzellentes Projekt- und Risikomanagement sicher. Sie berichten an die Gesellschafter und werden durch einen technischen Geschäftsführer unterstützt.

Wir suchen eine **führungsstarke Unternehmerpersönlichkeit**, die auf Basis eines technischen oder kaufmännischen Studiums bereits umfangreiche Führungserfahrung im **Baugewerbe, Anlagenbau, in der Stahl- oder Metalltechnikbranche** gesammelt hat. Praxis bei öffentlichen Ausschreibungen und gute Englisch-Kenntnisse sind für die Erfüllung dieser Aufgabe ebenso erforderlich wie Gestaltungswille, Begeisterungsfähigkeit und Einsatzbereitschaft. Als gestandene, empathische Führungskraft fördern und motivieren Sie Ihre Mitarbeiter. Hands-on Mentalität und eine ziel- und prozessorientierte Arbeitsweise prägen Ihren Managementstil.

Wir bieten Ihnen eine anspruchsvolle Gesamtverantwortung und eine herausfordernde Tätigkeit in einem wirtschaftlich stabilen Unternehmen in führender Marktposition. Gerne geben wir nähere Auskünfte über diese interessante Managementposition und garantieren Ihnen absolute Vertraulichkeit.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Senden Sie uns bitte Ihre **Onlinebewerbung!**
Seher + Partner Personalconsulting Linz – Wien, Mag. Susanne Seher, www.seherundpartner.at