



Slip impostor-fænomenet:

**En guide til at overvinde
dit faglige mindreværd
og få selvtillid på jobbet**

Indhold

03 Impostor-fænomenet:

Når du oplever succes som en fiasko

04 Føler du dig som en impostor?

05 Hvad er impostor-fænomenet?

07 10 typiske tegn på, at du er ramt af impostor-fænomenet

10 Hvordan reagerer du, når du skal præstere?

11 Hvem bliver typisk ramt?

12 Typiske situationer som kan trigge dine impostor-tanker

13 De underliggende årsager til dine impostor-erfaringer:
Arbejdsmiljø, barndomsoplevelser og traumer

15 Sådan håndterer du dine impostor-tanker

16 Sådan tager du det første skridt ud af dine impostor-erfaringer

19 10 strategier til at overvinde dit impostor-kompleks

22 Impostor fænomenet i dit arbejdsliv

23 Sådan kan du som leder bedst muligt støtte
impostor-ramte medarbejdere

25 4 tips til at være en støttende kollega for impostor-ramte

26 Bør du fortælle din leder og kollegaer, at du lider af
impostor-fænomenet?

28 Hvordan kan du bruge DM, hvis du oplever at være ramt
af impostor-fænomenet?

29 Hvem står bag dig, når du har brug for rådgivning om din karriere og trivsel?

30 Uddybende læsning

Impostor-fænomenet: Når du oplever succes som en fiasko

Føler du dig ikke god nok på dit arbejde?

Også selvom du objektivt set har opnået succes og leveret gode resultater? Går du rundt og frygter, at din chef og kollegaer snart vil opdage, hvor lidt, du egentlig kan og ved?

Du er ikke alene. Og der er faktisk et navn for dine følelser – det kaldes "impostor-fænomenet".

Det rammer især de dygtigste og mest intelligente personer.

I vores præstationssamfund, hvor vi belønner og opmuntrer perfektionisme, er det ikke så overraskende, at impostor-fænomenet er så udbredt. De selvkritiske tanker, som følger med fænomenet, kan føles ufatteligt invaliderende og kan påvirke din arbejdsglæde i sådan en grad, at det resulterer i udbrændthed og stress.

Heldigvis kan du sagtens få et godt arbejdsliv, selvom du oplever impostor-fænomenet.

Det kræver dog, at du aktivt arbejder med dig selv for at ændre din negative selvopfattelse.

Denne guide fokuserer på, hvordan impostor-fænomenet kan vise sig i dit arbejdsliv, og hvordan du kan håndtere det. Guiden er fyldt med konkrete råd og strategier, der kan hjælpe dig både på kort og lang sigt.

God læselyst – og husk, at du altid kan kontakte DM, hvis du oplever udfordringer i dit arbejdsliv på grund af selvkritiske tanker eller et presset arbejdsmiljø.



Denne guide er skrevet i samarbejde med Lise August, der er autoriseret psykolog og specialist i psykoterapi.

Lise har mere end 20 års erfaring med at hjælpe højt præsterende mennesker gennem undervisning, coaching og psykoterapi. Hun har en stor viden om impostor-fænomenet, herunder hvordan man kan være påvirket af det og de gængse årsager til, at det opstår.



**Føler du dig
som en impostor?**

Hvad er impostor-fænomenet?

Overforbereder du dig typisk op til en krævende præstation? Føler du dig som en fiasko, selvom du objektivt set har opnået mange gode resultater? Fokuserer du kun på dine fejl i dit arbejdsliv – og har du svært ved at få øje på dine succeser? Så lider du måske af impostor-fænomenet. Og du er ikke alene.

Det er ikke en sygdom eller en diagnose

Det er blevet kaldt impostor-syndromet, impostor-fænomenet, impostor-komplekset, bedragerfænomenet – kært barn har mange navne. I daglig tale bliver det ofte kaldt impostor-syndromet, hvilket kan give den misforståelse, at der er tale om en diagnose, hvilket det absolut ikke er.

Impostor-fænomenet er ikke en sygdom – i stedet lider du af nogle negative og selvkritiske erfaringer og tanker om dig selv, som begrænser og hæmmer din udfoldelse – men som dog også giver nogle fordele, hvis du lærer at styre impostor-følelserne, så de ikke styrer dig.

Impostor-fænomenet rammer sunde og velfungerende mennesker og rammer oftest de dygtigste, de mest introverte og de mest begavede.

Impostor-fænomenet varierer fra lav til høj grad

Er du hårdt ramt af impostor-fænomenet, er der en sandsynlighed for, at du også er ramt af angst, depression, fysiske stressrelaterede problemer og/eller udbrændthed, da disse følgelidelser typisk går hånd i hånd med stærke impostor-følelser.

Hvis du oplever tegn på depression, angst, udbrændthed, stress mv., er det vigtigt, at du søger tidlig hjælp. Ring til DM, din læge eller en psykolog, så du kan komme godt videre.



Husk, at selvom vi i denne guide giver gode råd til, hvad du selv kan gøre for at overvinde dit impostor-fænomen, så mener vi ikke, at det er et individuelt problem.

Det faktum, at der er så mange, der er ramt af impostor-fænomenet, viser, at det er et fænomen, der er opstået på grund af vores præstationsamfund og på grund af usunde vilkår i arbejdslivet og i uddannelsessystemet. I stedet for at bebrejde det enkelte individ for at have dette fænomen, bør vi fokusere på at skabe bedre betingelser på arbejdspladserne.

At være ramt af impostor-fænomenet

Er du ramt af impostor-fænomenet, vil du have en oplevelse af indre tvivl, bedrag og usikkerhed, hvor du føler dig uformående i dit arbejdsliv, selvom du har opnået gode resultater, der objektivt kan bevises. Eksempler på objektivt gode resultater kan f.eks. være høje karakterer, akademisk succes, en høj IQ, offentlig anerkendelse, forfremmelser og ledelsesansvar.

Er du impostor-ramt er der altså en uoverensstemmelse mellem en indre følelse af at være en "fiasko" og ydre tegn på, at du faktisk gør det godt. Du stræber konstant efter at vise andre, at du er kompetent. Samtidig prøver du at holde det hemmeligt, at du har det sådan - og forsøger at tie det ihjel.

Personer, der er ramt af impostor-fænomenet, oplever ofte, at de - ifølge andre - er særligt dygtige inden for visse områder og opnår imponerende resultater; men her føler de selv, at de ikke har gjort en særlig indsats. Og netop dette fører til, at de er overbeviste om, at de måske har snydt, og at deres succes er ufortjent. Samtidig er de tilbøjelige til at antage, at alle andre også har de samme evner som dem eller måske endda er bedre end dem. De undervurderer sig selv og overvurderer andre.



Et fænomen der blev beskrevet første gang i 1970'erne

Impostor-fænomenet blev oprindeligt beskrevet af to amerikanske psykologer i 1978. De udførte en undersøgelse blandt en gruppe unge, succesfulde kvinder, og observerede, hvordan denne gruppe slet ikke tilskrev deres succes som resultater af deres kompetencer. I stedet tilskrev de det held og ydre omstændigheder og frygtede at blive afsløret som bedragere.



