



Stapel ich zu hoch? – das Impostor-Phänomen in der Wissenschaft

*Katja Wolter (Steinbeis-Institut für Ressourcen-Entwicklung) und
Dr. Simone Freitag (Psychologin, Coach und Trainerin)*

Zeit	Freitag, 14.11.2025, 09:00-13:00 Uhr
Ort	Online via Zoom
Veranstalter	House of Young Talents
Sprache	Deutsch
Zielgruppen	Promovierende, Postdocs
HYT-Zertifikat	Modul Karriere (4 AE)

Nicht selten zweifeln Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler an den eigenen Kompetenzen und Leistungen und haben das Gefühl, eine Hochstaplerin bzw. ein Hochstapler zu sein, die bzw. der Gefahr läuft, jeden Moment aufzufliegen. Dieses Phänomen wird als Impostor- oder Hochstapler-Syndrom bezeichnet und vor allem für hoch-leistungsfähige Menschen beschrieben. Betroffen sind häufig Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, die Erfolge nicht auf ihre eigenen Leistungen und Fähigkeiten zurückführen bzw. diese anerkennen.

Um das Impostor-Phänomen besser verstehen und ihm begegnen zu können, werden in diesem Workshop die Eigenschaften, die die Entstehung dieses Phänomens begünstigen sowie verschiedene wissenschaftliche Ansätze zur Erklärung des Phänomens betrachtet. In praktischen Übungen blicken wir auf die eigene Biografie der persönlichen und beruflichen Entwicklung und identifizieren verdeckte Glaubenssätze. Wir befassen uns mit der Frage, warum das Impostor-Phänomen immer mehr Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler betrifft und welche Verbindungen zur mentalen Gesundheit bestehen. Schließlich nehmen wir Strategien in den Blick, um effektiv gegen die negativen Gedanken zu arbeiten. Zusätzlich betrachten wir aus der Perspektive von Führungskräften die Frage, wie man dem Impostor-Phänomen bei Mitarbeitenden begegnen kann.

Der Workshop soll die Teilnehmenden für Besonderheiten des Impostor-Phänomens sensibilisieren und ihnen Strategien an die Hand geben, die sie dabei unterstützen, mit negativen Gefühlen und Gedanken umzugehen und sie darin bestärken, ihre eigenen Leistungen und Fähigkeiten anzuerkennen.

Informationen zur Anmeldung

Bitte melden Sie sich über unser Anmeldeformular an unter
www.uni-siegen.de/hyt/anmeldung/