



Naturheilkunde Journal

November
2023

Fachmagazin für die erfolgreiche Praxisführung

**Fortbildung & Spezialisierung
Praxismanagement**

inkl. Ausbildungsführer





Hochstapler-Syndrom?

Vergessen Sie gute Ratschläge – und machen Sie stattdessen Introversion

Neulich hatte ich wieder so eine Klientin: Hervorragend ausgebildet und erfolgreich als Selbstständige – mit viel Wissen und Erfahrung. Aber sie hatte dauernd das Gefühl, es reicht nicht, was sie tut. So packte sie immer noch mehr Ausbildung drauf – mit ständiger Angst, „erwischt“ zu werden und als Betrügerin aufzufliegen. „Ich weiß nicht, ob ich das alles kann, ob es mir zusteht ...“, nagten ständig Selbstzweifel an ihr. So arbeitete sie immer mehr, um noch besser zu werden. Das nahm auch ihre Ge-

sundheit übel: Sie schlief schlecht und Magenschmerzen plagten sie. Selbst ihr Erfolg erschien ihr, wenn sie ihn überhaupt zur Kenntnis nahm, nur als Glück, als Zufall ...

Ein zermürbender Teufelskreis. Wir fingen an, miteinander zu arbeiten. Und am Ende war sie glücklich und erleichtert, als sich ihre Probleme in Luft auflösten. Nach nur zwei Sitzungen, was sie überraschte, da sie ihr Leben lang versucht hatte ihre Sorgen und Selbstzweifel loszuwerden, bisher aber nur mit mäßigem Erfolg. Was war geschehen?

zu ständiger Anstrengung führt und oft auch zu körperlichen Beschwerden.

Leiden Frauen häufiger am Hochstapler-Syndrom, wie manchmal behauptet wird? Das kann ich aus meiner Erfahrung nicht bestätigen; auch der Großteil wissenschaftlicher Studien bestätigt dies nicht. Unterschiede zwischen Männern und Frauen sind nicht in der Häufigkeit, sondern meist in der Art und Weise des Umgangs mit dem Syndrom zu finden.

Sie können Ihre Selbstzweifel für immer abschalten

Nein, ich werde Ihnen jetzt nicht zeigen, wie Sie besser mit Ihrem Hochstapler-Syndrom umgehen können. Sondern ich werde Ihnen zeigen, wie Sie diese ständige Angst und den Selbstzweifel für immer abschalten können! Ja, richtig gelesen: abschalten, für immer – und dies innerhalb kurzer Zeit, wie am Beispiel meiner Klientin.

Selbstzweifel und Angst, nicht zu genügen, ist ein großes Thema. So gibt es viele Ratgeber und Tipps, damit umzugehen. Die findet man auf Seiten namhafter Verlage, bei Karriereratgebern, Businessseiten und Beratern bis hin zu psychologischen Ratgebern.

Aber mal ehrlich: Da, wo es spannend wird, wissen die meist auch nicht weiter, bleiben eher allgemein oder verweisen sogar auf weitergehende Hilfe bei Psychologen und



Dr. Klaus Köpnick ist Maschinenbauingenieur, promovierter Arbeits- und Organisationspsychologe und Coach. Spezialisiert ist er auf Persönlichkeitsentwicklung von Führungskräften. Seine Mission: Führungskräften und ihren Teams zu zeigen, wie sie Stress innerhalb kurzer Zeit für immer abschalten, statt dauernd dagegen anzukämpfen. Introvision ist die revolutionäre, neue Methode, die das ermöglicht. Er bietet auch Einzelcoaching für Interessierte an, die sich dieser Methode öffnen. Um die Methode bekannter zu machen, engagiert er sich als Gründungs- und Vorstandsmitglied im Verband „Introvision Association“.