Oplever du også impostor-erfaringer i dit privatliv?

Følelsen af at være en bedrager er ikke begrænset til arbejdslivet alene. Den kan også opstå i dit privatliv. Uanset om det er i dit parhold, rollen som forælder, i dine fritidsaktiviteter eller andre områder af dit liv, kan du opleve følelsen af ikke at leve op til dine egne forventninger. Det kan gøre dig ekstra sårbar over for udbrændthed, hvis du i både dit arbejdsliv og privatliv konstant føler, at du burde gøre endnu mere.

10 typiske tegn på, at du er ramt af impostor-fænomenet

Det er ikke alle, der genkender alle tegn og hver enkelt impostor-ramt har sine egne unikke tanker og oplevelser. Her kan du læse de typiske tegn på, at du er ramt af impostor-fænomenet med eksempler på, hvordan det kan komme til udtryk i dit arbejdsliv:

- 1. Du er usikker på, om du er værdig til den succes, du har fået.** Det kan f.eks. være den forfremmelse du har fået, en lønforhøjelse, ansvaret på et nyt projekt, eller lignende.
- 2. Du stræber konstant efter at vise andre, at du er kompetent.** Du undervurderer egne evner og føler ikke selv, at du er kompetent - og derfor forsøger du at skjule det og præstere dig selv ud af det.
- 3. Du frygter hele tiden at blive afsløret** og går og venter på, at din chef eller kollegaer opdager, hvor lidt du kan eller ved. Når du f.eks. sidder til møder kan du opleve en uro over, om det mon kan ses på dig, hvor lidt du kan finde ud af dit arbejde.
- 4. Du kan kun se dine fejl** og har utroligt svært ved at se dine succeser og få øje på dine kompetencer. Du har svært ved at internalisere succesoplevelser i din karriere. Du fokuserer meget på det du ikke kan og ikke ved.



5. Du bekymrer dig om, hvorvidt din succes kan gentages i fremtiden. Et eksempel er, at du får en ny, spændende mulighed i dit arbejdsliv og i stedet for at føle glæde og begejstring, oplever du det i stedet som en stor byrde og tænker: "Kan jeg mon leve op til det?". Netop derfor kan dit impostor-kompleks også føles ekstra intenst i forbindelse med et jobskifte, da grublerier om, hvornår du bliver "opdaget" forstærkes.

6. Du tænker ofte, at grunden til, at du er dér i din karriere er på grund af held eller andre omstændigheder. Du kan tænke: "Det var rent held, at jeg fik dét job", "Jeg var der bare på det rette tidspunkt", "Jeg fik sikkert kun jobbet, fordi jeg var en af de eneste ansøgere", "Jeg arbejdede hårdt for det, og derfor tæller det ikke".

7. Du sammenligner dig konstant med andre - og synes de er bedre end dig, har mere erfaring end dig, er klogere end dig, osv. Oftest er det seniormedarbejderne og andre med meget mere erfaring, som du sammenligner dig med.

8. Du har behov for altid at være den bedste. Du føler, at du skal bidrage med noget ud over det sædvanlige for, at det er godt nok. Ligger du ikke helt i toppen, så er du en fiasko. Nogle oplever at være så perfektionistiske, at bare én fejl kan slå dem ud.

9. Du grubler meget og vender ting indad. Har du en kollega, der bliver sygemeldt, oplever du at have en meget vanskelig samarbejdspartner eller sker der en teknisk fejl i implementering af et nyt system - så vender du det indad og tænker, at det var din skyld.

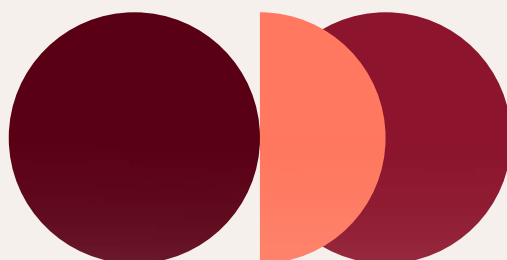
10. Du har svært ved at tage imod ros. Når du får ros, er du tilbøjelig til at tænke, at folk kun siger det for at være venlige, at de er ude på at opnå et eller andet, eller at det kun er, fordi du har knoklet virkelig hårdt for det.

Kan du nikke genkendende til mange af tegnene?

Og kan du mærke, hvordan dine impostor-tanker går ud over din arbejdsglæde og trivsel? Så husk, at du som medlem af DM altid kan ringe ind til os og få individuel sparring på de udfordringer, du oplever i dit arbejdsliv, som følge af impostor-følelserne.

Vores konsulenter har mange års erfaring med rådgivning af medlemmer, der lider af impostor-komplekset.

Kontakt os på
dm@dm.dk
+45 38 15 66 00



**“Noget af det værste man kan sige til en impostor-ramt er:
“Bare tag det roligt, tro på dig selv, du er jo så dygtig, du kommer ikke til at få kritik.”**

Men det passer ikke – når man er dygtig, får man også kritik. Det er en vigtig pointe at have for øje, så man ruster sig indeni til at modtage kritikken, gennemskue den og stå den igennem.”

*Lise August
Autoriseret psykolog & specialist i psykoterapi*

Hvordan reagerer du, når du skal præstere?

Når du skal præstere - f.eks. i forbindelse med en stor arbejdsopgave eller præsentation - er det helt naturligt at blive usikker. Men som impostor-ramt kan det munde ud i endeløse grublerier og selvkritiske tanker.

Mange impostor-ramte falder også i fælden med at sammenligne sig negativt med erfarne fra deres netværk eller erfarne kollegaer og tror fejlagtigt, at de burde være lige så gode som dem - hvis ikke bedre.

Når du skal præstere: Overspringshandlinger vs. overforberedelse

Som impostor-ramt har du tendens til at reagere med ét af nedenstående reaktionsmønstre, når du står over for præstationskrav:

1 Du udskyder opgaven. Du er så bange for at blive afsløret, at du finder på overspringshandlinger og fylder kalenderen op med andre opgaver. Det betyder, at du udskyder opgaven, der giver dig impostor-tankerne, hvilket blot forstærker dine grublerier og din frygt for at være en bedrager. Det betyder, at du ender med at lave en panisk indsats i sidste øjeblik og redder det på målstregen med en vanvittig præstation. De sidste dage op til deadline er du usandsynlig effektiv og en ekstremt dygtig blæksprutte.

2 Du overforbereder dig. Du går med det samme i gang med den pågældende opgave og lægger meget mere arbejde i det, end du egentlig burde. Med andre ord overperformer du og uanset, hvor meget du udretter, er du tilbøjelig til at mene, at det ikke er godt nok. Der er altid plads til forbedringer. Alt skal dobbelttjekkes - op til flere gange - for at være på den sikre side.

