

Imposter-Test für Führungskräfte

Selbstreflexion zum Thema Selbstzweifel trotz Erfolg

1 trifft nicht zu, 2 trifft eher nicht zu, 3 ausgewogen, 4 trifft eher zu, 5 trifft zu. →		1	2	3	4	5
1	Ich habe häufig das Gefühl, meine Leistungen seien Zufall oder Glück.					
2	Ich zweifle oft an meiner Kompetenz, obwohl ich objektiv erfolgreich bin.					
3	Ich habe Angst, enttarnt zu werden, wenn andere mich zu kompetent einschätzen.					
4	Ich tue mich schwer, Komplimente oder Lob anzunehmen.					
5	Ich vergleiche mich häufig mit Kolleginnen und Kollegen und fühle mich dabei unterlegen.					
6	Ich überarbeite Aufgaben übermäßig, um keine Fehler zu machen.					
7	Ich glaube, alles allein lösen zu müssen, um nicht als schwach zu gelten.					
8	Ich kann mich nur schwer über Erfolge freuen und denke sofort an das nächste Ziel.					
9	Ich denke oft, dass andere diesen Job besser machen könnten.					
10	Ich setze mir extrem hohe Standards und empfinde Versagen als persönliche Schwäche.					
11	Ich zweifle an meiner Führungsrolle, auch wenn ich objektiv qualifiziert bin.					
12	Ich bin sehr bemüht, keine Schwächen zu zeigen, besonders gegenüber meinem Team.					
13	Ich frage mich oft, ob ich nur durch Kontakte oder Zufall in diese Position gekommen bin.					
14	Ich bin nervös vor öffentlichen Auftritten oder Entscheidungen, weil ich mich für inkompetent halte.					
15	Ich habe das Gefühl, ständig mehr leisten zu müssen, um mich zu beweisen.					
Spaltensumme →						
Gesamtsumme →						

15-30 Punkte: Kein oder geringes Imposter-Erleben

31-50 Punkte: Moderates Imposter-Erleben

51-75 Punkte: Ausgeprägtes Imposter-Erleben

<https://www.businessnode.de/tag/imposter/>