Dr. Klaus Köpnick ist Maschinenbauingenieur, promovierter Arbeits- und Organisationspsychologe und Coach. Spezialisiert ist er auf Persönlichkeitsentwicklung von Führungskräften. Seine Mission: Führungskräften und ihren Teams zu zeigen, wie sie Stress innerhalb kurzer Zeit für immer abschalten, statt dauernd dagegen anzukämpfen. Introvision ist die revolutionäre, neue Methode, die das ermöglicht. Er bietet auch Einzelcoaching für Interessierte an, die sich dieser Methode öffnen. Um die Methode bekannter zu machen, engagiert er sich als Gründungs- und Vorstandsmitglied im Verband „Introvision Association“.

Das Hochstapler-Syndrom – der Schatten über dem Erfolg

Meine Klientin ist kein Einzelfall: Ständige Selbstzweifel und Ängste plagten hartnäckig. Erfolge werden heruntergespielt, als unangenehm empfunden oder dem Zufall bzw. dem Glück zugesprochen – anstatt dem eigenen Können. Die Betroffenen sind davon überzeugt, all das Positive und das Erreichte, nicht „verdient“ zu haben, sie fühlen sich fehl am Platz. Sie leiden unter ständigen Versagensängsten und ständig nagt die Sorge, aufzufliegen.

70 % aller Menschen machen in ihrem Leben Erfahrung mit dem „Impostor“- oder „Hochstapler-Phänomen“, so eine Studie.

Es handelt sich um eine Spirale der Selbstzweifel, die berufliche Erfolge überschattet,

Therapeuten. Was meine ich mit „wo es spannend wird“? Es wird dann spannend, wenn es an die Ursachen von Selbstzweifel und Angst geht – um diese an der Wurzel anzupacken und aufzulösen!

Angst, nicht zu genügen ist Schicksal – das Sie ändern können

Ängste kommen aus dem unbewusst arbeitenden Bereich unseres Denkapparates – dem limbischen System. Die Amygdala gehört dazu. Sie steuert unsere Ängste und Emotionen und ist so etwas wie die Schaltzentrale für Gefahr. Sie reagiert extrem schnell, zweihundertmal schneller, als wir denken können: Die Stressreaktionen gleichen einem ICE – der Weg jedoch, aus der Abteilung Lass-uns-mal-vernünftig-nachdenken des Oberstübchens, wird nur mit einem Pferdefuhrwerk zurückgelegt.

Mit der Amygdala kann man nicht reden. Sie ist weder sprachfähig noch bewusstseinsfähig – im Gehirn ist das nicht vorgesehen; und unter Stress schon gar nicht!

Wenn sich als Kind zum Beispiel eingegraben hat „Wenn ich etwas will, oder erreiche, dann ist das absolut doof, wird immer kritisiert – man hat mich dann nicht mehr lieb ... ich schaffe es sowieso nicht“, dann hilft die Amygdala: Sie schützt uns im weiteren Leben – auch mit Selbstzweifel und Ängste immer dann, wenn sich Erfolg einstellt. Denn genau das kann da passieren – zumindest nach Ansicht der Schaltzentrale, die Gefahr wittert und sofort einen Alarm in Gang setzt.

Dies läuft blitzschnell ab – wichtig zu wissen: es läuft in den unbewusst arbeitenden Arealen unseres Gehirns ab.

Warum gute Ratschläge nichts bringen

Oftmals hören Betroffene Ratschläge wie „Sei selbstbewusst!“, „Glaube an dich!“ oder „Erkenne deine Erfolge, feiere sie!“ – doch diese gut gemeinten Tipps lösen die tief verwurzelten Zweifel nicht auf, nachhaltig sowieso nicht. Warum? Die Tipps bleiben auf der bewusst arbeitenden Ebene unseres Gehirns stehen.

Mit rationalen Argumenten, transportiert mit dem Pferdefuhrwerk, komme ich nicht an die Schaltzentrale Amygdala ran – ich sehe nur die Rücklichter des ICE, der ist durch.

