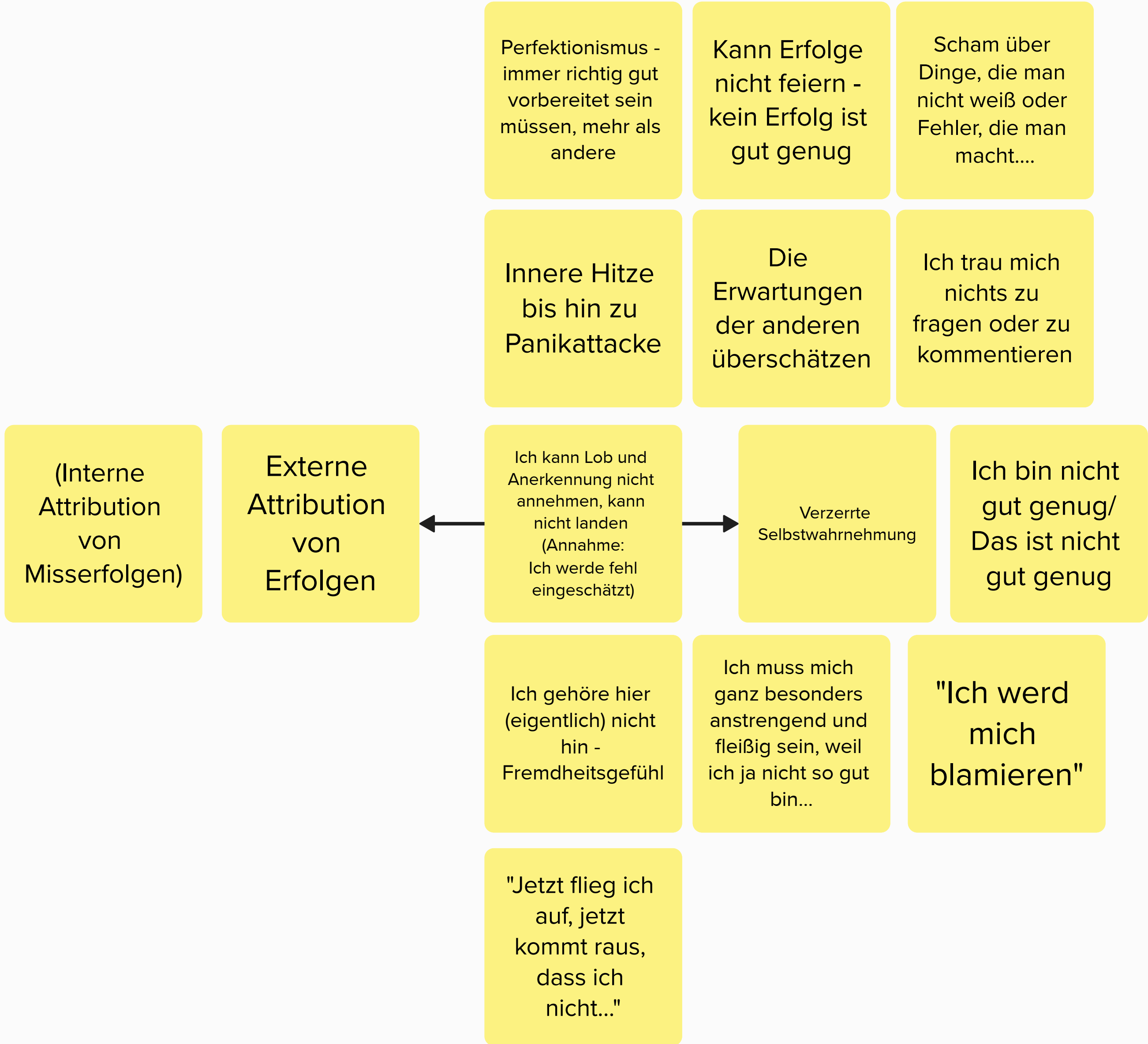
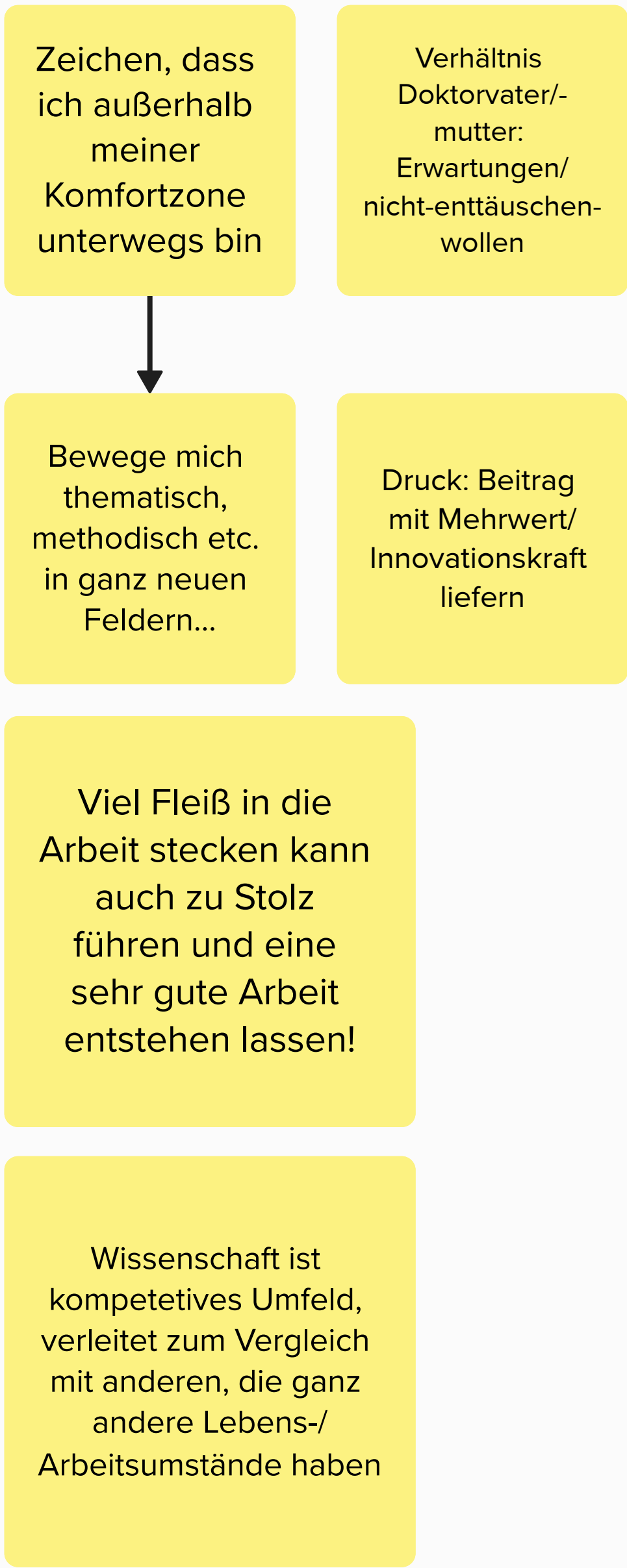