Fælles for begge reaktionsmønstre er, at de kan være meget hårde og drænende at være i - både mentalt og fysisk, da du oplever en mere eller mindre permanent angst, hvor du aldrig får dit nervesystem helt i ro.

Når du er færdig med at præstere og projektet er afleveret eller præsentationen er afholdt, giver det kun en kortvarig følelse af lettelse. Straks efter bliver lettelsen erstattet af grublerier og en bekymring for, hvordan du mon bliver bedømt af modtageren. De gode resultater, som du opnår ved at præstere, giver kun en kort lettelse og ikke en varig god følelse. Og netop derfor er der en stor sammenhæng mellem impostor-fænomenet og udbrændthed.



Hvem bliver typisk ramt?

Impostor-fænomenet rammer især de dygtigste, mest introverte og mest intelligente personer. I starten af forskningen mente man, at det især var kvinder, der blev ramt – men senere studier viser, at der er en lige fordeling mellem kønnene i forhold til, hvem der bliver ramt.

Studier viser, at der findes to forskellige coping-strategier, som du typisk tyer til, når du bliver ramt af impostor-fænomenet.

Den ene gruppe vil være tilbøjelige til at søge viden om det, dele det med venner, familie og kollegaer, søge en mentor, række ud efter hjælp og gøre noget aktivt for at komme af med det.

På samme tid vil den anden gruppe være tilbøjelige til at tie det ihjel, lade som om det ikke findes og ikke sætte ord på det. Nogle tyer til overarbejde og søger distractioner – f.eks. i nyhedslæsning eller på sociale medier.



Impostor-fænomenet blandt kvinder og minoriteter

Oplever du som kvinde at være på en meget mandsdomineret arbejdsplads, eller er du af anden etnisk baggrund end størstedelen af dine kollegaer, kan du være mere sårbar for at blive impostor-ramt, da du ikke kan genkende andre som dig selv; ergo kan du være tilbøjelig til at tænke: "Der må være noget galt med mig". Det kan give følelser af frygt, skam og forkerthed.

Som kvinde kan du føle dig som en minoritet jo længere op, du kommer i hierarkiet. Mange kan finde på at internalisere faglige fordomme om kvinder og minoriteter og udvikle en forkert selvopfattelse af sig selv på trods af, at de objektivt set er rigtig dygtige. F.eks. kan man finde på at undskylde, at man er dygtig eller at man er blevet leder, fordi man føler, at det er noget, man ikke må være, hvilket kan bunde i gamle stereotypiske forventninger til køn og kulturelle normer, som er svære at ryste af sig.

Typiske situationer som kan trigge dine impostor-tanker

Som impostor-ramt er der nogle typiske situationer, som kan trigge dine impostor-tanker. Her er det værd at nævne, at det er situationer, hvor alle kan tvivle på sig selv. Men som impostor-ramt resulterer det i søvnløse nætter, endeløse grublerier og meget selvkritiske tanker, som i sidste ende går ud over din livskvalitet.

1 I en jobsøgning

I jobsøgningen kan du komme til at holde dig selv tilbage. Når du finder en stilling, som du gerne vil have, kan du som impostor-ramt have svært ved at overbevise dig selv om, at du er kvalificeret - og det betyder, at du ofte holder dig tilbage fra at søge de jobs, som du rent faktisk er kvalificeret til, men som du ikke selv tror, at du er dygtig nok til.

2 Som ny på en arbejdsplads

Her kan du finde på at gruble over, hvornår din chef og kollegaer mon finder ud af, at du er en "bedrager" og faktisk slet ikke er kvalificeret til stillingen.

3 Du bliver forfremmet eller får en lønforhøjelse

Du kan finde på at tænke, at du er blevet forfremmet eller fået lønforhøjelse ved en fejl, og at du slet ikke fortjener det. Samtidig fokuserer du på kun på alle de ting, som du ikke kan eller ikke ved.

4 Du skal holde et oplæg

Det kan både være i mindre fora - f.eks. til et møde med dine nærmeste kollegaer - eller i større fora som til en konference. I tiden op til dit oplæg overforbereder du dig og knokler meget mere end nødvendigt, fordi du ellers er bange for, at de opdager, at du ikke er dygtig. Samtidig er du utroligt nervøs for, hvordan andre vurderer dit oplæg og er bange for deres kritik. Laver du en fejl, er dét det eneste, du kan huske fra oplægget, og du har svært ved at tilgive dig selv for fejlen, da det jo bare bekræfter dig i din grundfølelse af, at du ikke er god nok.

De underliggende årsager til dine impostor-erfaringer:

Arbejds miljø, barndomsoplevelser og traumer

Der kan være mange forskellige faktorer på spil, når vi taler om, hvorfor man bliver ramt af impostor-fænomenet. For mange kan det være en øjenåbner at identificere og få sat ord på, hvilke dybdegående årsager der kan være roden til, at man oplever impostor-erfaringer i sit liv.



1. Du har impostor-erfaringer på grund af kulturen på din arbejdsplads.

Det kan f.eks. være, at du har oplevet kommentarer eller jokes, som på overfladen er uskyldige, men under overfladen er det faktisk kommentarer, der ekskluderer, nedgør eller underminerer modtageren - som ofte er en minoritetsgruppe eller person. Det kan også være, at du oplever diskrimination på din arbejdsplads, eller at jeres arbejdskultur ikke opfordrer til, at man deler fejl, usikkerhed og sårbarhed. Hvis du er presset af en stor opgave, kan den implicitte forventning være, at du alligevel skal påtage dig øvrige opgaver, som om det ikke gør en forskel. Og det kan triggere impostor-følelser. Et meget kompetitivt arbejdsmiljø kan også triggere impostor-følelser.

Hver karrierevej har sine udfordringer, men man kan se, at f.eks. ledere, forskere og selvstændige, der klarer sig godt, bliver ramt af impostor-fænomenet. Det kan skyldes, at grænsen for, hvor meget vi skal nå (som påvirkes af både egne og andres forventninger) konstant rykker sig. Måske du inderst inde gerne vil sige nej til en ny opgave eller mere ansvar, fordi du gerne vil bevare din work-life-balance, men oplever, at hvis du gør det, mister du status og muligheder.

2. Du har impostor-erfaringer på grund af vores præstationskultur.

Andre årsager til, at impostor-fænomenet opstår, er, at vi lever i et præstationssamfund, som belønner og opmuntrer til den ekstraordinære indsats. Fejl anses ikke for at være en naturlig del af enhver læreproces i livet. Selvfortællingen er en fortælling om det perfekte selv, og det skaber usikkerhed.

3. Du har impostor-erfaringer på grund af negative barndomsoplevelser.

Fra en tidlig alder kan du have oplevet, at der i din familie var høje forventninger til dig og et stort fokus på succes og præstationer. Det kan skabe grobund for impostor-erfaringer og et behov for altid at ligge i toppen.

Omvendt kan du være vokset op i en familie, hvor det at opnå succes betød at svigte familien og bryde båndene. Netop derfor oplever mange mønsterbrydere impostor-følelser, da de får mærkater som "den kloge" eller "den onde", hvis de ikke passer ind i det forudbestemte mønster.

