DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Impostor-Syndrom

Persönliche Alltagsreflexion

Ein vollständig fiktives Beispiel. Die Werte zeigen den Aufbau eines Berichts und sagen nichts über dich aus.

BEANTWORTET: 24 / 24 | 4 PROFILBEREICHE

1

Leistungszweifel

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, trotz bewältigter Aufgaben an deiner Eignung zu zweifeln und Wissenslücken stark zu gewichten. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

2

Erfolgszuschreibung

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Erfolge eher Umständen zuzuschreiben und den eigenen Beitrag oder Lob abzuwerten. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen. Einzelne Antworten weichen deutlich davon ab.

3

Einzelantworten machen den Unterschied

Erfolgszuschreibung: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 10 & 11).

Dein erster kleiner Schritt

Erkläre einen Erfolg einmal mit mehreren Ursachen: dein Beitrag, Hilfe, Rahmenbedingungen und Zufall. Welche Ursache lässt du sonst leicht weg?

02 / DEIN BERICHT

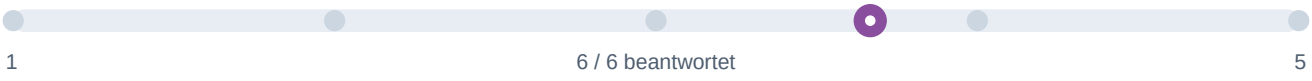
Dein Profil auf einen Blick

Jeder Punkt zeigt den Antwortmittelwert eines Bereichs auf der Skala von 1 bis 5. Verglichen werden nur deine eigenen Angaben.

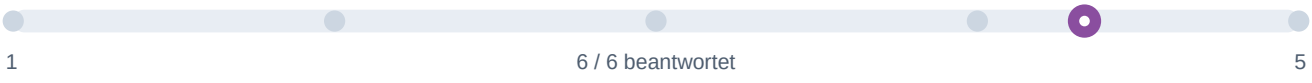
Leistungszweifel **4,0 / 5**



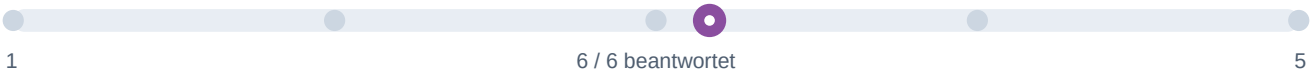
Erfolgszuschreibung **3,7 / 5**



Sichtbarkeit **4,3 / 5**



Absicherung **3,2 / 5**



So liest du die Grafik

1 = geringe, 3 = mittlere, 5 = hohe Zustimmung in der ausgewerteten Richtung. Höher ist nicht automatisch besser. Die Skalenmitte ist kein Durchschnitt anderer Menschen; kleine Unterschiede sind nicht automatisch bedeutsam.

Bei weniger als 80 % beantworteten Aussagen in einem Bereich wird kein Bereichswert angezeigt. Das ist eine Darstellungsregel für unvollständige Daten, keine Leistungs- oder Gesundheitsgrenze.

03 / DEIN BERICHT

Was deine Antworten verbindet

Beobachtungen aus deinen Angaben, keine festen Eigenschaften.

Du erkennst, ob Leistungszweifel, Abwertung eigener Erfolge, Sorge um Sichtbarkeit oder zusätzliche Absicherung in deinen Angaben hervortreten. Das beschreibt Zweifel und Umgangsweisen, nicht deine tatsächliche Kompetenz oder ein festgestelltes Syndrom.

Dein Ergebnis in Worten

Leistungszweifel: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, trotz bewältigter Aufgaben an deiner Eignung zu zweifeln und Wissenslücken stark zu gewichten. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Erfolgszuschreibung: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Erfolge eher Umständen zuzuschreiben und den eigenen Beitrag oder Lob abzuwerten. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Erfolgszuschreibung: genauer hinsehen

Der Mittelwert bündelt unterschiedliche Angaben. Diese zwei Antworten zeigen, warum ein einzelner Wert allein nicht deine ganze Sicht beschreibt:

Aussage 10: Wenn ich für eine Gelegenheit ausgewählt werde, vermute ich eher Zufall als einen passenden eigenen Beitrag. | Trifft eher nicht zu

Aussage 11: Wenn ich Unterstützung bekomme, kann ich trotzdem meinen eigenen Anteil am Ergebnis benennen. | Trifft nicht zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Erkläre einen Erfolg einmal mit mehreren Ursachen: dein Beitrag, Hilfe, Rahmenbedingungen und Zufall. Welche Ursache lässt du sonst leicht weg?

04 / DEIN BERICHT

Leistungszweifel

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt Zweifel an den eigenen Fähigkeiten trotz vorhandener Erfahrungen. Er kann nicht feststellen, wie kompetent du tatsächlich bist.