Kennzeichen



Positive Seite von Impostor Syndrom/  
Kontext Promotion



Positive Aspekte hören an einer Grenze auf - ab dann entsteht Leidensdruck, Überlastung, Angst, Prokrastination etc.

Wachstum aus (potentieller) Krise generieren.

Strategien

|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| "Schatzkiste": Brief an mich selbst zu meinen Kompetenzen, Erfolgen, Rückmeldungen von anderen - lebendiges Dokument, immer wieder aktualisieren | Selbstmitgefühl: Fokus auf Learnings statt auf Fehler                                                                                                 |
| An Glaubenssätzen arbeiten - Masterclasses: Bullshitmonster & Inneres Team                                                                       | Regelmäßig stärkende Glaubenssätze/ Affirmationen sagen/ sehen/sich damit beschäftigen (zB Postlts am Arbeitsplatz, EFT, ins Visionboard einarbeiten) |
| Ehrlichkeit - z.B. im Austausch mit anderen, führt zu Realitätscheck und zeigt, dass die eigene Erwartungshaltung nicht realistisch ist          | Realitycheck: Wahrnehmen, wer sind die Menschen in meinem Leben - zeigen mir, dass ich auch so (ähnlich) bin!                                         |
| Darauf achten, mit wem ich mich vergleiche!                                                                                                      | Körperliche Symptome - Bedürfnisse berücksichtigen: Was brauche ich gerade? Was senkt mein Stresslevel? Nervensystem                                  |
| 🔥 Austausch mit Menschen, die meine Situation nachvollziehen und ernst nehmen können                                                             | Interne Attribution von Erfolg stärken! Bewusst. Z.B. Erfolgstagebuch.                                                                                |