

MUNKAFÜZET AZ ANALOG MÓDSZERREL

IMPOSZTOR SZINDRÓMA

KÍVÜL SIKERES VAGY.
BELÜL MÉGIS ATTÓL
FÉLSZ, HOGY EGYSZER
LELEPLEZŐDSZ.

“

Felismerés.
Feldolgozás.
Felszabadulás.



ÉRZELMI
TUDATOSSÁG



BELSŐ
VÁLTOZÁS



VALÓDI
BIZTONSÁG

Egy útmutató, hogy ne élj félelemben a sikered árnyékában.

Tartalomjegyzék



- I. Mi az imposztor szindróma? 3**
 Miért könnyű megoldani?



- II. Mivel kezd a feldolgozást? 9**
 Mi áll a háttérben?



- III. Hogyan derítsd ki, hogy mitől félsz? 15**
 Az érzelmek tudatosítása



- IV. Az érzelmek tudatosítása történettel 22**
 A történet szerepe



- V. Összegzés 28**



Hogyan használd ezt a munkafüzetet?

1

Olvasd végig figyelmesen!

A munkafüzet segít megérteni az imposztor szindróma működését és felismerni a mögötte álló érzelmi mintákat.

2

Végezd el a gyakorlatokat!

A gyakorlatok segítenek tudatosítani, hogy mi zavar, és hogyan kapcsolódik ez a jelenlegi helyzetedhez.

3

A felismerés még nem feldolgozás.

A munkafüzet célja a megértés és a tudatosítás. Az érzelmi minták feldolgozásához AnaLog önoldásra vagy AnaLog konzultáns segítségével van szükség.

4

Kérj segítséget egy AnaLog konzultánstól!



Ha szeretnéd feldolgozni a feltárt érzelmi mintákat, egy AnaLog konzultáns végigvezet a folyamatban. A számodra megfelelő konzultánst az AnaLog Módszer honlapján választhatod ki.

Olyan dologtól félsz, ami nincs is.

Kívül sikeres vagy.

Mégis attól félsz,
hogymegyszer rájönnek, hogy



nem vagy elég jó,



csak szerencséd volt,



becsaptál másokat.



Valójában egyik sem igaz rád.



Ha ezek az érzések ismerősek számodra, akkor lehet,
hogy az **imposztor szindróma** tüneteit tapasztalod.

Mi az imposztor szindróma?

Az **imposztor szindróma** elnevezés egy tünetegyüttes összefoglaló neve.

Amikor – attól függetlenül, hogy sikeres vagy abban, amivel foglalkozol – azt érzed, hogy

- ✓ „csak szerencséd van”,
- ✓ „becsapsz másokat”, és
- ✓ „előbb-utóbb le fogsz lepleződni mint csaló”,

akkor azt mondják, hogy **imposztor szindrómád** van.

Ez nyilvánvalóan zavaró, hiszen folyamatos feszültséget okoz, mert attól félsz, hogy lebuksz.

Kiderül, hogy másnak mutatod magadat, mint aki vagy, és ennek negatív következménye lesz rád nézve.



Például:

- kinevetnek,
- kirúgnak,
- áthelyeznek.



A jelenséggel akkor számolhatsz le, ha megváltozol, de mindenekelőtt van egy **jó** hírem rögtön az elején, ami így hangzik:

MÉG NEM BUKTÁL LE.



Valójában nincs problémád.

Ez nemcsak jó hír, hanem biztos támpont is a feldolgozáshoz.

Ebből látszik, hogy tulajdonképpen egy **fiktív problémával** állsz szemben.



**A valóságban
nincs is problémád.**

Csak rosszul látod a helyzetedet.

Ha elvállalsz egy feladatot, de nem végzed el, és csak idő kérdése, mikor buksz le, akkor **más a helyzet.**



**HA VALÓBAN
CSALÓ LENNÉL...**



Nem végeznéd el a feladatot.



Csak idő kérdése lenne a lebukás.



Jogos lenne a félelem.

VS.



DE TE...



alapos vagy,



lelkiismeretes vagy,



nemcsak teljesíted,



hanem túl is teljesíted a feladatot.



Nem az a probléma,
hogy **nem vagy alkalmas.**

**Hanem az, hogy nem hiszed el
magadról, hogy alkalmas vagy.**

A problémád nem létezik.

Csak benned él félelemként.

A problémád tulajdonképpen nem is létezik, csak benned él félelemként.

Mondhatnám akár azt is, hogy a **semmit** kell feldolgoznod, de ez nem lenne igaz, mert az **érzelem** nagyon is **valóságos** és nagyon hatékonyan keseríti meg a mindennapjaidat.

Nem semmi, hanem **hibás minták halmaza**.

Keresd meg őket, dolgozd fel és akkor **megszűnik** a tünetegyüttesed.

Akkor megszűnik az, ami **félelemben**, **stresszben** tart, vagy **szorongást** okoz és közben folyamatosan **túlzott teljesítésre** ösztönöz.

Akkor képessé válsz arra, hogy végre elfogadd, hogy **megérdemelten kerültél a pozíciódba**.

AMI MOST VELÜNK VAN



Félelem
a lebukástól



Stressz
és szorongás



Folyamatos
túlzott teljesítés



AMI ELÉRHETŐ SZÁMODRA



Belső nyugalom
és önbizalom



Egészséges teljesítmény,
nélkülözve a kényszert



Elfogadás:
megérdemelten vagy ott,
ahol vagy



A kulcs:

**Keresd meg a hibás mintákat,
dolgozd fel őket,
és megszűnik a tünetegyüttesed.**

Az imposztor szindróma működése egyetlen ábrán

Ez egy ördögi kör:

minél jobb vagy,
annál kevésbé hiszed el,
hogy megérdemled.

A valódi ok

Nem a képességeiddel
van baj, hanem azzal,
ahogyan magadról
gondolkodsz.



Nem tehetségeddel
van gond.
Hanem azzal,
hogy nem hiszed el,
amit mások már
régóta látnak:

**hogy alkalmas
és értékes vagy.**



Eredmények,
elismerés,
visszajelzések.

Belső kritikus hang:
„Csak szerencséd van.”
„Előbb-utóbb úgyis
kiderül az igazság.”

Állandóan attól félsz,
hogy egyszer csak
le fogsz lepleződni.

Kimerültség, szorongás,
önbizalomhiány.

Túlórák, túlzott
felelősségvállalás,
magas elvárások
önmagaddal szemben.

Kívülről nézve minden
rendben. Belül viszont
nem hiszed el.

Az ördögi kör
újrakezdődik...



A probléma nem a teljesítményed.

**A probléma az, hogy félreértelmezed
a saját teljesítményedet.**

Állj meg egy pillanatra!

Az első fejezet végére valószínűleg több felismerésed is született.
Mielőtt továbblépnél, gondold végig a saját helyzetedet.



1 Melyik állítás volt számodra a legerősebb?

- ☐ Olyan dologtól félek, ami nincs is.
- ☐ Még nem buktam le.
- ☐ Valójában nincs problémám.
- ☐ A problémám csak félelemként létezik.
- ☐ Más: _____



2 Mi az, amitől valójában félsz?



3 Ha teljesen őszinte vagy magadhoz...
Mi történt eddig valójában?

- ☐ Lebuktam.
- ☐ Nem buktam le.



4 Ha nem buktál le...
akkor mi bizonyítja azt, hogy
valóban alkalmatlan vagy?



5 Mit viszel magaddal
ebből a fejezetből?



A változás első lépése

nem a megoldás.

Hanem annak felismerése,

hogy mivel állsz valójában szemben.

Nem mindegy, mivel kezdted.

A változás folyamata soha nem egy lépés,
és az imposztor szindróma esetében
nem mindegy, hogy mit dolgozol fel először.

**Az első lépés meghatározza,
mennyire lesz könnyű a többi.**



A jó sorrend
lerövidíti az utat.

A rossz sorrend
meghosszabbítja a küzdelmet.



Mindenkinél más a sorrend.

Ami nálad ma a legnagyobb feszültséget okozza,
az lehet másnál csak egy későbbi lépés.



A változás kulcsa:
mindig azzal a ponttal
kezdj, ami a **legjobban**
zavar, a legnagyobb
feszültséget okozza.



A tested, az érzéseid
és a belső feszültséged
mutatják meg,
hogy mi az a pont.



Az első lépés után
a sorrend már változhat.
Figyeld magad,
és haladj rugalmasan.



Nem kell mindent egyszerre megoldanod.
Elég, ha jól választod meg az első lépést.

Mivel érdemes kezdeni?

A változás folyamata soha nem egy lépés, és az imposztor szindróma esetében nem mindegy, hogy mit dolgozol fel először.

A feldolgozást mindig érdemes azzal a ponttal kezdeni, ami a **legnagyobb feszültséget** okozza. Ami a **legjobban zavar**.

