Du hast die Teamleitung bekommen, die du dir gewünscht hast. In der Besprechung fällt ein Begriff, den du nicht kennst – du nickst und sagst nichts. Abends liest du stundenlang selbst nach, statt die Kollegin zu fragen, und alles prüfst du doppelt. Das **Growth Mindset aus der Motivationspsychologie** (nach Carol Dweck, auf Deutsch etwa: die Haltung, dass Können wächst) heißt: Was du noch nicht kannst, ist kein Beweis gegen dich, sondern ein Schritt beim Lernen.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Motivationspsychologie steckt dahinter oft der Glaube, Können habe man oder eben nicht: Dann wirkt jede Frage und jede Anstrengung wie ein Beweis, dass du nicht hierher gehörst. Also versteckst du, was du nicht weißt, und sicherst dich doppelt ab. Wer nie fragt, kann nie erleben, dass Fragen in Ordnung ist – und wenn es gut geht, schreibst du es dem Absichern zu, nicht dir.

Verstecken
„Wenn ich fragen muss, bin ich fehl am Platz." – nicken, nachts nachlesen, doppelt prüfen

→

Hier wird gebaut
„Das kann ich noch nicht – ich lerne es gerade." Eine Baustelle ist kein Betrug, sondern ein Haus im Werden.

So geht es

1. **Tag 1: Was ich heute kann und früher nicht.** Drei Beispiele – und daneben, wie du es gelernt hast.
2. **Tag 1: Beweis-Sätze → Noch-nicht-Sätze.** Sätze wie „Wenn ich fragen muss, bin ich fehl am Platz." schreibst du um: „Das kann ich noch nicht – ich lerne es gerade."
3. **Ab Tag 2 jeden Tag eine Sache offen angehen:** eine Frage stellen, um Rückmeldung bitten, einen kleinen Fehler selbst ansprechen – oder einmal bei einer kleinen, risikoarmen Aufgabe normal statt doppelt vorbereiten (nie bei Prüfungen, nie bei Arbeit, bei der es um Sicherheit geht). Vorher: deine Befürchtung. Nachher: Was ist wirklich passiert? Was habe ich gelernt?
4. **Jeden Abend kurz:** Wem habe ich heute beim Dranbleiben zugeschaut? **Am 7. Tag:** Was davon hätte ich vor einer Woche versteckt?

Wenn es nicht gleich klappt

Die Frage fühlt sich peinlich an? Fang klein an – bei einer Kollegin, der du vertraust, unter vier Augen. Die Antwort war knapp? Zählt trotzdem: Schreib auf, was du gelernt hast. Wird aus dem Lernen ein neuer Druck? Growth Mindset heißt nicht, dass du ständig an dir arbeiten musst. Es heißt: Was du noch nicht kannst, ist kein Beweis gegen dich. Zweifel dürfen bleiben – es geht darum, dass sie nicht mehr bestimmen, was du dir zutraust.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das Growth Mindset in einer Studie aus Salzburg in begleiteten Sitzungen mit jungen Angestellten – nicht als Selbsthilfe-Übung. Dort war das Hochstapler-Gefühl danach schwächer, ein reines Wissenstraining brachte vor allem mehr Wissen. Ein Workshop und ein Führungstraining ohne Vergleichsgruppe änderten die Werte nicht. Wenn du nach Fehlern hart mit dir bist: dazu Episode 1: drei Schritte. Wenn du Lob sofort wegerklärst: dazu Episode 2: faire Aufteilung.

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 eine Sache, die du noch nicht kannst – offen statt versteckt.

