Impostorsyndrom

GØR OP MED DIT PROFESSIONELLE MINDREVÆRD

Frygter du, at andre en dag vil gennemskue dig og afsløre, at du rent faktisk ikke er så fantastisk og dygtig, som de tror? At gå rundt med en følelse af at bluffe, selv om du er godt begavet og succesfuld udadtil er meget almindeligt. Op imod 70 procent af os har det sådan. Så læs med, og se om det også gælder dig. Og få tips til, hvad du selv kan gøre for at slippe af med følelsen.

Af EVA NITSCHKE > **Illustration** SHUTTERSTOCK

Får du heftig hjertebanken og svedige hænder, når du skal aflevere et projekt på dit arbejde? Måske sover du dårligt om natten og taler dine præstationer ned til ligegyldigheder, som enhver kan opnå. Du oplever andre som langt dygtigere end dig selv og kan ikke lade være med at sammenligne dig med dem. Det falder aldrig ud til din fordel, da du er blind over for dine egne egenskaber, talenter og kompetencer. Kan du genkende dig selv i beskrivelsen, kan du være ramt af impostorkomplekset, som er en slags professionelt mindreværdskompleks, hvor man føler, at man bluffer i sit job, og det kun handler om tid, før man bliver afsløret. Deraf den engelske betegnelse, som betyder bedrager. Det er selvsagt plagsomt at tænke sådan om sig selv, men du er ikke alene, og hvad der er endnu bedre, er, at du kan gøre noget ved det, så komplekset ikke ødelægger dine muligheder for at udfolde dit potentiale og udleve dine drømme og ambitioner om et sjovt og frit arbejdsliv.

BLIND OVER FOR EGEN SUCCES

I bogen "Impostor-komplekset – slip dit faglige mindreværd" stiller forfatterne Rebekka J. Knudsen og Ann C. Schødt skarpt på komplekset for at skabe større forståelse for fænomenet og kommer med masser af bud på, hvordan man kan frigøre sig for denne form for udvidet præstationsangst. Med hver deres baggrund har begge forfattere haft impostorkomplekset tæt inde på livet. Rebekka har været impostorramt i en voldsom grad gennem mange år, og Ann C. Schødt har hjulpet mennesker, der lider af komplekset, i sin egenskab af coach og indehaver af Potentialefabrikken, der faciliterer forandringer for både individer og virksomheder. Efter et intensivt forløb hos Ann C. Schødt og selve arbejdet med at skrive bogen føler den 44-årige Rebekka J. Knudsen sig fri af impostorkomplekset og kan se, at fænomenet altid har været en del af hendes selvopfattelse. Hun var dygtig i skolen, men tilskrev det ingen værdi. I stedet fokuserede hun på det, som hun ikke var god til. Hun kom nemt igennem gymnasiet, fik sig en kandidatgrad i medievidenskab fra Aarhus Universitet og blev ansat på Christiansborg og derefter i et ministerium, hvor hun blandt andet skrev ministertaler. Det tilskrev hun heller ikke nogen værdi – det kunne alle vel gøre, og jobbet havde hun blot fået på grund af nogle heldige omstændigheder. Selv om andre oplevede Rebekka som en succes, var hun blind over for egne præstationer og >

FIRE TRIN MOD FORANDRING

1. TRIN:
Se – indse dit problem

På dette trin bliver du bevidst om dit problem: Det går op for dig, at der findes et navn for det, du kæmper med, og hvad der kendetegner impostorkomplekset.

2. TRIN:
Forstå – reflektér over dit problem

På dette trin begynder du at reflektere over, hvorfor netop du er ramt af komplekset, samt hvornår og hvordan det kommer til udtryk.

3. TRIN:
Handle – gør noget ved dit problem

På dette trin begynder du at finde ud af, hvordan du kan handle og dermed håndtere dit impostorkompleks. Du får redskaber til at gøre noget andet, end det du plejer, og får grundlæggende ændret dine handlingsmønstre.

4. TRIN:
Holde ved – undgå at dit problem kommer igen

På dette trin arbejder du med at fastholde dine nye mønstre. Du gentager trin 2 og trin 3 og bygger videre på de øvelser, du har lært for at undgå at falde tilbage til dine gamle mønstre og impostorfølelserne.

