

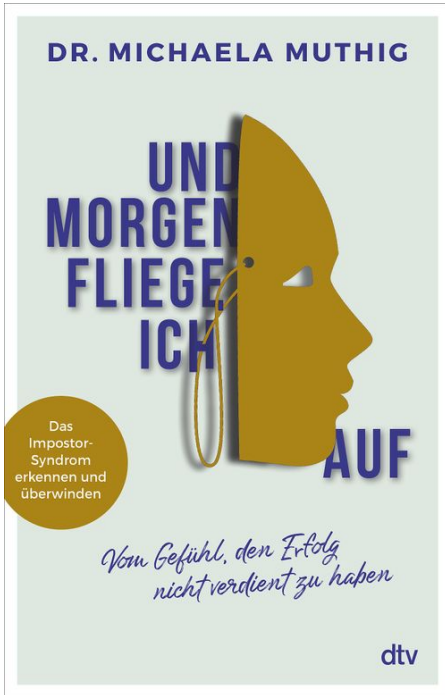
Und morgen fliege ich auf

Vom Gefühl, den Erfolg nicht verdient zu haben – Das Impostor-Syndrom erkennen und überwinden

Die trügerische Selbstwahrnehmung besiegen

Menschen, die unter dem Impostor- oder Hochstapler-Syndrom leiden, schreiben ihren Erfolg nicht eigenen Fähigkeiten zu, sondern einem glücklichen Umstand oder dem Zufall. Obwohl sie in ihrem beruflichen und privaten Umfeld geschätzt und anerkannt sind, leben sie in der ständigen Angst, als Blender und Betrüger enttarnt und bloßgestellt zu werden.

Michaela Muthig erklärt die verschiedenen Facetten dieses weit verbreiteten Phänomens. Vor allem aber zeigt sie Wege auf, wie man sich von dieser speziellen Form des Minderwertigkeitskomplexes befreien und einen gesunden Stolz entwickeln kann.



Und morgen fliege ich auf

Originalausgabe

240 Seiten

ISBN: 978-3-423-26292-7

EUR 18,00 [DE] – EUR 18,50

[AT]

ET 21. Mai 2021 , 2. Auflage

Sprache: Deutsch

Pressestimmen

» Die Autorin, eine Medizinerin, liefert einen mustergültigen Ratgeber, der das Syndrom selbst gründlich ausleuchtet sowie höchst lebensnahe Tipps gibt, wie Betroffene sich systematisch aus der Negativspirale aus übermäßigem Akzeptanzbedürfnis, negativem Selbstbild und panischer Angst vor dem Auffliegen befreien können. «

5. November 2021 , getabstract