Dein Antwortwert **4,0 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, trotz bewältigter Aufgaben an deiner Eignung zu zweifeln und Wissenslücken stark zu gewichten. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Skalenrichtung: weniger berichtete Leistungszweifel / mehr berichtete Leistungszweifel.

Zwei konkrete Antworten

Frage 3: Ich vermute, dass andere meine Fähigkeiten höher einschätzen, als sie tatsächlich sind.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 5: Ich kann gleichzeitig eine Wissenslücke haben und mich für eine Aufgabe grundsätzlich fähig halten.

Deine Antwort: Trifft nicht zu (in der Berechnung umgepolt)

Ein Impuls zum Weiterdenken

Notiere eine konkrete Aufgabe, die du bewältigt hast: Was hast du selbst dazu beigetragen, und welche Hilfe war ebenfalls wichtig?

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Erfolgszuschreibung

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es darum, welche Rolle du deinem eigenen Beitrag im Vergleich zu Glück, Unterstützung oder leichten Bedingungen gibst. Unterstützung anzuerkennen ist dabei kein Problem an sich.

Dein Antwortwert **3,7 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Erfolge eher Umständen zuzuschreiben und den eigenen Beitrag oder Lob abzuwerten. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Deine Einzelantworten fallen deutlich unterschiedlich aus. Die Einordnung beschreibt nur ihre durchschnittliche Richtung; sie trifft nicht auf jede Aussage zu. Die folgenden Antworten zeigen beide Seiten.

Skalenrichtung: weniger Abwertung des eigenen Beitrags / mehr Abwertung des eigenen Beitrags.

Zwei konkrete Antworten

Frage 10: Wenn ich für eine Gelegenheit ausgewählt werde, vermute ich eher Zufall als einen passenden eigenen Beitrag.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 11: Wenn ich Unterstützung bekomme, kann ich trotzdem meinen eigenen Anteil am Ergebnis benennen.

Deine Antwort: Trifft nicht zu (in der Berechnung umgepolt)

Ein Impuls zum Weiterdenken

Erkläre einen Erfolg einmal mit mehreren Ursachen: dein Beitrag, Hilfe, Rahmenbedingungen und Zufall. Welche Ursache lässt du sonst leicht weg?

06 / DEIN BERICHT

Sichtbarkeit

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich betrachtet, wie du Situationen erlebst, in denen andere deine Arbeit oder dein Wissen sehen. Er beschreibt keine allgemeine soziale Angstdiagnose.

Dein Antwortwert **4,3 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Fragen oder Entwürfe zurückzuhalten, weil dadurch vermeintliche Mängel sichtbar werden könnten. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Skalenrichtung: weniger Sorge bei sichtbarer Leistung / mehr Sorge bei sichtbarer Leistung.

Zwei konkrete Antworten

Frage 17: Ich kann offen sagen, dass ich etwas nachsehen muss.

Deine Antwort: Teils / teils (in der Berechnung umgepolt)

Frage 16: Nach einem sichtbaren Fehler beschäftige ich mich lange damit, welchen Eindruck andere nun von mir haben.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Welche kleine Frage oder noch unfertige Idee könntest du in einem verlässlichen Rahmen offen ansprechen?

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Absicherung

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier wird betrachtet, wie stark zusätzliche Vorbereitung und Kontrolle eingesetzt werden, um Zweifel zu beruhigen. Es geht nicht um eine Bewertung deines Fleißes oder deiner Arbeitsqualität.

Dein Antwortwert **3,2 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Dein Ergebnis zeigt keine eindeutige Richtung dabei, über das Nötige hinaus zu prüfen und vorzubereiten oder aus hohen Ansprüchen den Start aufzuschieben. Prüfe die Einzelantworten: Teilweise Zustimmung und gegensätzliche Antworten können denselben Mittelwert ergeben.

Deine Einzelantworten fallen deutlich unterschiedlich aus. Die Einordnung beschreibt nur ihre durchschnittliche Richtung; sie trifft nicht auf jede Aussage zu. Die folgenden Antworten zeigen beide Seiten.

Skalenrichtung: weniger zusätzliche Absicherung / mehr zusätzliche Absicherung.

Zwei konkrete Antworten

Frage 19: Ich bereite mich weiter vor, obwohl die Anforderungen bereits erfüllt sind.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 24: Ich kann eine Pause einlegen, ohne sie erst durch eine fehlerfreie Leistung verdienen zu müssen.

Deine Antwort: Trifft nicht zu (in der Berechnung umgepolt)

Ein Impuls zum Weiterdenken

Woran könntest du vor Beginn erkennen, dass eine Aufgabe ausreichend erledigt ist? Wähle ein konkretes, überprüfbares Kriterium.

