

## Impostor

### Følelsen af at være en bedrager – sådan arbejder du med impostor-syndrom

Har du nogensinde følt, at du ikke fortjener dine succeser? At det kun er et spørgsmål om tid, før nogen opdager, at du "faker" din faglighed? Så er du langt fra alene. Det, du oplever, kan meget vel være **impostor-syndrom** – et udbredt psykologisk fænomen, som rammer mange, især i akademiske eller professionelle sammenhænge.

Som coach er det dels et begreb og ikke mindst en tilstand jeg ofte støder ind i. Ud fra mine erfaringer er det ofte talenter eller meget dygtige mennesker der lider af dette. For nogen kan det næsten være invaliderende og stå i vejen for at man får lov at udfolde sit fulde talent.

Ofte ved mine gæster udmærket hvad det handler om og andre gange blander de lidt et par begreber sammen. Typisk kan en gæst hos mig sige noget a la: "Jeg lider af Cinderella (Askepot) syndromet. Når vi så taler lidt ind i det, viser det sig at der er nuancer og at det oftest er impostor syndromet.

Der er sammenfald i symptomerne, men relativ stor forskel i hvad det kommer af og hvad det betyder. Sidst her i artiklen kan du kort læse om forskellen på de to begreber.

### Hvad er impostor-syndrom?

Impostor-syndrom er en følelse af ikke at høre til – trods beviser på det modsatte. Det handler om at have svært ved at acceptere sin egen succes og i stedet tillægge den held, tilfældigheder eller andres hjælp. Personen, der lider af det, føler sig som en "bedrager", og frygter konstant at blive afsløret.

Udfordringen her, synes jeg, at der hvor jeg ofte møder mennesker med impostor syndrom er, at de ofte overpræsterer og bruger flere personlige ressourcer end de reelt har. Det skaber en stor indre ubalance og kan medføre stress, med relativ mulighed for at brænde ud.

### Typiske tegn på impostor-syndrom

Impostor-syndrom viser sig på mange måder. Her er nogle af de mest almindelige symptomer:

- Du stiller ofte spørgsmålstegn ved, om du virkelig er god nok – også selv når du har opnået flotte resultater før.
- Når du bliver anerkendt eller forfremmet, tænker du automatisk, at der må være sket en fejl.

- Du går rundt med en indre frygt for, at nogen opdager, du i virkeligheden ikke er kvalificeret nok.
- I stedet for at tage ejerskab over din succes, giver du æren til held eller omstændigheder uden for din kontrol.
- Når nogen roser dig, afviser du det eller føler, at det ikke er fortjent – for du kunne jo altid have gjort det bedre.
- Du måler dig hele tiden op mod andre og føler, du ikke er lige så skarp, kompetent eller succesfuld.
- Du presser dig selv til det yderste for at bevise dit værd – men alligevel sidder følelsen af ikke at være god nok fast.

### **Hvorfor rammer det så mange?**

Impostor-syndrom rammer både mænd og kvinder, men undersøgelser viser, at det ofte er mere udtalt blandt kvinder og minoriteter. Det kan især opstå i miljøer med høje forventninger, konkurrence, eller hvor man er ny eller føler sig anderledes. Ironisk nok rammer det ofte de mest kompetente og ambitiøse – dem der stiller høje krav til sig selv og har svært ved at fejle.

### **Hvordan kan man arbejde med impostor-syndrom?**

Det gode er, at du ikke behøver leve med følelsen for evigt. Her er nogle konkrete måder at arbejde med det på:

#### **1. Sæt ord på det**

Blot det at sætte ord på og anerkende følelsen kan være en lettelse. Tal med en ven, kollega eller mentor om dine tanker. Mange vil genkende dem – og det kan være en øjenåbner at høre, at du ikke er alene.

Hvis du har en leder du har tillid til, så tal med vedkommende om dette. De fleste ledere kender til dette, og den gode leder vil hjælpe og guide dig her.

#### **2. Øv dig i at tage imod ros og komplimenter**

Når nogen anerkender dit arbejde, så prøv ”bare” at sige ”tak” i stedet for straks at forklare hvorfor det ikke var så godt eller at det kunne have været meget bedre. Det vil virke uvant i starten, men det er en vigtig øvelse i at tage ejerskab over dine præstationer.

### 3. Hold styr på dine succeser

Lav en "succes-dagbog" eller noter dine sejre – store som små. Det kan være alt fra en god præsentation til ros fra en kollega eller leder.

Når tvivlen melder sig, har du konkrete beviser på, at du gør det godt.

### 4. Sammenlign mindre

Sammenligning er en af de største kilder til impostor-følelse. Husk, at du ofte kun ser andres "highlights" – ikke deres usikkerheder. Fokuser i stedet på din egen udvikling, både faglig og personlig.

### 5. Accepter, at fejl er en del af læring

Ingen er perfekte. Det at fejle betyder ikke, at du ikke er god nok – det betyder, at du er menneske. At give dig selv lov til at fejle kan mindske følelsen af at være en bedrager. Arbejd eventuelt med denne sætning: "Fejl er lig læring" så hver lille fejl du laver gør dig faktisk dygtigere.

Og for the record.... alle mennesker fejler.

### 6. Søg professionel hjælp

Hvis impostor-følelsen fylder meget og påvirker din livskvalitet eller karriere, kan det være en god idé at tale med en coach eller psykolog. De kan hjælpe dig med at ændre de tanke- og adfærdsmønstre, der fastholder dig i følelsen. Det er lidt en indre rejse, men endnu har jeg kun gode erfaringer med mine gæster der kommer med denne udfordring. Det kræver vedholdenhed og nysgerrighed, og tro mig, der er en vej. Også for dig!

### Afsluttende tanker

Impostor-syndrom er en snigende, men meget almindelig oplevelse. Det betyder ikke, at du er forkert – det betyder, at du er bevidst og reflekteret. Men du fortjener også at føle dig hjemme i dine egne præstationer og tage stolthed i det, du har opnået.

At komme af med impostor-syndrom handler ikke om at "blive bedre" – men om at **indse, at du allerede er god nok** som du er.

Det handler i virkeligheden rigtig meget om selvværd og selvtillid. Det kan du læse lidt mere om her i denne lille artikel om [Selvværd](#) (du kommer til ny artikel ved at trykke på linket)

## Impostor-syndrom vs. Askepot-syndrom

**Impostor-syndrom** handler om følelsen af at være en bedrager – at man **ikke fortjener sin succes**, og at man **snart vil blive afsløret** som inkompetent, på trods af tydelige beviser på det modsatte.

**Askepot-syndromet** (eller *Cinderella complex*) handler derimod om en **ubevidst frygt for selvstændighed** og et ønske om at blive “reddet” – ofte knyttet til kvinder, som har lært at lægge deres liv og valg i andres hænder (f.eks. en partner, autoritet eller arbejdsplads).

| Forskelle:      | Impostor-syndrom                          | Askepot-syndrom                                      |
|-----------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Handler om      | Tvivl på egne evner, altså man faker den. | Frygt for uafhængighed, og medfører en passiv rolle. |
| Følelse         | ”Jeg fortjener ikke min succes”           | ”Jeg har brug for nogen til at redde mig”            |
| Typisk reaktion | Overpræstation og (voldsom) selvkritik.   | Tilbageholdenhed og afhængighed.                     |

Så:

- ◆ Impostor-syndrom = “Jeg er ikke god nok”
- ◆ Askepot-syndrom = “Jeg kan ikke selv”