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" dazuzukommen, 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
Ich schaffe einen geschützten Raum, in dem Wissen Bedeutung bekommt: anregend, individuell und nachhaltig bereichernd.
Wissen kann man heutzutage aus der KI beziehen, handlungswirksam wird es erst im Abgleich mit den eigenen Erfahrungen und dem Austausch mit anderen. Dafür sorge ich - mit kurzen Impulsen, die bewegen.



Ellen Schulz-Krandick
Ich komme aus der Welt des Theaters – einem Ort, an dem Präsenz, Wahrnehmung, Ausdruck und echte Begegnung entscheidend sind. Diese Haltung prägt bis heute meine Arbeit als Coach und Trainerin: Ich möchte Menschen nicht nur Wissen vermitteln, sondern Räume schaffen, in denen Entwicklung spürbar und Veränderung möglich wird. Dafür verbinde ich meine Erfahrung aus der darstellenden Kunst mit systemischen Weiterbildungen, ZRM und Embodied Communication. Was mich antreibt, ist meine Neugier auf Menschen und meine Überzeugung, dass persönliche Entwicklung dort beginnt, wo wir uns selbst wirklich begegnen.

Deine Vorteile im Überblick

Open Badges
Binde deinen digitalen Badge in die Karrierenetzwerke ein und zeige, was du kannst.

Kleine Gruppe – großer Lernerfolg
Für optimales Lernen ist die Teilnahmezahl bei dieser Qualifizierung begrenzt.

Rundum versorgt
Die Teilnahmegebühr beinhaltet:
- gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag
- Pausenverpflegung

Alle Lernmaterialien auf einen Blick
In deiner App oder Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung alle relevanten Infos, Services & Arbeitsunterlagen zu deiner Qualifizierung.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine & Orte

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

01.-02.03.2027
München
Veranstaltungsort
Holiday Inn Leuchtenbergring München

Tage & Uhrzeit
Montag, 01.03.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 02.03.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

07.-08.06.2027
Köln
Veranstaltungsort
Best Western Plus Hotel Köln City

Tage & Uhrzeit
Montag, 07.06.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 08.06.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

23.-24.09.2027
Berlin
Veranstaltungsort
Hollywood Media Hotel Berlin

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 23.09.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 24.09.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter 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
E-Mail: 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 oder im Gesamtprogramm.
Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.