08 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

Leistungszweifel

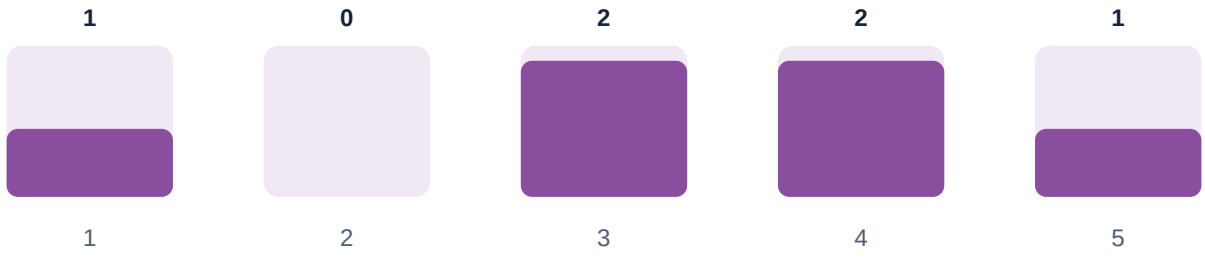
Die Antwortpositionen werden von 1 bis 5 gezählt. Die Summe wird durch die Anzahl der beantworteten Aussagen dieses Bereichs geteilt.

Bei umgepolten Aussagen wird aus 1 eine 5, aus 2 eine 4 und umgekehrt; 3 bleibt 3. So zeigen alle Werte in die beschriebene Skalenrichtung. Im Anhang bleibt deine angeklickte Antwort unverändert.

Mit deinen tatsächlichen Antworten gerechnet

4 + 5 + 3 + 4 + 5 + 3 = 24. 24 / 6 = 4,0 / 5.

So verteilen sich deine angeklickten Antworten



Die Säulen zählen deine gewählten Antwortpositionen 1 bis 5 vor einer möglichen Umpolung. Ein gleicher Mittelwert kann aus sehr unterschiedlichen Antworten entstehen.

Für die Formulierungen werden Antwortmittel unter 2,5 als eher niedrige, über 3,5 als eher hohe und dazwischen als mittlere Zustimmung beschrieben. Dies sind redaktionelle Bereiche der Antwortskala, keine wissenschaftlich validierten Grenzwerte. Auch bei gleichem Mittelwert können sich Antworten unterscheiden.

Ein Profil ohne Rangliste

Wir weisen keinen Bevölkerungsrang und keinen festen Typ zu. Die Skalen beschreiben Antworten auf bestimmte Formulierungen. Wähle deine persönlichen Schwerpunkte selbst; ein hoher oder niedriger Wert verlangt keine Veränderung.

09 / DEIN BERICHT

Dein eigener nächster Schritt

Eine freiwillige Idee für deinen Alltag - ohne Leistungsziel.

1

Heute: eine Situation festhalten

Ausgangspunkt: Erfolgszuschreibung. Wähle eine Antwort aus diesem Bereich und notiere, wann sie zuletzt gepasst hat. Ein Gegenbeispiel ist genauso hilfreich.

2

Diese Woche: eine Perspektive ausprobieren

Erkläre einen Erfolg einmal mit mehreren Ursachen: dein Beitrag, Hilfe, Rahmenbedingungen und Zufall. Welche Ursache lässt du sonst leicht weg?

3

Danach: selbst entscheiden

Was passt zu dir, was weniger? Halte eine Erkenntnis fest und entscheide, ob du etwas beibehalten möchtest. Du brauchst keinen höheren Wert und keinen weiteren Kauf.

Meine Situation und was mir daran wichtig ist:

Meine freiwillige Idee und ein passender Zeitpunkt:

Was ich daraus mitnehmen möchte:

10 / DEIN BERICHT

Methode und Grenzen

Worauf der Bericht beruht

Eigene Reflexionsfragen zu Impostor-Erfahrungen, keine Clance-Skala und kein validiertes Messverfahren. Der gebräuchliche Name „Impostor-Syndrom“ bezeichnet hier ein Erlebensmuster, keine gestellte Diagnose. Die Auswertung beschreibt nur deine Antworten; sie misst weder Kompetenz noch eine Erkrankungswahrscheinlichkeit.

Deine Antworten werden nach den hier erklärten festen Regeln zusammengefasst. Beispiele im Bericht beziehen sich auf die genannten Fragennummern. Es findet keine automatische Erkennung oder Bewertung einer Erkrankung statt.

Wie du die Grenzen berücksichtigst

Screenings und Selbstreflexion ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Untersuchung. Eigene Reflexionsfragen sind nicht klinisch validiert. Die jeweilige Methode und ihre Grenzen stehen auf der Testseite.

Das Profil bildet nicht alle Seiten einer Person ab. Es ist eine Momentaufnahme deiner Angaben. Wichtige Entscheidungen zu Beziehungen, Beruf oder anderen Lebensbereichen sollten nicht allein darauf beruhen.

