

# Selbstzweifel überwinden – Erfolge genießen

## Impostor-Phänomen erkennen und meistern

Den Wert der eigenen Arbeit und die persönlichen Erfolge richtig einzuschätzen, ist keinesfalls selbstverständlich. Manche Menschen, erstaunlicherweise sind es häufig sogar Leistungsträger:innen, neigen dazu, ihren Wert zu unterschätzen und sehen sich dadurch unter Druck, noch mehr leisten zu müssen. Dieser Effekt, auch als Impostor-Phänomen bekannt, tritt meist nach dem Wechsel in ein neues kulturelles Umfeld auf: Das Gefühl „von außen“ dazukommen, führt oft dazu, sich selbst und die eigenen Leistungen in Frage zu stellen, z.B. „Hoffentlich merkt keiner, dass ich nicht gut genug bin“, „Bald fliege ich auf“ oder „Dieser Erfolg war reiner Zufall, da habe ich Glück gehabt“. Dieses Training hilft, das Phänomen besser einzuordnen und es zu überwinden. Es bietet mit dem wissenschaftlich fundierten Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®) eine Methode, das positive Fremdbild mit dem eigenen Erleben in Einklang zu bringen.

### Inhalte

#### **Persönlicher Ist-Zustand**

- Persönliche Biografie und berufliche Umgebung im Fokus.
- Beruflicher Erfolg: Glück, Zufall oder Verdienst?
- Trotz guter Leistungen, große Selbstzweifel?

#### **Neurobiologische Grundlagen verstehen**

- Impostor- oder Hochstapler-Phänomen: Keine Frage der Intelligenz.
- Wissen hilft – nützt aber nicht!
- Der Zugang zum Unbewussten.

#### **Eine positive Grundhaltung erzeugen**

- Gedanken und Gefühle in konstruktiven Einklang bringen.
- Intuition stärken.
- Kompetenzen realistisch einschätzen.
- Lob und Anerkennung annehmen können.

#### **Den Transfer in den Alltag sichern**

- Achtsamer Umgang mit den eigenen Ressourcen.
- Priming bewusst einsetzen.
- Wirksame Maßnahmen zur Selbsthilfe.
- Einsatz des Zürcher Ressourcenmodells.

### Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

### Dein Nutzen

- Du kannst deine eigenen Kompetenzen und Erfolge realistischer einschätzen.
- Du lernst, hartnäckige Selbstzweifel zu reduzieren.
- Du gelangst zu mehr psychischem Wohlbefinden.
- Du lernst, selbstsicherer zu sein, auch in herausfordernden Situationen.
- Du förderst deine nachhaltige Zufriedenheit.

### Methoden

Theorie-Input, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Zürcher-Ressourcen-Modell ZRM®, individuelle Fallbesprechungen

## Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte, Diversity Manager, HR Verantwortliche sowie alle, die in Ihrer Arbeitswelt (zu Recht) selbstbewusster, selbstsicherer und zuversichtlicher agieren möchten.

## Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



## Trainer:in



**Arnulf Krandick**  
Derzeit keine Vita verfügbar



**Ellen Schulz-Krandick**  
Derzeit keine Vita verfügbar

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Präsenz

2 Tage  
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Termine & Orte

#### 15.-16.06.2026

Berlin

#### Veranstaltungsort

Classik Hotel Alexander Plaza Berlin

#### Tage & Uhrzeit

Montag, 15.06.2026  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr  
Dienstag, 16.06.2026

#### 24.-25.09.2026

Frankfurt a. M./Oberursel

#### Veranstaltungsort

elaya hotel frankfurt oberursel

#### Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 24.09.2026  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr  
Freitag, 25.09.2026

#### 17.-18.12.2026

Hamburg

#### Veranstaltungsort

Villa Viva Hamburg

#### Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 17.12.2026  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr  
Freitag, 18.12.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**01.-02.03.2027**

München/Eching

**Veranstaltungsort**

Olymp Munich

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 01.03.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 02.03.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/40878](http://www.haufe-akademie.de/40878)**

### Teilnahmegebühr

**€ 1.590,- zzgl. MwSt.**

€ 1.892,10 inkl. MwSt.

Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

### Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/40878](http://www.haufe-akademie.de/40878)E-Mail: [anmelden@haufe-akademie.de](mailto:anmelden@haufe-akademie.de)

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter [www.haufe-akademie.de/agb](http://www.haufe-akademie.de/agb) oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter [www.haufe-akademie.de/datenschutz](http://www.haufe-akademie.de/datenschutz).