Du hast die Teamleitung bekommen, die du dir gewünscht hast. Das Team bedankt sich – und du denkst: „Die merken es noch." Dann passiert dir ein kleiner Fehler im Dienstplan, und abends läuft das Kopfkino: Jetzt fliege ich auf. Die **Self-Compassion Break aus der Forschung zum Selbstmitgefühl** (nach Kristin Neff, auf Deutsch eine Selbstmitgefühls-Pause) heißt: Wenn der Zweifel kommt, hältst du kurz inne, erinnerst dich, dass viele das kennen, und sprichst freundlich mit dir – wie mit einer Kollegin, die dasselbe erlebt.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Forschung zum Selbstmitgefühl hält dich gerade die Härte gegen dich selbst im Kreis: Nach jedem kleinen Fehler fühlst du dich noch mehr wie ein Betrüger – und damit allein. Die Härte fühlt sich an wie Antrieb, aber du bleibst mit dem Gedanken allein: In Besprechungen sagst du nichts, abends liest du lieber stundenlang nach, statt zu fragen. So erfährst du kaum, dass andere genauso zweifeln.

Hart mit dir
„Jetzt merken alle, dass ich das nicht kann." – und du bleibst allein damit

→

Wie zur neuen Kollegin
„Das passiert am Anfang jedem. Korrigieren, und weiter."

So geht es

1. **Tag 1: dein Kollegen-Satz.** Was würdest du einer neuen Kollegin sagen, die nach ihrem ersten Fehler dasselbe denkt wie du? Drei Sätze. Dazu: **Wer kennt das auch?** 2–3 Menschen, die du für fähig hältst und die auch zweifeln.
2. **Ab Tag 2 in jedem Zweifel-Moment** (nach Lob, nach einem Fehler, vor einer neuen Aufgabe): Anspannung vorher (0–10), dann drei Schritte: „Das ist gerade das Hochstapler-Gefühl – ein Gefühl, kein Beweis." · „Viele, die etwas leisten, kennen das." · ein freundlicher Satz wie zur Kollegin. Anspannung nachher.
3. **Tag 4 und Tag 7: ein kurzer Brief an dich**, etwa zehn Minuten – was passiert ist, dass viele das kennen, was du dir wünschst.
4. **Einmal in der Woche** einem vertrauten Menschen von dem Gefühl erzählen. Ein Satz reicht.

Wenn es nicht gleich klappt

Fühlt sich albern an? Am Anfang normal. Freundlich mit dir zu sein heißt nicht, dass dir alles egal ist – den Fehler korrigierst du trotzdem. Du glaubst den Satz nicht? Sagen reicht. Mitten in der Besprechung? Nur Schritt 1 im Kopf, den Rest abends. Zweifel dürfen bleiben – es geht darum, dass sie nicht mehr bestimmen, was du dir zutraust.

Was geprüft ist: Geprüft wurde ein vierwöchiges Kurzprogramm zum Selbstmitgefühl mit Studierenden in den USA, verglichen mit einer Gruppe ohne Übung: Das Hochstapler-Gefühl war danach schwächer. Wie groß der Unterschied war und welche Übungen genau darin vorkamen, steht in der Zusammenfassung der Studie nicht. In einem begleiteten Gruppenprogramm stieg das Selbstmitgefühl, das Hochstapler-Gefühl aber nicht. Wenn du Lob sofort wegerklärst: dazu Episode 2: faire Aufteilung. Wenn du dich nicht traust zu fragen: dazu Episode 3: offen fragen.

Wichtig: Das Hochstapler-Gefühl ist keine Krankheit, sondern ein Gefühl, das viele Menschen kennen – gerade solche, die viel leisten. Ob hinter starken Selbstzweifeln mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung. Über Wochen niedergeschlagen, ständig ängstlich oder leer? → Episode 9.

Wenn der Zweifel kommt: innehalten, du bist nicht allein, freundlich weiter.

Mein Hochstapler-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark hast du dich wie ein Hochstapler gefühlt?	3	3	2
2. Wie sehr hattest du Angst aufzufliegen?	3	2	2
3. Wie oft hast du Erfolge oder Lob auf Glück geschoben?	3	2	1
4. Wie sehr hast du dich abgesichert (doppelt prüfen, nichts fragen)?	2	2	1
5. Wie hart warst du nach kleinen Fehlern mit dir?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	7

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Mein Kollegen-Satz (Was würde ich einer neuen Kollegin sagen, die nach ihrem ersten Fehler dasselbe denkt wie ich? 3 Sätze)

„Das passiert am Anfang jedem."

„Gut, dass du es selbst gemerkt hast."

„Fehler korrigieren gehört zur Arbeit dazu."

Wer kennt das auch? (2–3 fähige Menschen, die auch zweifeln) frühere Chefin · Kollege im Nachbarteam · Freundin aus dem Studium

2 · Ab Tag 2: jeden Zweifel-Moment eine Zeile (nach Lob, nach einem Fehler, vor einer neuen Aufgabe – einer am Tag reicht)

Tag	**Moment**	**Satz im Kopf**	**vorher** 0–10	**Schritt 1** ✓ Gefühl, kein Beweis	**Schritt 2** ✓ viele kennen das	**Schritt 3: mein freundlicher Satz**	**nachher** 0–10
2	Lob in der Besprechung	„Die wissen nicht, wie lange ich gebraucht habe."	6	✓	✓	„Lange gebraucht und gut gemacht – beides stimmt."	4
3	Fehler im Dienstplan	„Jetzt fliege ich auf."	8	✓	✓	„Ein Fehler beweist gar nichts. Korrigieren, weiter."	5
4	Team bedankt sich	„Glück gehabt, das Team war's."	5	✓	–	„Das Team hat viel gemacht – ich auch."	3
5	Frage im Team nicht verstanden	„Alle merken, dass ich keine Ahnung habe."	7	✓	✓	„Nicht alles sofort zu verstehen, ist normal."	4
6	der Kollegin vom Gefühl erzählt	„Nur ich zweifle so."	5	✓	✓	Sie: „Kenne ich auch." – ich bin nicht allein.	3
7	neue Aufgabe angeboten	„Diesmal merken sie es."	6	✓	✓	„Neu ist für alle neu. Ich darf fragen."	4

3 · Tag 4 und Tag 7: ein kurzer Brief an mich (etwa 10 Minuten – so, wie an die neue Kollegin)

Tag 4

Der Fehler im Dienstplan hat dich zwei Abende gekostet.

Das zeigt, wie wichtig dir dein Team ist.

Viele in neuen Rollen kennen das.

Tag 7

Eine ganze Woche Teamleitung, mit Zweifeln.

Du hast trotzdem gefragt und weitergemacht.

Ich wünsche dir mehr Geduld mit dir.

Einmal in der Woche einem vertrauten Menschen von dem Gefühl erzählt? [x] ja · mit wem: Kollegin, an Tag 6

4 · Am 7. Tag: zurückschauen

Wie habe ich heute mit mir geredet – und wie vor einer Woche?

vor einer Woche nur: „Glück gehabt."

heute öfter: „ein Gefühl, kein Beweis" – Anspannung meist schneller unten

Dazu: Episode 2: faire Aufteilung · Episode 3: offen fragen

BEISPIEL

Wenn der Zweifel kommt: innehalten, du bist nicht allein, freundlich weiter.

Mein Hochstapler-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark hast du dich wie ein Hochstapler gefühlt?			
2. Wie sehr hattest du Angst aufzufliegen?			
3. Wie oft hast du Erfolge oder Lob auf Glück geschoben?			
4. Wie sehr hast du dich abgesichert (doppelt prüfen, nichts fragen)?			
5. Wie hart warst du nach kleinen Fehlern mit dir?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Mein Kollegen-Satz (Was würde ich einer neuen Kollegin sagen, die nach ihrem ersten Fehler dasselbe denkt wie ich? 3 Sätze)

Wer kennt das auch? (2–3 fähige Menschen, die auch zweifeln)

2 · Ab Tag 2: jeden Zweifel-Moment eine Zeile (nach Lob, nach einem Fehler, vor einer neuen Aufgabe – einer am Tag reicht)

Tag	**Moment**	**Satz im Kopf**	**vorher** 0–10	**Schritt 1 ✓** Gefühl, kein Beweis	**Schritt 2 ✓** viele kennen das	**Schritt 3: mein freundlicher Satz**	**nachher** 0–10
2							
3							
4							
5							
6							
7							

3 · Tag 4 und Tag 7: ein kurzer Brief an mich (etwa 10 Minuten – so, wie an die neue Kollegin)

Tag 4

Tag 7

Einmal in der Woche einem vertrauten Menschen von dem Gefühl erzählt? ☐ ja · mit wem:

4 · Am 7. Tag: zurückschauen

Wie habe ich heute mit mir geredet – und wie vor einer Woche?

Dazu: Episode 2: faire Aufteilung · Episode 3: offen fragen