Wenn du Unterstützung möchtest

Wenn dich Beschwerden belasten, suche Unterstützung bei einer ärztlichen oder psychotherapeutischen Fachperson. Bei unmittelbarer Gefahr wende dich an den örtlichen Notruf oder eine Notaufnahme. Hilfsinformationen sind ohne E-Mail-Adresse und ohne Zahlung zugänglich.

Allgemeine Hilfsangebote öffnen

Fragebogenversion: 2026-10-29.26 | Berichtsformat: 2026-10-29.28

ANHANG / DEIN BERICHT

Deine Antworten im Wortlaut

Jede ausgewertete Antwort bleibt nachvollziehbar. Auslassungen werden ausdrücklich bezeichnet.

1 **Auch nach einer gut erledigten Aufgabe frage ich mich, ob ich den Anforderungen wirklich gewachsen bin.**
Leistungszweifel | Trifft eher zu

2 **Wenn ich etwas nicht sofort weiß, zweifle ich schnell an meiner gesamten Eignung für die Aufgabe.**
Leistungszweifel | Trifft zu

3 **Ich vermute, dass andere meine Fähigkeiten höher einschätzen, als sie tatsächlich sind.**
Leistungszweifel | Teils / teils

4 **Ich vergleiche mein unsicheres Innenleben mit dem souveränen Auftreten anderer.**
Leistungszweifel | Trifft eher zu

5 **Ich kann gleichzeitig eine Wissenslücke haben und mich für eine Aufgabe grundsätzlich fähig halten.**
Leistungszweifel | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet

6 **Ich kann konkrete Erfahrungen nennen, auf die ich mich bei einer neuen Aufgabe stütze.**
Leistungszweifel | Teils / teils | umgepolt ausgewertet

7 **Wenn etwas gut gelingt, denke ich zuerst an günstige Umstände und erst später an meinen eigenen Beitrag.**
Erfolgszuschreibung | Teils / teils

8 **Ein Lob wirkt auf mich weniger glaubwürdig, wenn die lobende Person mich mag.**
Erfolgszuschreibung | Trifft zu

9 **Ich schreibe Fehler eher mir selbst zu und Erfolge eher den Umständen.**
Erfolgszuschreibung | Trifft eher zu

10 **Wenn ich für eine Gelegenheit ausgewählt werde, vermute ich eher Zufall als einen passenden eigenen Beitrag.**
Erfolgszuschreibung | Trifft eher nicht zu

11 **Wenn ich Unterstützung bekomme, kann ich trotzdem meinen eigenen Anteil am Ergebnis benennen.**
Erfolgszuschreibung | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet

12 **Ich kann ein konkretes Lob prüfen und annehmen, wenn es zu meiner Leistung passt.**
Erfolgszuschreibung | Teils / teils | umgepolt ausgewertet

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

13	**Ich halte eine Frage zurück, weil sie eine Wissenslücke sichtbar machen könnte.**	Sichtbarkeit | Trifft zu
14	**Wenn ich meine Arbeit präsentiere, rechne ich damit, dass andere einen grundlegenden Mangel entdecken.**	Sichtbarkeit | Trifft eher zu
15	**Ich vermeide eine neue Gelegenheit, weil meine bisherigen guten Ergebnisse dadurch auf die Probe gestellt würden.**	Sichtbarkeit | Trifft zu
16	**Nach einem sichtbaren Fehler beschäftige ich mich lange damit, welchen Eindruck andere nun von mir haben.**	Sichtbarkeit | Trifft zu
17	**Ich kann offen sagen, dass ich etwas nachsehen muss.**	Sichtbarkeit | Teils / teils | umgepolt ausgewertet
18	**Ich kann einen Entwurf zeigen, obwohl er noch nicht fertig ist.**	Sichtbarkeit | Trifft eher nicht zu | umgepolt ausgewertet
19	**Ich bereite mich weiter vor, obwohl die Anforderungen bereits erfüllt sind.**	Absicherung | Trifft eher nicht zu
20	**Ich prüfe ein Ergebnis mehrfach, weil ich meiner ersten Prüfung nicht vertraue.**	Absicherung | Teils / teils
21	**Ich setze mir strengere Maßstäbe, sobald ich ein Ziel erreicht habe.**	Absicherung | Trifft eher zu
22	**Ich schiebe den Beginn auf, wenn ich befürchte, die Aufgabe nicht sehr gut lösen zu können.**	Absicherung | Teils / teils
23	**Ich kann vor einer Aufgabe festlegen, welcher Aufwand angemessen ist.**	Absicherung | Trifft eher zu | umgepolt ausgewertet
24	**Ich kann eine Pause einlegen, ohne sie erst durch eine fehlerfreie Leistung verdienen zu müssen.**	Absicherung | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet