



Inhaltsverzeichnis

Anfangsphase

- ☐ Einführung: Wie arbeite ich mit dieser Übungssammlung?
- ☐ Eingangsfragebogen: Wie stark ist das Impostor-Syndrom bei mir?
- ☐ Fragebogen Stellschrauben gegen das Impostor-Syndrom
- ☐ Dysfunktionale Einstellungen beim Impostor-Syndrom
- ☐ Selbstbeschreibung - wo stehe ich gerade?
- ☐ Welche Themen sind mir besonders wichtig?
- ☐ Meine Ziele für das Coaching
- ☐ Erfolgstagebuch Vorlage
- ☐ Erfolgstagebuch Hilfestellung zum Ausfüllen
- ☐ Kreative Alternativen zum Erfolgstagebuch

Übungsphase

- ☐ Negative Gedanken entschärfen
- ☐ Dein innerer Dialog - Wer spricht denn da?
- ☐ Gedankenkreisen stoppen
- ☐ Glaubenssätze hinterfragen
- ☐ Typische Impostor-Denkfehler
- ☐ Faktencheck: Unterscheidung zwischen Fakt und Fantasie
- ☐ Falsche Annahmen zum Erfolg
- ☐ War das alles nur Zufall? Erfolge als eigene Leistung anerkennen
- ☐ Der eigene Maßstab und doppelte Standards
- ☐ Kindliche Prägungen und Distanzierung davon
- ☐ Umgang mit Kritik
- ☐ Umgang mit Fehlschlägen - Selbstmitgefühl stärken
- ☐ Umgang mit Ärger
- ☐ Lob annehmen lernen
- ☐ Perfektionismus reduzieren
- ☐ Wie bekomme ich meine Angst in den Griff?
- ☐ Körperübungen zum Umgang mit Stress und Angst





- ☐ Typische Impostor-Fallen und wie wir sie verhindern
- ☐ Besseres Zeitmanagement beim Impostor-Syndrom
- ☐ Richtig priorisieren
- ☐ Das richtige Maß an Vorbereitung finden
- ☐ Pausen machen
- ☐ Was macht meinen Selbstwert aus?
- ☐ Was sind meine Werte? Wofür stehe ich?
- ☐ 10 Übungen für einen besseren Selbstwert
- ☐ Meine Stärken - Kompetenzbilanz
- ☐ Ungute Vergleiche und wie du bei dir bleibst
- ☐ Entscheidungen treffen trotz Selbstzweifel
- ☐ Die eigene Rolle finden
- ☐ Erfolge feiern
- ☐ Erfolg im Körper spüren - Imaginationsübung
- ☐ Liste meiner 100 Erfolge
- ☐ Klar entscheiden trotz Selbstzweifel

Abschlussphase

- ☐ Rückfallprophylaxe: Risikosituationen identifizieren
- ☐ Rückfallprophylaxe: Frühwarnzeichen
- ☐ Meine Impostor-Ampel
- ☐ Mein Notfallplan
- ☐ Notfallplan als Vorlage zum Ausfüllen
- ☐ Ein Brief an mich selbst
- ☐ Erkenntnisse festhalten
- ☐ Was hat sich geändert, was behalte ich bei?
- ☐ Abschlussfragebogen