Erről mindenki maga dönthet, de most az imposztor szindróma megoldásához egy példa segítségével megmutatom azt, hogy mivel érdemes kezdeni és milyen sorrendben érdemes haladni.



A sorrend személyenként eltérhet. Amit itt látsz, nem biztos, hogy nálad is így van, vagy ugyanebben a sorrendben jelent meg.

A három legfőbb jellemző, ami valószínűleg zavar:

3



„Csak szerencsém volt.”

2



„Beccsapok másokat.”

1



„Előbb-utóbb le fogok lepleződni, mint csaló.”

Röviden: lebukástól való félelem.



Logikai alapon ez az első lépés.



Logikai alapon a lebukástól való félelem az első.



A következő oldalon megnézzük, miért érdemes ezzel kezdeni a feldolgozást.

Miért ezzel érdemes kezdeni?

Először ezt kell feldolgoznod azért, hogy **ne legyél feszült** miatta.

Ennek a lépésnek az érzelmi háttér mélyebb ismerete nélkül, pusztán logikai alapon is látható, hogy nincs semmilyen rossz következménye vagy kockázata.



Valójában nem csapsz be senkit.

(Persze önmagadon kívül.)

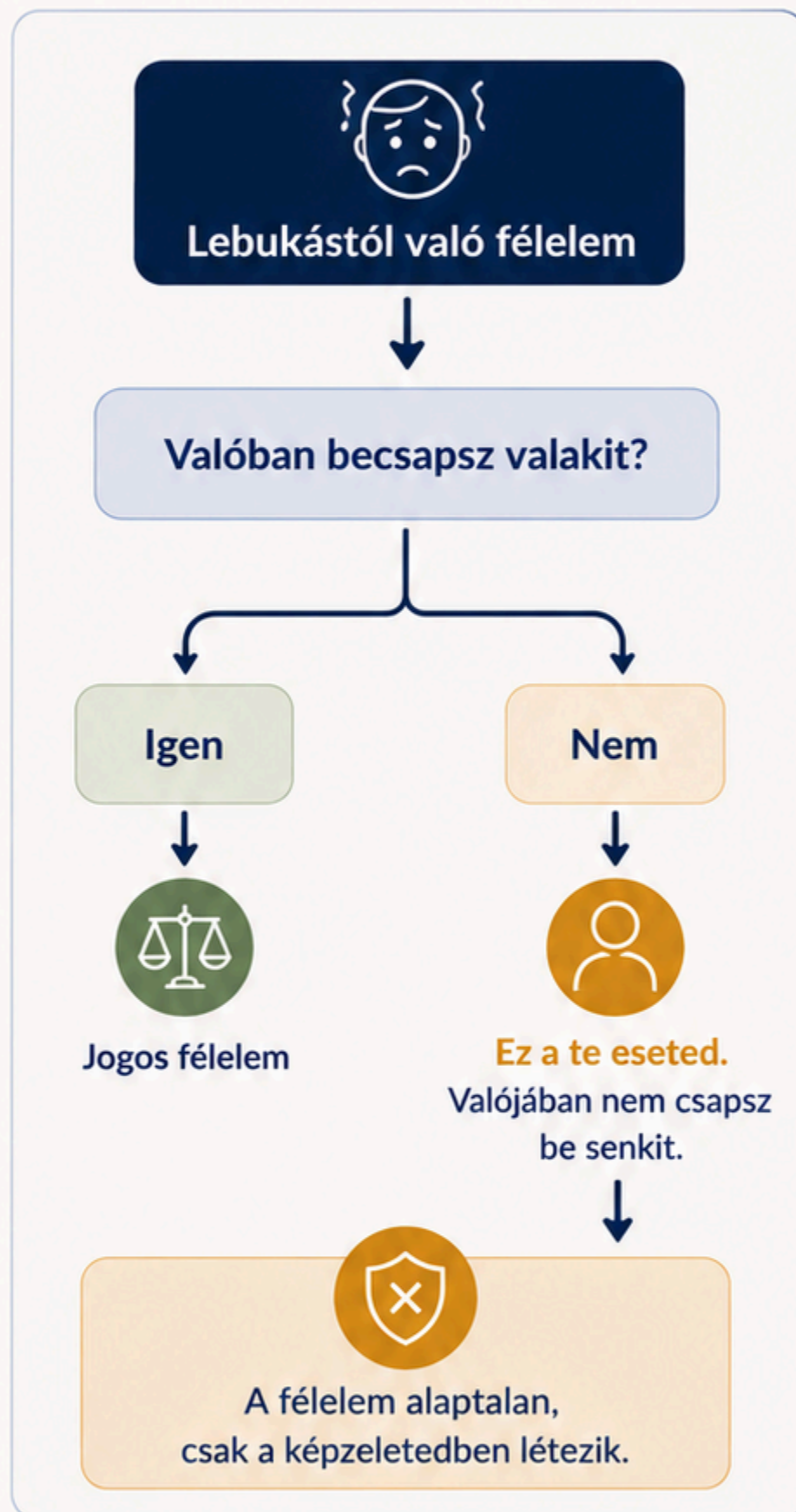
Csak félsz tőle.