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: Was ich heute kann und früher nicht (3 Beispiele – und wie du es gelernt hast)

	Das kann ich heute	**So habe ich es gelernt**
1	den Dienstplan schreiben	viele Fragen an die Vorgängerin
2	eine Besprechung leiten	erst zugeschaut, dann geübt
3	Statistik (Studium)	in einer Lerngruppe, mit vielen Fragen

2 · Meine Beweis-Sätze → Noch-nicht-Sätze („Das kann ich noch nicht – ich lerne es gerade.“)

	Mein Beweis-Satz	**Mein Noch-nicht-Satz**
1	„Wenn ich fragen muss, bin ich fehl am Platz.“	„Die Abrechnung kann ich noch nicht – ich lerne sie gerade.“
2	„Eine Teamleitung weiß so etwas.“	„In der Teamleitung bin ich noch neu – ich lerne gerade.“
3	„Wer nachfragt, hat nicht aufgepasst.“	„Das verstehe ich noch nicht – ich frage nach.“

3 · Ab Tag 2: jeden Tag eine Sache offen angehen (fragen · um Rückmeldung bitten · Fehler selbst ansprechen · oder einmal normal statt doppelt vorbereiten – nur bei kleinen, risikoarmen Aufgaben, nie bei Prüfungen)

Tag	**Was ich noch nicht kann oder weiß**	**Was ich offen tue**	**Meine Befürchtung**	**Was wirklich passiert ist**	**Was ich gelernt habe**
2	die Abrechnung	die Kollegin gefragt	„Die denkt, ich bin unfähig.“	erklärt es in 2 Minuten	Fragen geht schneller als Nachlesen
3	Ist der Dienstplan gut so?	um Rückmeldung gebeten	„Jetzt sehen sie die Lücken.“	ein Hinweis, sonst „passt“	Rückmeldung ist kein Urteil
4	Fehler in der Urlaubsliste	selbst angesprochen	„Dann bin ich unten durch.“	„Danke, gut gesehen.“	Ansprechen ist leichter als Verstecken
5	Protokoll ohne Absichern	normal statt doppelt vorbereitet	„Da fehlt bestimmt etwas.“	niemand hat etwas vermisst	einmal reicht oft
6	ein neuer Fachbegriff	„Das kenne ich noch nicht.“	„Alle schauen mich an.“	Kollegin: „Ich auch nicht.“	ich bin nicht die Einzige
7	neue Aufgabe im Team	um Einarbeitung gebeten	„Eine Teamleitung kann das.“	eine Stunde Einarbeitung	noch nicht heißt: bald

Wem habe ich beim Dranbleiben zugeschaut? (jeden Abend kurz) Tag 3: Kollege übt die neue Abrechnung zum dri

4 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was davon hätte ich vor einer Woche versteckt?

Alles: die Frage zur Abrechnung, den Fehler, das Protokoll.

Fragen ist nicht peinlich – es gehört zum Lernen dazu.

Dazu: Episode 1: drei Schritte · Episode 2: faire Aufteilung

BEISPIEL

Jeden Tag eine Sache, die du noch nicht kannst – offen statt versteckt.

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: Was ich heute kann und früher nicht (3 Beispiele – und wie du es gelernt hast)

	Das kann ich heute	**So habe ich es gelernt**
1		
2		
3		

2 · Meine Beweis-Sätze → Noch-nicht-Sätze („Das kann ich noch nicht – ich lerne es gerade.“)

	Mein Beweis-Satz	**Mein Noch-nicht-Satz**
1		
2		
3		

3 · Ab Tag 2: jeden Tag eine Sache offen angehen (fragen · um Rückmeldung bitten · Fehler selbst ansprechen · oder einmal normal statt doppelt vorbereiten – nur bei kleinen, risikoarmen Aufgaben, nie bei Prüfungen)

Tag	**Was ich noch nicht kann oder weiß**	**Was ich offen tue**	**Meine Befürchtung**	**Was wirklich passiert ist**	**Was ich gelernt habe**
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Wem habe ich beim Dranbleiben zugeschaut? (jeden Abend kurz)

4 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was davon hätte ich vor einer Woche versteckt?

Dazu: Episode 1: drei Schritte · Episode 2: faire Aufteilung