Über Hormone werden von der Zentrale die Reaktionen auf Gefahr gesteuert: Angriff, Flucht oder Totstellen – anderes kann das System sowieso nicht. Übrigens, es ist egal, ob das wirklich so passiert ist oder nur in der

Vorstellung existiert. Nur die Auswirkungen bekommen wir mit: Grübeleien, Aufschieberitis statt Tun, Tunneldenken, Magendrücken, am liebsten weglaufen wollen, Stell-dich-nicht-so-an-Überlegungen – das gelassene Nachdenken ist weg, und das Genießen von Erfolg ohnehin ...

Wir können noch so gut auf das limbische System einreden – es nützt leider nichts! Die Ratio ist nur ein Ratgeber und entscheidet nicht.

Es hilft also nix, wenn ich verstehe, woher meine Selbstzweifel und Ängste kommen. Auch nicht, wenn ich „(...) mir eingestehen darf: Meine selbst wahrgenommene Inkompetenz ist nicht in der Realität begründet!“, wie mir ein Gründerportal empfiehlt.

Okay, werden Sie vielleicht denken, jetzt weiß ich, wo das alles im Gehirn sitzen mag – und dass ich durch „ich verstehe das Problem“ oder „ich will es anders“ nicht viel ändern kann.

Aber kann ich dann überhaupt was tun?

Ja, das geht! Ich empfehle: Nicht von den üblichen Ratschlägen entmutigen lassen, beim dauernd gegen das Hochstapler-Syndrom ankämpfen. Es ist es an der Zeit, nach innovativen Ansätzen zu suchen.

Hier kommt Introvision ins Spiel – eine bahnbrechende Methode: Sie löst stressige „Lebens Themen“ an der Wurzel – schnell und für immer.

Wie das konkret geht? Damit beschäftigen sich die nächsten Absätze.

Introvision: Strategie fürs Unbewusste löst das Hochstapler-Syndrom an der Wurzel!

Kommen wir zu dem, was unbewusst abgeht, aber nervt – und abgeschaltet werden soll!

Mit Introvision braucht's kein Stressmanagement

Das Problem der allermeisten Stress-Methoden? Sie managen den Stress und wirken nicht auf Dauer! Das liegt nicht am bösen Willen. Sondern daran, dass sie nicht dort hinkommen, wo der Stress und die Angst den Ursprung haben.

Es wird versucht, mit der Pferdekutsche hinterherzukommen – statt an der Schaltzentrale Amygdala zu arbeiten, wo der ICE in Gang gesetzt wird.

Echt jetzt, Stress abschalten – also nicht besser damit umgehen? Ja, genau!

Das Werkzeug dazu heißt: Introvision!

Wie erwähnt: Wenn unser limbisches System eine „schlimme Situation“ ausmacht, wird ein Alarm gesetzt – und sofort rast der ICE mit den Hormonen los. Es soll was dagegen getan werden: angreifen, fliehen ... – Sie wissen schon.

Mit Introvision lassen wir diesen Alarm einfach leerlaufen. Wie? Indem der Alarm aktiviert und dann nur innerlich beobachtet wird, was an körperlichen Reaktionen, auftauchenden Gedanken und Gefühlen passiert. Das Entscheidende: Sie reagieren nicht, unterdrücken nicht, verändern nicht. Dieses reine Beobachten erfolgt mit meditativer Achtsamkeit.

Was dann geschieht, ist so paradox wie genial: Die Veränderung tritt dadurch ein, dass nichts verändert wird. Der Alarm läuft ins Leere – und wird in der Schaltzentrale gelöscht!

Ein Alarm, auf den nicht reagiert wird, ist nämlich unnütz. Das Gehirn verschwendet keine Energie. Und genau das ist das Geheimnis und die Wirkung der Introvision:

Alarmer werden vom Gehirn „hinausgeworfen“, wenn sie nicht mehr auslösen – und die Schaltzentrale lässt andere Züge losfahren: Züge mit anderen Emotionen – ohne stressige Fracht.

In bisher „schlimmen Situationen“ können Sie sich dann klar und befreit bewegen. Sie bleiben innerlich ruhig und gelassen – der Stress ist weg. Die Schaltzentrale hat den „Selbstzweifel-ICE“ erst gar nicht losfahren lassen!