Gyakorlatilag egy üres, tartalom nélküli félelmet dolgozol fel.



A félelem valósnak tűnik, de nincs mögötte valóságos veszély vagy bizonyíték.

Ezért ez a legjobb kiindulópont.



Nem a becsapást kell megoldanod.

Hanem a szégyentől való félelmet, amit egy elképzelt lebukás okozna.

Mi áll valójában a háttérben?

Ha egy kicsit mélyebbre nézel, akkor láthatod, hogy valójában túteljesítesz.



Teljesítménykényszered van.

A teljesítménykényszered pedig már régen indokolatlanná tette a félelmedet.



Tulajdonképpen **nem is** a becsapással és a lebukással van problémád,



hanem a teljesítménykényszerrel.

Azt kell valahogy letenned, és megtanulni megfelelően felvállalni önmagadat.



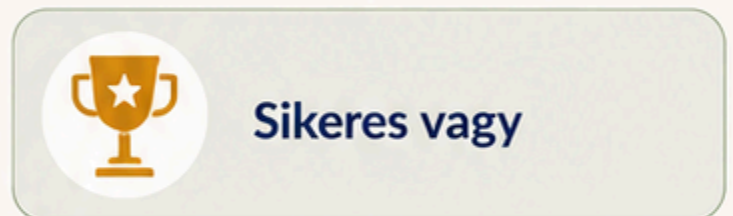
Csak ebben akadályoz a tünetegyüttesed, és legfőképpen a **“lebukástól való félelem”**.



Teljesítménykényszer



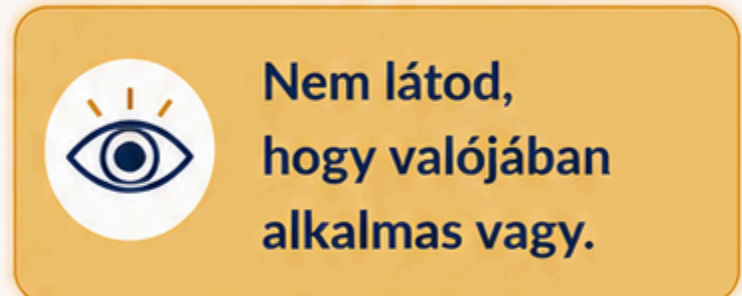
Folyamatos túteljesítés



Sikeres vagy



Mégis félsz a lebukástól



Nem látod, hogy valójában alkalmas vagy.



Úgy viszont nem vagy képes lazítani és tenni nyugodtan a dolgodat.



Amíg félsz a lebukástól, addig nem látod, hogy teljesítménykényszeresen túteljesítesz, és addig azt sem tudod megoldani.

A lebukástól való félelem feldolgozásával kell kezdeni a feldolgozás folyamatát.

Vizuális összefoglaló

FELSZÍN – AMI ZAVAR



Csak szerencsém volt.



Becsapok másokat.



Lebukok.

Három gyakori minta,
ami az impostor szindróma
mögött áll.
Ezek közül bármelyik
feszültséget okozhat.

AZ ELSŐ LÉPÉS



LEBUKÁSTÓL VALÓ FÉLELEM

Üres, alaptalan félelem.
Nem csapsz be senkit.

Logikai alapon ez az első.
Nincs valós alapja,
mégis ez okozza a legtöbb
feszültséget.

A HÁTTÉRBEN



TELJESÍTMÉNYKÉNYSZER

Túlfejleszítesz,
és ez tartja fenn a félelmet.

Valójában ez irányít.
Régen indokolatlanná
tette a félelmedet,
mégis tovább hajt.

KÖVETKEZMÉNY



NEM LÁTOD,
hogy valójában alkalmas vagy.