4. Du har impostor-erfaringer på grund af traumer.

Her skelnes der mellem traumer med stort T og lille t. Eksempler på traumer med stort T kan være, at du har oplevet, at dine forældre blev skilt, dødsfald, sygdom, vold i familien eller økonomiske problemer. Eksempler på traumer med lille t kan være, at du følte, at du blev ignoreret i hjemmet eller at du f.eks. kom hjem med et 7-tal og blev spurgt om, hvorfor du ikke fik et 10-tal. Det kan også være, at du har oplevet, at dine andre søskende altid fik opmærksomheden fremfor dig. Oplever du nogle af disse traumer, er det helt naturligt, at du automatisk får nogle følelsesmæssige antagelser om dig selv, f.eks.: "Jeg er ikke god nok, og hvis jeg skal være god nok, så skal jeg gøre mig fortjent til det". Her bliver drivkraften en usikkerhed og en motivation for at gøre det rigtig godt – i håb om at blive accepteret.

5. Du har impostor-erfaringer på grund af spejling i dine forældre.

Har dine forældre haft impostor-følelser, har du gennem spejling og din evne til at efterligne dine forældres adfærdsmønstre, muligvis overtaget deres impostor-følelser og gået i deres fodspor. Selvom du måske aldrig har hørt dine forældre sige, at en fejltagelse gør én til en fiasko, så var det tydeligt for dig som barn, at når dine forældre begik fejl, så skammede de sig og følte sig forkerte. Og det er netop denne adfærd, du har spejlet dig i – og gjort til din egen.

Et kollektivt fænomen – og ikke et individuelt fænomen

Flere forskere i England og USA fremhæver, at det er problematisk at tage enkeltindividers problemstillinger og kalde dem impostor-ramte, fordi man derved skaber en fejlagtig tilbøjelighed til at antage, at det er et individuelt fænomen. Impostor-fænomenet bør i stedet ses som et kollektivt fænomen, der er affødt af vores præstationskultur og problemer med arbejdsmiljøet og -kulturen på arbejdspladserne.

Det kan have stor betydning for enkeltpersoner at vide, at der ikke er noget galt med dem, men at det er eksterne vilkår, som kan trigge en indre, subjektiv oplevelse af usikkerhed.



Sådan håndterer du dine impostor-tanker

Sådan tager du det første skridt ud af dine impostor-erfaringer

Først og fremmest skal du øve dig i at slippe dit selvfokus. Dit store selvfokus giver nemlig angst. Her kan det hjælpe at flytte dit fokus fra dig selv til sagen, som du arbejder for. Det kan du f.eks. opnå ved at fokusere på at kunne bidrage, ved at fokusere på de positive følelser omkring de værdier, du arbejder for, eller fordi du er passioneret omkring dit arbejde.

Lær at tøjle dine impostor-tanker

Måske du føler dig handlingslammet og aner ikke, hvordan du skal komme ud af dine impostor-tanker og følelser? Her er vores opmuntrende svar, at der heldigvis er en række ting, du kan gøre for at lære at tøjle dine impostor-tanker. Du kan sagtens lære at leve med dit impostor-kompleks på en mere hensigtsmæssig måde, hvor det er dig, der bestemmer over dit impostor-kompleks - og ikke omvendt. Det kræver, at du tager det seriøst og afsætter tid til at arbejde med dine tanker om dig selv.

Har du brug for sparring om udfordringer i dit arbejdsliv?

Husk, at du altid kan ringe til DM og få individuel sparring på din konkrete situation og de udfordringer, som du oplever i dit arbejdsliv som følge af impostor-tanker.

Vores konsulenter har mange års erfaring med rådgivning af medlemmer, der lider af impostor-komplekset.

Kontakt os på
dm@dm.dk
+45 38 15 66 00

De tre trin ud af dine impostor-erfaringer: Erkendelse, afklaring og handling

Trin 1: Erkendelse.

Allerførst er det vigtigt at forstå, at du ikke er alene. For mange er det en aha-oplevelse at finde ud af, at der faktisk findes et begreb for dine følelser.

Problemet er ikke, at du er en bedrager - problemet er, at du så stærkt har troet, at du var det. Grundlæggende handler det om at få et helt nyt perspektiv i dit liv. Du har måske i mange år gået og troet, at det du følte, var sandheden.

I denne fase er det en god idé at indhente en masse information om begrebet og blive klogere på det, så du bliver bevidst om, at det er et problem og at dine følelser og selvkritiske tanker ikke er hele sandheden.

Trin 2: Afklaring.

Når du har erkendt, at du har nogle impostor-erfaringer, er du klar til næste trin: Afklaring. Her bliver du klar over, at impostor-fænomenet er en dårlig ven.

Desuden bliver du bevidst om, at disse følelser er en kæmpe hæmsko for dig i dit arbejdsliv og måske resulterer i, at du ikke påtager dig mere ansvar, at du ikke skifter job eller at du ikke sørger for at få en lønforhøjelse - alt sammen ting, som du faktisk gerne vil, men har bildt dig selv ind, at du ikke kan eller ikke fortjener. Her er det vigtigt, at du stopper op og spørger dig selv: Er det virkelig sådan her, jeg vil fortsætte med mit liv og min karriere?

Trin 3: Handling.

Når du har visualiseret din motivation og afklaret, hvorfor du ikke længere ønsker at være styret af impostor-følelserne, står du stærkere, end hvis du ikke har gjort dig din motivation klart. Og så er næste skridt, at du i en afgrænset periode afprøver en lang række strategier og finder ud af, hvilke, der fungerer godt for dig. Her skal du huske på, at det, der virker for en anden, måske ikke virker for dig, da ingen er ens.

På de næste sider kan du læse mere om de forskellige strategier til at overvinde dit impostor-kompleks.



“Ender impostor-begrebet med blot at være noget, du har en masse viden om og noget, som du godt ved, at du lider af – men ikke gør noget ved – kan det føles som en ekstra byrde. Så bliver det lidt til, at du får den her impostor galt i halsen, og nu har du bare endnu en etikette på dig selv. Er du inde i denne spiral, så bliver begrebet en hæmsko.”

*Lise August
Autoriseret psykolog & specialist i psykoterapi*

10 strategier til at overvinde dit impostor-kompleks

1. Kig på dine antagelser om dig selv

Mange af dine antagelser og tanker om dig selv er højst sandsynligt dannet i din barndom. Derfor giver det god mening at kigge kritisk på dem og spørge dig selv, om de egentlig passer? Er de opdaterede? Eller holder du fast i gamle erfaringer, som ikke passer til dit nuværende jeg?

2. Lav en liste over dine værdier og alt det, du har opnået

Find en måde at formulere dine styrker, værdier, og det du står for. Nedskriv alle dine succeser og alt dét, du har opnået. Det at se det hele stå sort på hvidt er for mange et vigtigt første skridt til at mærke det i kroppen, så det føles rigtigt.