Jahrzehntelange Forschung und neurowissenschaftliche Erkenntnisse stecken in Introvision – mit wenig zeitlichem Aufwand sind großartige persönliche Erfolge möglich. Introvision ist der Königsweg, wenn es darum geht, Angst und Selbstzweifel abzuschalten – nicht nur beim Hochstapler-Syndrom.

Schauen wir nach meiner Klientin: Welche Ursachen für ihr Hochstapler-Syndrom konnte sie in dieser kurzen Zeit auflösen?

Zur Erinnerung: „Wenn ich etwas will, oder erreiche, dann ist das absolut doof, wird immer kritisiert – man hat mich dann nicht mehr lieb ... ich schaffe es sowieso nicht“ – das kannte sie. Woher sie das kannte? In ihrer Biografie hatte sie Erlebnisse von: Etwas wollen, etwas erreichen – wird kritisiert – führt zu ablehnen – führt zu blöde Gefühle ... – das will ich nicht!

„Woher sie das kannte?“ – müsste eigentlich heißen: „Was verknüpfte ihr unbewusst arbeitender Teil im Gehirn, ihre Schaltzentrale, mit der Vorstellung, etwas zu wollen, sich zu zeigen und erfolgreich zu sein?“ Die Verknüpfung ist: „Achtung! Du wirst abgelehnt, wenn das passiert!“

Daran haben wir in der Introvision gearbeitet – und konnten die Ursachen abschalten!

Anwendungsfelder für Introvision – geht weit über Hochstapler-Syndrom hinaus

- sich schnell persönlich angegriffen fühlen
- ein altes Muster, das sie nicht loswerden
- nicht durchsetzen oder nicht entscheiden können
- einschränken, was zu tun, obwohl sie es gerne möchten
- fehlendes Selbstvertrauen und Unfähigkeit, sich gegen andere abzugrenzen
- sich sorgen, grübeln, kreisende Gedanken
- Stressreaktionen wie Verspannungen, Herzrasen, Bluthochdruck, Ohrengeräusche, Magenbeschwerden
- Flugangst, Platzangst, Höhenangst
- plötzliches ausrasten
- Angst zu versagen, vor Ablehnung, vor Reden oder Präsentationen
- Ärger mit anderen oder ärgern darüber, sich wieder zu ärgern
- Burn-out-Prophylaxe
- Verbesserung der Resilienz

Warum Sie damit Ihr Hochstapler-Syndrom loswerden

Meine Klientin wusste: Ich arbeite schon sehr lange an meinen Selbstzweifel, an den Gefühlen nicht zu genügen; und das mitmäßigem Erfolg. Sie hatte von der Methode Introvision gehört und kam auf Empfehlung zu mir ins Coaching. So wusste sie auch: Es gibt da etwas, womit ich sehr schnell mein Problem lösen kann.

Wenn Sie verinnerlichen, dass...

- Angst, nicht zu genügen und Selbstzweifel zwar Schicksal ist – aber Sie nicht damit leben müssen,
- es eine Strategie fürs Unbewusste gibt, die Ursachen von Selbstzweifel und Angst, nicht zu genügen, an der Wurzel auflöst,

... dann können Sie endlich all die schon erreichten Erfolge genießen und sich innerlich ruhig und gelassen auf neue Erfolge freuen!

Fazit

Nach einiger Zeit meldete sich meine Klientin bei mir, wirkte entspannt und war fröhlich:

„Wissen sie, so locker war ich schon lange nicht mehr, macht wahnsinnig Spaß ... sogar meinen Kunden fällt auf, wie gut und selbstbewusst ich drauf bin ... einige kennen mich auch anders, weil angespannter ... Ich hoffe, das war früher, oder?“

Ich konnte sie beruhigen: „Ja, das war früher – und mit der Methode Introvision kehrt es auch nicht mehr zurück. Ihr Leiden ist vorbei!“

Dr. Klaus Köpnick

www.linkedin.com/in/klaus-koepnick

www.diegelassenheitsformel.de

www.introvision-association.com

Keywords: *Introvision, Hochstapler-Syndrom*