Du hast die Teamleitung bekommen, die du dir gewünscht hast. Das erste Projekt läuft gut, dein Team bedankt sich – und du denkst: „Glück gehabt. Die Arbeit hat das Team gemacht." Oder du bekommst eine gute Note und denkst: „Die Prüfung war halt leicht." Die **Reattribution aus der kognitiven Verhaltenstherapie** (aus der kognitiven Therapie nach Aaron Beck) heißt: Du ordnest einen Erfolg neu zu – fair, mit Belegen, statt ihn sofort dem Glück zu geben.

Warum es sich hält

Aus Sicht der kognitiven Verhaltenstherapie hält dich eine schiefe Zuschreibung fest: Was gut läuft, schiebst du auf Glück oder Fleiß, was schiefgeht, auf dich – so kommt kein Erfolg je bei dir an. Wie ein Konto, auf dem nur Abbuchungen ankommen: Jeder Fehler wird bei dir abgebucht, jede Gutschrift landet beim Glück oder beim Team.

Abspann ohne dich
Glück · das Team · die Kollegin – dein Name fehlt

→

Abspann vollständig
Glück 20 % · andere 40 % · ich 40 % – mit drei Belegen

So geht es

1. **Tag 1: Meine Erfolge.** Drei Erfolge der letzten Monate, auch kleine, und daneben der erste Gedanke dazu („Glück gehabt", „Die waren nur nett"). Heute nur hinschauen.
2. **Ab Tag 2 jeden Tag ein Erfolg oder Lob:** erster Gedanke + wie sehr du ihn glaubst (0–100 %) → drei Belege für deinen Beitrag (was du gewusst, gekonnt, entschieden hast) → faire Aufteilung Glück / andere / ich in % → wie sehr du den Gedanken danach noch glaubst.
3. **Lob wörtlich aufschreiben, ohne „aber".** Nicht „Gut gemacht, aber das war einfach", sondern nur: „Gut gemacht."
4. **Tag 4:** zwei Menschen fragen: „Wann habt ihr mich gut erlebt?" **Tag 7:** Wie oft bin ich diese Woche aufgeflogen? Und: Wenn ich wirklich ein Betrüger wäre – wie oft hätte ich dann schon auffliegen müssen?

Wenn es nicht gleich klappt

Es geht nicht darum, dich schönzureden, sondern darum, fair zu zählen – auch Glück und die Hilfe anderer dürfen ihren Anteil haben. Keine Belege? Nimm einen kleineren Erfolg und frag: Was wäre ohne mich nicht passiert? Das Glück war wirklich groß? Dann bekommt es 50 % – den Rest zählst du trotzdem. Lob aufschreiben ist peinlich? Niemand liest dein Blatt. Zweifel dürfen bleiben – es geht darum, dass sie nicht mehr bestimmen, was du dir zutraust.

Was geprüft ist: Geprüft wurden begleitete Online-Gruppenprogramme, vor allem mit Ärztinnen in Ausbildung, in denen das Umdeuten von Gedanken ein Teil war: Das Hochstapler-Gefühl war danach schwächer als in der Vergleichsgruppe. Die Übung allein ist beim Hochstapler-Gefühl nicht geprüft. Bei Medizinstudierenden gab es keinen Unterschied, und nach einem Jahr war der Effekt nicht mehr sicher. Nach jedem Fehler hart mit dir? Dazu Episode 1: drei Schritte. Du traust dich nicht 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.

Jeden Tag einen Erfolg fair verteilen. Belege statt Glück.

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: Meine Erfolge (3 Erfolge der letzten Monate – auch kleine – und der erste Gedanke dazu)

	Erfolg	**mein erster Gedanke**
1	erstes Projekt pünktlich fertig	„Das Team hat es gemacht."
2	gute Note in der Prüfung	„Die Prüfung war halt leicht."
3	die Teamleitung bekommen	„Die hatten niemand anderen."

2 · Ab Tag 2: jeden Tag ein Erfolg oder Lob, fair verteilt (Belege = was ich gewusst, gekonnt, entschieden habe)

Tag	**Erfolg oder Lob**	**erster Gedanke**	**Glaube** 0–100 %	**drei Belege für meinen Beitrag**	**Glück / andere / ich** in %	**Glaube danach** %
2	Team bedankt sich fürs Projekt	„Die Arbeit hat das Team gemacht."	90	Plan erstellt · Konflikt gelöst · Termin gehalten	20 / 40 / 40	50
3	gute Note in der Prüfung	„Die Prüfung war halt leicht."	80	3 Wochen gelernt · Aufgaben verstanden · Zeit gut eingeteilt	30 / 10 / 60	40
4	Idee in der Besprechung angenommen	„Zufall, dass das gerade passte."	70	Zahlen vorher angeschaut · Idee gesagt · Frage beantwortet	30 / 20 / 50	40
5	Chefin lobt Dienstplan nach Korrektur	„Sie ist nur nett."	70	Fehler selbst bemerkt · schnell korrigiert · alle informiert	10 / 20 / 70	30
6	Kollegin fragt mich um Rat	„Die hatte gerade niemand anderen."	60	kenne den Ablauf · gut erklärt · Lösung hat geklappt	20 / 20 / 60	30
7	Wochenplan ohne Fehler fertig	„Nur weil ich so lange saß."	60	Vorlage verbessert · Wünsche abgefragt · klar entschieden	10 / 30 / 60	30

3 · Lob-Sammlung (wörtlich, ohne „aber")

„Ohne deinen Plan hätten wir das nicht geschafft."

„Der neue Dienstplan ist richtig gut."

„Danke, dass du so ruhig geblieben bist."

Tag 4: Wann habt ihr mich gut erlebt? (2 Menschen fragen)

Kollegin: „Im Streit um die Urlaubstage – ruhig geblieben."

Freund: „Beim Referat, bei den Fragen."

Was ich daraus mitnehme: Andere sehen mehr als ich.

4 · Am 7. Tag: zurückschauen

Wie oft bin ich diese Woche aufgeflogen?

Kein Mal. Ein Fehler, korrigiert – und dafür sogar gelobt.

Wenn ich wirklich ein Betrüger wäre – wie oft hätte ich dann schon auffliegen müssen?

bei fast jedem Projekt seit zwei Jahren – passiert ist es nie

Dazu: Episode 1: drei Schritte · Episode 3: offen fragen

BEISPIEL

Jeden Tag einen Erfolg fair verteilen. Belege statt Glück.

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: Meine Erfolge (3 Erfolge der letzten Monate – auch kleine – und der erste Gedanke dazu)

	Erfolg	**mein erster Gedanke**
1		
2		
3		

2 · Ab Tag 2: jeden Tag ein Erfolg oder Lob, fair verteilt (Belege = was ich gewusst, gekonnt, entschieden habe)

Tag	**Erfolg oder Lob**	**erster Gedanke**	**Glaube** 0–100 %	**drei Belege für meinen Beitrag**	**Glück / andere / ich** in %	**Glaube danach** %
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Lob-Sammlung (wörtlich, ohne „aber“)

Tag 4: Wann habt ihr mich gut erlebt? (2 Menschen fragen)

4 · Am 7. Tag: zurückschauen

Wie oft bin ich diese Woche aufgeflogen?

Wenn ich wirklich ein Betrüger wäre – wie oft hätte ich dann schon auffliegen müssen?

Dazu: Episode 1: drei Schritte · Episode 3: offen fragen