Nedskriv også alle de udfordringer, du har været oppe imod, og hvordan du klarede dem. Du må ikke nedgøre din liste eller begynde at spekulere på, hvordan andres lister mon ville se ud. Det er okay at anerkende, at andre har hjulpet dig i forbindelse med udfordringerne på din liste – men husk også at anerkend dig selv og din rolle.

3. Øv dig i at få ros

Næste gang du får ros og anerkendelse, så øv dig i ikke at sige alle undskyldningerne højt, såsom: "Jeg er slet ikke så god, du skulle bare se mig i x og x situation". Øv dig i stedet på blot at sige tak og tage det ind. Når nogen roser dig, så forsøg at skifte fokus og værdsæt dit bidrag i stedet for at nedgøre det. Ved at værdsætte komplimentet fra den anden person skaber du samtidig en stærkere forbindelse og relation; forestil dig blot, hvordan det føles, når du roser en kollega, og de straks afviser din ros.

4. Før en lille journal over din udvikling

For mange kan det hjælpe at føre en journal, hvor du løbende kan gøre status på din udvikling med at slippe impostor-følelserne. Det at have en journal gør nemlig, at du bliver orienteret henimod at opnå et mål. Nedskriv, hvad du har opnået, og hvordan det føles. Og husk at anerkend selv de små skridt.

5. Få anerkendelse fra andre

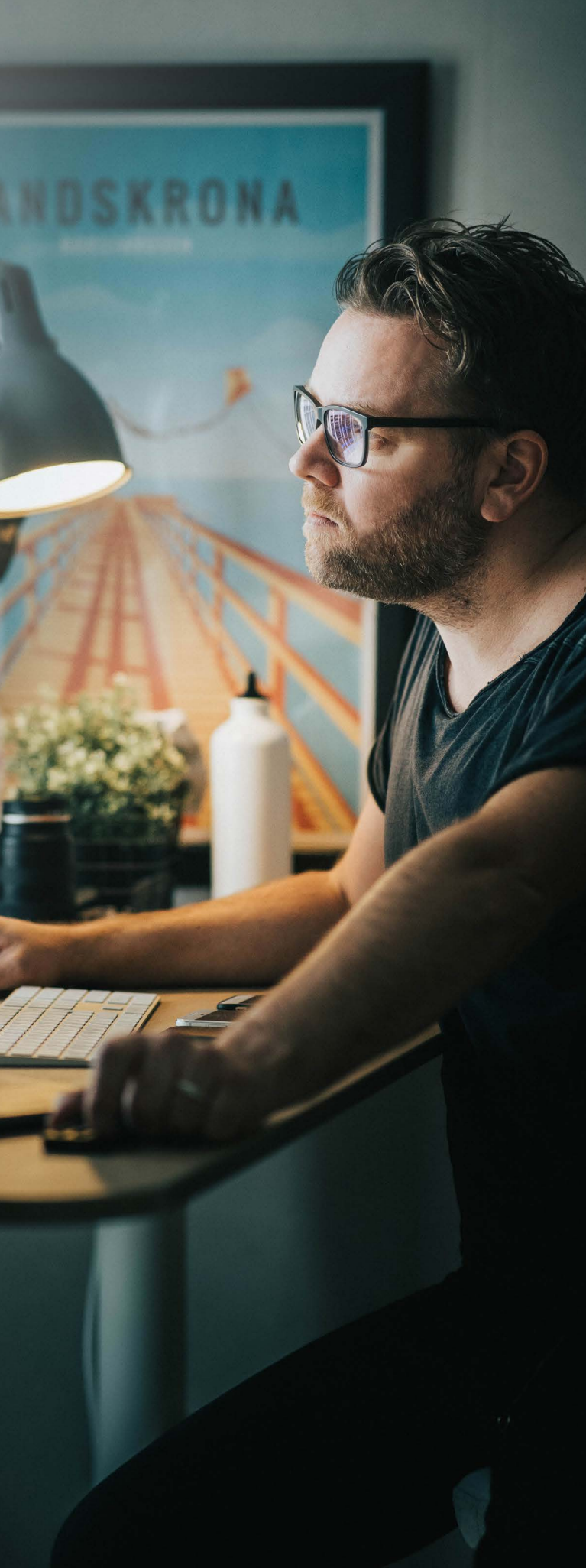
En god øvelse er at få personer, som du kender godt og tror på, til at nedskrive, hvad de anerkender dig for. Når du er ramt af impostor-fænomenet, er du tilbøjelig til at undervurdere dine præstationer og have en skæv opfattelse af dine egne evner. Derfor kan andres anerkendelse fungere som en ekstern og mere realistisk validering af din værdi og hjælpe dig med at modvirke de negative tanker, du kan have af dig selv.



Tip

Giv din indre kritiker et navn

For nogle kan det også hjælpe at personificere sit impostor-kompleks og give den indre kritiker et navn. Det kan bidrage til at eksternalisere de negative tanker fra din identitet og skabe en afstand til dem. Samtidig kan det gøre det lettere at identificere og genkende de specifikke mønstre og tanker, som er forbundet med dit impostor-kompleks.



6. Bliv bevidst om din selvkritik - og se den på en anden måde

Mange tror fejlagtigt, at de selvkritiske tanker er gode til at udfordre sig selv og holde én til ilden. Forskningen siger det stik modsatte. Selvkritikken gør dig nemlig mindre effektiv. Derfor skal du først og fremmest blive bevidst om dine selvkritiske tanker, når de opstår - ellers kan du ikke slippe dem.

Hvis du i mange år har tænkt meget kritisk om dig selv, kræver det en del at opdage, hvornår disse tanker opstår, simpelthen fordi mange har vænnet sig til, at de kører i loop som en form for konstant "baggrundsstøj". Når du bliver bevidst om din selvkritik, skal du forsøge at se på dine fejl og nederlag på en anden og mere venlig måde. Hvad har du lært af de situationer, hvor du oplevede, at du fejlede?

7. Vær din egen bedste ven

Næste gang du oplever en selvkritisk tanke - det kan f.eks. både være før og efter en præsentation på dit arbejde - så prøv følgende øvelse: Skriv først alle dine negative tanker ned og følg op med at nedskrive alle de positive og støttende ting, du ville sige til dig selv, hvis du var din egen bedste ven. Dette kan hjælpe dig til gradvist at sætte dine selvkritiske tanker ind i en ny og mere venlig ramme, hvor du ser livet mere som en læringsproces fremfor noget, hvor du altid skal ramme rigtigt første gang. Det er helt okay ikke at have alle svarene på forhånd og alting kan - og skal - ikke altid være helt perfekt.

8. Luk andre ind bag masken

Har du nogle mennesker i dit liv, som du kan betro dig til, så kan det hjælpe at tale højt om dine impostor-tanker. Nogle gange finder du først ud af, hvad du tænker, når du hører dig selv sige det højt. Og så vil du sikkert opdage, at du ikke er den eneste, der indimellem føler sig usikker og tvivler på sig selv.