Kilde: COACH ANN C. SCHØDT

> kompetencer og tillagde dem ingen værdi. Ros kunne hun heller ikke tage imod. Hun hørte det ganske enkelt ikke, men tænkte: Nå ja, det skal de vel sige, eller måske roser de mig, fordi de synes, at det er synd for mig.

– Alle måtte jo kunne se, hvor kikset jeg var, og jeg kunne jo slet ikke se, at der var andre måder at se mig på. Der var kun min sandhed, fortæller Rebekka, der siden hen har etableret sig som selvstændig og medindehaver af Kile Kommunikation.

ET MENTALT FÆNGSEL

– Jeg troede jo ikke, at man kunne gøre noget ved det, og tænkte, at jeg bare måtte strenge mig mere an og arbejde hårdere – og det gjorde jeg så, konstaterer Rebekka J. Knudsen og tilføjer, at det hjalp ingenting. Tværtimod blev angsten værre og værre, som tiden gik.

– Jo flere opgaver jeg fik, og jo længere henne jeg var i karrieren, jo værre ville det være at blive afsløret, da der så er tilsvarende længere ned til bunden, forklarer Rebekka J. Knudsen og fortsætter:

– Tanken om, at nogle ville sige, jamen du kan jo ikke noget, og nu har du haft dette her job i mange år, var så pinagtig, fortæller Rebekka J. Knudsen, som i størstedelen af sit voksenliv har befundet sig i dette mentale fængsel, "hvor murene er bygget af indgroede, dårlige mønstre, og hvor dommen er ubetinget på ubestemt tid", som hun meget rammende beskriver det i bogen. Rebekka var så overbevist i troen på egen fiasko, at hun havde planlagt, hvordan hun ville snige sig ud ad bagdøren og flytte til et andet land – den dag – for det var lige så sikkert, som at solen stiger op i øst – den dag ville komme, hvor hun ville blive afsløret og fyret fra sit job. Dagen kom selvfølgelig aldrig.

BRYD MØNSTERET

Til gengæld hørte Rebekka J. Knudsen tilfældigt om impostorkomplekset gennem en nær ven. Hun havde aldrig hørt om det før og gik i gang med at læse alt, hvad hun kunne finde om fænomenet. Hun kunne tydeligt genkende sig selv i beskrivelserne af impostorramtes tanker og reaktioner og var ikke i tvivl, da hun kontaktede Ann C. Schødt for at få hjælp. Det blev til et intensivt forløb hos Ann C. Schødt, der hjalp hende med at bryde de negative tankemønstre.

– Når man har det på denne måde, som jeg havde det, er der én bred motorvej i ens hjerne, og den fører hen til et sort hul, der siger, at du er en fiasko. Og man kan være en fiasko på utrolig mange måder – og man kan altid sammenligne sig med nogen, som er både bedre og federe end én selv. Og det hjælper ikke at ændre på de eksterne forhold, som f.eks. at skifte job, forklarer Rebekka J. Knudsen og fortsætter:

– Man må gøre noget ved den motorvej. Man må finde nogle andre baner i hjernen, som man kan køre ad. Det er nemmere for hjernen at fortsætte ud ad den motorvej, så det tager lang tid at finde nye veje, der kan hjælpe én til et mere nuanceret syn på sig selv. Det var det, jeg fik hjælp til i forløbet hos Ann, fortæller Rebekka J. Knudsen, der efterfølgende foreslog Ann C. Schødt, om de ikke skulle skrive en bog sammen om fænomenet, da der ikke fandtes noget litteratur om komplekset på dansk. Bogen er skrevet som en selvhjælpsbog, hvor man følger Rebekka J. Knudsens personlige historie, som bliver fulgt op af faglige forskningsbaserede afsnit af Ann C. Schødt.

– Bogen er ikke en mirakelkur, men forsøger at skabe forståelse for det her kompleks og kan hjælpe én på vej, alt afhængig af hvor slemt man er ramt. Det handler meget om forståelsen bag problemet, siger Rebekka J. Knudsen.

INTELLIGENTE MENNESKER

Ifølge Ann C. Schødt er det især intelligente og talentfulde mennesker, som rammes af impostorkomplekset, og det handler både om mænd og kvinder.

– Det er typisk de mest kompetente og introverte personer, der lider under komplekset. De har måske rigtig høje forventninger til sig selv, men en lav eller svingende selvtillid. Desuden viser en tysk undersøgelse af forsker Sonja Rohrmann, komplekset er lige så udtalt blandt mandlige kvindelige ledere.

– Det er også min erfaring, siger Ann C. Schø og tilføjer, at det optræder i alle brancher, me mest i de fag, som hun kalder dem uden fac Det vil sige inden for den akademiske og kuns neriske verden, hvor man altid kan udføre opgave bedre eller på en anden måde. Der intet facit, men en skov af muligheder. Og hvo for man lige bliver ramt af impostorkomplekse er ifølge Ann C. Schødt et sammentræf af fle omstændigheder. En blanding af opvækst, pe sonlighed og dårlige oplevelser.

– Der er mange årsager til, at man udvikler la selvværd, og så handler det i høj grad om, at de impostorramte ikke kan internalisere ros. Ma kan ikke modtage ros, og måden, man ser s selv på, stemmer ikke overens med omgivelse nes opfattelse. Måske har man været mødt me mere kritik fra sine forældre, eller der har vær høje forventninger, som ikke har været konkr tiseret. Det kan sagtens udvikle lavt selvvær Men man kan også have haft en god barndo men til gengæld haft dårlige oplevelser i skole Det er svært at finde årsagerne til dette, me man kan sige, at det vigtigste er, at man kan æ dre det negative tankemønster, så man kan kon me fri af de mange selvudslettende følelser, sig Ann C. Schødt og tilføjer, at komplekset specie bliver aktiveret, hvis man bliver synlig og sk vurderes. Derfor er det ofte meget slemt for impostorramte i de situationer, hvor man sk aflevere opgaver eller projekter på deres arbejd

– Man ser det f.eks. også hos mange kunstne kreative eller performere. De er synlige i offen ligheden, og deres arbejde bliver vurderet meg subjektivt. Det er jo ikke nok for en kunstner, kun vedkommende selv synes, at det er fremr gende kunst, de laver, siger Ann C. Schødt understreger, at man kan gøre noget ved det, man kan frisætte sig selv og sit potentiale og gang for alle slippe af med sit faglige mindr værd. ■

SLIP IMPOSTER-KOMPLEKSET

Ifølge Ann C. Schødt er der fire grundlæggende ting, der forhindrer folk i at flytte sig eller hæmmer deres personlige udvikling både professionelt og privat.

1. Din personlighed og dine ressourcer

– herunder tendens til pessimisme, lavt selvværd, ængstelse, frygt for at begå fejl, men også en høj IQ og introversion kan forstærke impostoroplevelserne.

2. Dine relationer

– både hvis du nærmest tiltrækker de over-selvsikre typer, der virker enormt overbevisende og derfor kan underminere din selvtillid. Og ved afhængighed af, at dine nærmeste (f.eks. din chef) hyppigt bekræfter dig, selv om du ikke evner at tage deres ros, anerkendelse og positive feedback til dig.

3. Dine handlings- og tankemønstre

– impostorfænomenet er en slags mental virus eller malware, der har installeret sig selv i din hjerne (ofte grundet internalisering af en kritisk forælder). Derfor bliver du ved med at hakke på og nedgøre dig selv og dine præstationer, samtidig med at du har et handlingsmønster, der svarer til at løbe den forkerte vej op ad rulletrappen eller køre i ring i en negativ spiral.

4. Din frygt for fremtiden

– både når det gælder andres bedømmelser af dig og dit arbejde, men også når du får arbejdet med impostorkomplekset og øver dig i at gøre noget andet, kan du blive næsten panisk bange for, at der så ikke er nogen, der kan lide dig længere. Fordi du eksempelvis har haft et mønster med at gøre alle andre tilpas, ikke sige din mening eller i det hele taget holde dig selv nede. Så kan det være vildt angstprovokerende at skulle stille sig op foran andre, vise, hvad du kan, dele din viden, tage din plads og sige, hvad du ærligt mener.