9. Kig på dine standarder

Hvor høje standarder skal du have for, at tingene er gode nok? Mange kan have svært ved at sænke deres standarder, fordi det er dem, der skal sikre dig anerkendelsen. Men fører dine standarder dig egentlig et godt sted? Eller får de dig blot til at føle, at du gang på gang har fejlet, hvilket udløser en følelse af angst og usikkerhed? Justér dine standarder til et realistisk niveau – det vil samtidig gøre, at du faktisk præsterer bedre. Fortæl dig selv, at 70% f.eks. er godt nok i nogle situationer.

Øv dig i en periode på et par måneder i at leve efter disse nye standarder og læg mærke til, hvordan både du og andre reagerer på det. Det er okay at have ubesvarede mails i din indbakke, så længe du har besvaret de vigtigste. Det er også okay at lave hurtig og simpel aftensmad på 15 minutter; det behøver ikke at være et festmåltid hver dag.

10. Drop skammen

"Hvorfor er jeg sådan her? Alle andre har styr på det. Hvad er der galt med mig?". Fylder disse skamfølelser meget for dig, kan det hjælpe at spørge dig selv, hvorfor det tidligere gav mening for dig at have negative tanker om dig selv – og hvorfor de er opstået.

Bliv bevidst om årsagerne bag dine impostor-erfaringer og bliv samtidig bevidst om, at de impostor-erfaringer, som du sidder med i dag, giver mening på grund af din livssituation. Er arbejdsmiljøet på din arbejdsplads f.eks. præget af meget konkurrence, vil det udfordre det menneskelige behov for at knytte et bånd med andre. Det betyder, at du kan føle dig ensom og forkert, og blive urolig for at vise de usikre sider af dig selv.



Tip

Omfavn dine fejltagelser

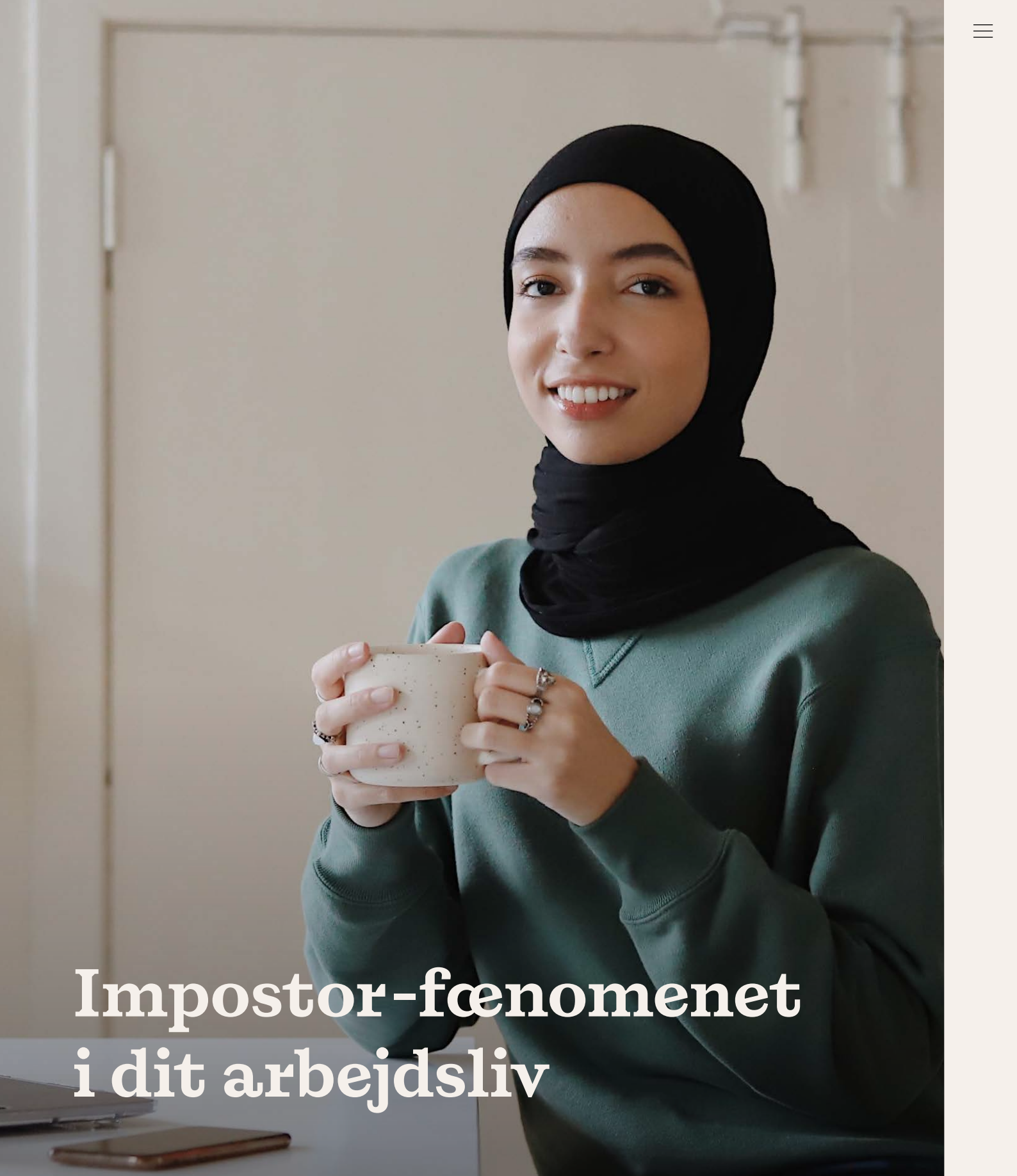
Hvis vi konstant frygter at fejle, har vi ikke forstået, hvad livet går ud på. Livet er én lang række af fejltagelser, og derfor skal vi omfavne vores fejltagelser som en naturlig del af dét at være menneske, og i stedet fokusere på, hvad vi kan lære af dem. Der er stor forskel mellem at tænke: "Jeg vil aldrig nogensinde klare det" og "Jeg klarede det ikke denne gang".



Tip

Sænk angsten

Angsten for at fejle, for ikke at være god nok og for at blive opdaget er det, der i høj grad driver impostor-fænomenet. Et simpelt og lavpraktisk råd til at berolige dig selv og reducere angsten er at sidde og mærke dine fødder hvile på underlaget under dig. Mærk kontaktpunktet mellem kroppen og dét, du læner dig op af. Hvis du vænner dig til at gøre dette, mens du arbejder, deltager i møder, holder en præsentation, eller noget helt fjerde, kan du dæmpe angsten.



Impostor-fænomenet i dit arbejdsliv



Sådan kan du som leder bedst muligt støtte impostor-ramte medarbejdere

Som leder er der flere ting, du kan være opmærksom på at gøre enten mere eller mindre af for at være den bedste leder for medarbejdere, der lider af impostor-fænomenet.

1. Tænk på dig selv som en rollemodel

Hvis du, eller andre seniormedarbejdere, åbent fortæller om jeres usikkerheder på arbejdspladsen, kan det have en stor, positiv betydning og hjælpe andre. Derfor opfordrer vi til, at du som leder skaber et trygt psykisk arbejdsmiljø, hvor der er plads til at tale åbent om fejl, usikkerheder og tvivl.

2. Vær opmærksom på, hvordan du giver kritik

Folk, der er impostor-ramte, er mere sårbare, når de får kritik. Derfor bør du både være opmærksom på, hvordan du formulerer kritikken, men faktisk også være obs på måden du siger det på; Hvordan er dit tonefald - virker det venligt og respektfuldt? Eller virker det nedladende? Her spiller kropssprog og dit tonefald en stor rolle.

Du kan også bede den impostor-ramte om selv at vurdere sig selv på nogle områder, som de f.eks. altid bliver vurderet på efter et projekt. På den måde bliver kritik og feedback en mere forudsigelig oplevelse for dem.

3. Vær specifik i din feedback

Jo mere konkret du er, når du giver en impostor-ramt feedback – jo bedre. Håndgribelig ros og feedback giver medarbejderen klare retningslinjer omkring deres præstationer, og det kan afhjælpe usikkerheden og tvivlen, som ofte følger med impostor-fænomenet.

Når du meget konkret forklarer, hvordan og hvorfor medarbejderen f.eks. lykkedes rigtig godt med et projekt, kan den impostor-ramte bedre stole på feedbacken, fremfor hvis du blot siger "du klarede det godt". Den konkrete feedback hjælper medarbejderen med at få et mere realistisk billede af deres evner og bidrag, og det kan hjælpe medarbejderen med at forstå, at de har opnået konkrete resultater og har kompetencer, der værdsættes.

4. Respektér medarbejderens usikkerhed

Har du en medarbejder, der kommer til dig med en usikkerhed omkring et nyt projekt eller en ny opgave, bør du ikke affeje det med f.eks. at sige: "Det gik jo så fint sidste gang, du har styr på det". I stedet skal du lytte til, hvad medarbejderen egentlig fortæller dig, og være opmærksom på at støtte medarbejderen og tilbyde din sparring.

Fortæller medarbejderen dig f.eks., at han/hun er usikker på, hvordan han/hun skal nå sine andre opgaver i forbindelse med et nyt projekt, så tilbyd din sparring og anerkend medarbejderen for, hvor samvittighedsfuld han/hun er.

Jo mere konkret du er, når du giver en impostor-ramt feedback – jo bedre.

5. Tag ikke en dygtig impostor-ramt medarbejder for givet

Set udefra ligner det måske, at alt går fint, fordi du netop har givet medarbejderen mere ansvar eller lønforhøjelse. Det kan være, at du tænker, at medarbejderen ikke længere har behov for støtte, fordi han/hun er så selvkørende. Men måske medarbejderen faktisk har behov for at blive spurgt ind til projektet og få bekræftet vigtige beslutninger – det kan nemlig virke meget beroligende. Det kan du helt konkret gøre ved at sige: "Der er x fordele og x ulemper ved at gøre det her, men jeg ville have valgt det samme som dig. Det var en fornuftig beslutning".

4 tips til at være en støttende kollega for impostor-ramte

Har du en formodning om, at en af dine kollegaer er ramt af impostor-fænomenet? Så kan du sagtens blive inspireret af rådene på de forrige sider om, hvordan man som leder bedst muligt støtter og hjælper en impostor-ramt. Der er dog også nogle andre gode råd, du kan være opmærksom på:



1. Tilbyd sparring.

Som impostor-ramt tvivler man ofte på sine valg og egne evner. Derfor kan du som kollega støtte din kollega ved at tilbyde ham/hende din sparring og feedback, f.eks. inden din kollega skal træffe større beslutninger eller aflevere et stort projekt.

2. Anerkend dem i andres påhør.

Bliver du spurgt til råds om et emne, som din impostor-ramte kollega er ekspert i, kan du - mens kollegaen hører det - sige: "Spørg X om det, det ved han/hun rigtig meget om". På den måde bliver det lettere for den impostor-ramte at tage anerkendelsen ind.

3. Vær konkret og håndgribelig, når du giver ros.

I stedet for blot at sige: "Du er virkelig dygtig", så italesæt hellere, hvordan din kollegas stærke kompetencer er kommet i spil på det pågældende projekt eller opgave.

4. Italesæt udfordringen om at modtage ros.

Har I en tæt kollegial relation, og oplever du, at din kollega har svært ved at tage imod ros, så kan du godt italesætte det på en venlig og nysgerrig måde. Det kan hjælpe din kollega til at få øjnene op for denne udfordring, og det kan være med til at normalisere, at mange har svært ved at modtage ros. Samtidig kan det være med til at skabe et trygt rum for din kollega, hvor I kan tage yderligere snakke om usikkerhed og tvivl.

Bør du fortælle din leder og kollegaer, at du lider af impostor-fænomenet?

Afhængigt af arbejdskulturen og relationen til din leder, anbefaler vi umiddelbart ikke, at du bruger mærkatet at være "impostor-ramt". I nogle tilfælde kan du risikere, at du bliver misforstået og spænder ben for dig selv, hvorimod i andre tilfælde kan du opleve at blive mødt af stor forståelse.

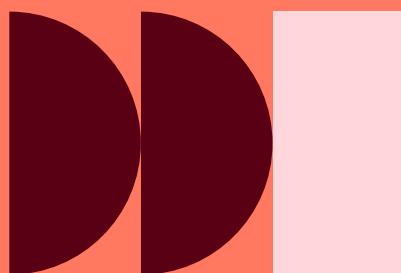
Det faktum, at der er så mange, der er ramt af impostor-fænomenet, viser, at det ikke er et individuelt problem - men et problem med arbejdsmiljøet og -kulturen.

I de kulturer, hvor man deler usikkerheder med hinanden, og hvor det ikke er et kompetitivt miljø, ses det nemlig, at der ikke er ligeså mange, der lider af impostor-fænomenet. I stedet for at bebrejde det enkelte individ, bør vi fokusere på at skabe bedre betingelser på arbejdspladserne.

I stedet for at fortælle din leder, at du lider af impostor-fænomenet, er vores anbefaling i stedet for f.eks. at bruge formuleringer som disse:

- "Jeg har gavn af specifik kritik og feedback"
- "Jeg præsterer bedst, når min leder fungerer som en mentor og sparringspartner"
- "Jeg fungerer bedre ved at få bekræftelse fremfor uventet, hård kritik".





“Spørger du mig, om man kan få et godt arbejdsliv som impostor-ramt, er det et klart og rungende ja. Du kan få et pragtfuldt arbejdsliv.

Du kan vænne dig til at sige: “Ja, jeg har noget perfektionisme, men nu er det mig, der ved, hvornår jeg bruger den. Jeg behøver ikke toppræstere i alt i mit arbejdsliv og privatliv.”

Det er en kæmpe tilfredsstillelse at få gjort op med sine høje standarder og få fjernet den selvkritiske pisk over nakken.”

*Lise August
Autoriseret psykolog & specialist i psykoterapi*

Hvordan kan du bruge DM, hvis du er ramt af impostor-fænomenet?

DM's konsulenter har stor viden om impostor-fænomenet, og de har lang erfaring med at rådgive medlemmer til at overvinde deres impostor-kompleks og styrke arbejdsglæden. Vi er her, hvis du har behov for os.

Som medlem af DM kan du altid gøre brug af disse gratis tilbud:

Individuel sparring med en rådgiver.

Få sparring på din konkrete situation og de udfordringer, som du oplever i dit arbejdsliv som følge af dine impostor-følelser. Book en eller flere samtaler med vores konsulenter, som har mange års erfaring med rådgivning af medlemmer, der lider af impostor-komplekset. I samtalerne kan vi også hjælpe med at afklare dine kompetencer, hvor du kan øve dig i at tale højt om, hvad du er god til.

[Book en samtale her.](#)

Få besøg af DM's konsulenter.

Du kan booke en af vores konsulenter til at komme ud på jeres arbejdsplads og holde oplæg om impostor-fænomenet, som kan være med til at sætte gang i en debat, dialog eller en proces om arbejdsmiljøet på jeres arbejdsplads.

[Book en konsulent her.](#)

Få en mentor via DM's mentorordning.

For mange kan det hjælpe at tale højt om deres impostor-tanker. Her kan en erfaren mentor være en stor støtte, som kan hjælpe dig med sparring og konstruktiv feedback. Vi matcher mentorpar kvalitativt, og du bliver sat sammen med en mentor, når vi vurderer, at der er et potentiale for et udbytterigt samarbejde.

[Læs mere om vores mentorprogram her.](#)

Spændende arrangementer.

Tjek DM.dk og vores kalender for spændende arrangementer og workshops, bl.a. om impostor-fænomenet, kompetenceafklaring og personlig udvikling.

[Tjek kalenderen ud her.](#)



Kontakt os

Vi er her, hvis du har behov for os

dm@dm.dk

+45 38 15 66 00

Hvem ringer du til, når du har brug for hjælp i dit arbejdsliv?

Du ringer da til os.

Med over 100 år på bagen og 68.000 medlemmer kender vi det akademiske arbejdsmarked ud og ind. For dig betyder det, at du altid får professionel rådgivning, hvad enten du har brug for sparring om din karriere, løn, arbejdsmiljø, trivsel eller juridisk bistand.

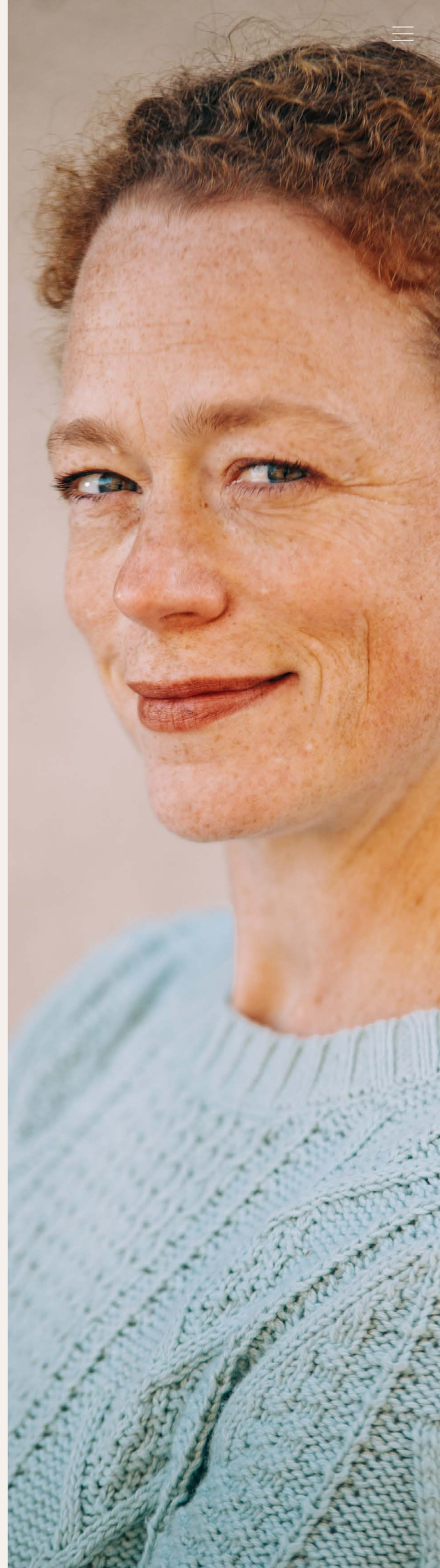
Alt det her får du som medlem:

- Karriererådgivning
- CV- og ansøgningstjek
- Juridisk bistand
- Netværksgrupper
- Hjælp til jobsøgning
- Gratis foredrag og kurser
- Prisvindende og billig forsikring
- Attraktive medlemsfordele hos Lån & Spar bank
- Rabataftaler på museer, måltidskasser og meget mere

Som akademiker tænker du måske, at du nu skal indsamle og strukturere data om DM og analysere, hvorfor du skal være en del af vores faglige fællesskab. Men det her er altså en no-brainer. Lige gyldigt om du er ledig, studerende, ansat i det offentlige eller på det private arbejdsmarked, så er der masser af fordele at hente, hvis du melder dig ind.

**Bliv medlem allerede i dag,
og få de 3 første måneder gratis:**

dm.dk/medlemskab



Uddybende læsning

Her finder du links til yderligere viden om impostor-fænomenet.

Bog: "Impostor-komplekset - Slip dit faglige mindreværd" af Ann C. Schødt & Rebekka J. Knudsen

Få flere gode råd til, hvordan du overkommer dit impostor-kompleks og læs om, hvordan Rebekka J. Knudsen overvandt sit eget impostor-kompleks.

Artikel i Harvard Business Review:

"Stop Telling Women They Have Impostor Syndrome" [Læs mere her.](#)

Psykolog Pauline Rose Clances hjemmeside om impostor-fænomenet.

Pauline Rose Clance er psykolog, forsker, forfatter og grundlægger af arbejdet med impostor-fænomenet. [Læs mere her.](#)

TED Talk om at tænke sig ud af impostor-erfaringer med forsker, forfatter og stifter af Impostor Syndrome Institute, Valerie Young.
[Se mere her.](#)

Gode råd til impostor-fænomenet i privatlivet. Redskaber til parforhold, børneopdragelse og introverte eller sensitive personlighedstræk.
[Læs mere her.](#)

Artikler og relevante bøger med Jessamy Hibberd, psykolog og forfatter til den anbefalelsesværdige bog: The Impostor Cure.
[Se mere her.](#)

Dansk forskningsartikel baseret på kvalitativ undersøgelse af unge danske studerende, som oplever impostor-fænomenet.

[Læs mere her.](#)

Videokursus om at vende selvkritik til indre ro med den engelske professor og internationale bestsellerforfatter, Paul Gilbert.

[Se videokurset her.](#)