A félelem elhomályosítja
a valóságot és a saját
értékeidet.



**Először a lebukástól való félelmet
érdemes feldolgozni.**

Ez teszi láthatóvá a valódi problémát.

Gyakorlat

Hol kezded?



Ez a gyakorlat segít azonosítani, melyik minta okozza benned most a legnagyobb feszültséget, és mivel érdemes kezdened a feldolgozást.

1



Melyik okozza benned a legnagyobb feszültséget?

Jelöld be azt az állítást, amelyik rád most a leginkább igaz!


☐ Csak szerencsém volt.

☐ Becsapok másokat.

☐ Előbb-utóbb le fogok bukni.

2



Mi lenne a legrosszabb, ami szerinted megtörténhet?

3



Nézd meg újra a válaszodat! Az általad leírt esemény...

☐ már megtörtént.

☐ még soha nem történt meg.

4



Ha még nem történt meg... Mitől tartasz valójában?



A feldolgozást mindig azzal a mintával érdemes kezdeni, amelyik a legnagyobb feszültséget okozza.



Nem azt kell tudnod, hogy félsz.

Azt kell kiderítened, hogy **mitől** félsz.



A TUDATTALAN
FÉLELEM

Zavar, akadályoz,
feszültséget okoz.



A változáshoz először
tudatosítanod kell
a félelmet.



Az érzelmet csak akkor tudod megérteni,
ha **pontosan azonosítod**, hogy mitől tartasz.

Figyeld meg a feszültséget!

Itt van egy jelenség, ami zavar, idegesít,
akadályoz.

Folyamatosan pörögsz, teljesítesz.
Eredményes vagy ugyan, mégis attól félsz,
hogy le fogsz bukni, mert kiderül, hogy nem
vagy alkalmas, és nem vagy őszinte (hiszen
becsapsz másokat).

Ha meg akarod tudni, hogy mitől félsz,
akkor ahhoz **el kell képzelned**
azt, amitől félsz.

Erre **kétféle lehetőséged** is van.



A legkönnyebben elérhető információ
a feszültség.

Ezzel érdemes kezdened.

Kövesd a megkönnyebbülést!

Az egyik lehetőség, hogy megfigyeled azt a feszültséget, amit a lebukástól való félelem okoz benned.

Ez nem annyira nehéz, hiszen folyamatosan, vagy rendszeresen felbukkan benned.

Figyeld meg!

Ettől még semmi bajod nem történik, viszont ez adja a kezédbe annak a lehetőségét, hogy kiderítsd, mi áll a félelmed hátterében.

Miután megfigyelted a feszültséget, kicsit távolodj el képzeletben tőle.

Néhány pillanat erejéig engedd el magadban azt, hogy a viselkedésednek, a cselekedeteidnek vagy a kimondott szavaknak negatív következménye lehet rád nézve.



Képzeld el, hogy szabadon cselekedhetsz.
Mit tennél, amitől azonnal megkönnyebbülnél?

Mit árul el a megkönnyebbülés?



PÉLDA

Nekem a legnagyobb megkönnyebbülést az okozná, ha felvállalnám mondjuk a főnököm, vagy a kollégáim előtt, **hogy úgy érzem, hogy méltatlan, és alkalmatlan vagyok erre a feladatra.**

Akkor nem kell tovább hazudnom, sunnyognom, nem kell becsapnom senkit stb.

Nekem ez jelentené a legnagyobb megkönnyebbülést.



Ez az első lépése a félelem leleplezésének, de még nem maga az eredmény!

A félelemben az a lényeg, hogy akadályoz, gátol és ezzel terhet jelent a számodra, miközben valamilyen lehetséges rossztól óv téged. A negatív következménytől.



Pont ezt kapcsolod ki akkor, amikor úgy döntöttél, hogy egy rövid időre ezt figyelmen kívül hagyod és megengeded magadnak a következmények nélküli viselkedést. Cselekvést, vagy kommunikációt. Tulajdonképpen kikapcsoltad a félelmet.



A félelem tudatosításához most vissza kell kapcsolnod. Kapcsold hát vissza és figyeld meg, mi lehet a negatív következménye a kontroll nélküli viselkedésednek.

Néhány lehetőség,
amiből az én esetemben választhatunk:



Megkönnyebbülés

Felvállalom, hogy méltatlan és alkalmatlan vagyok.



Ideiglenesen kikapcsolod a félelmet

Figyelmen kívül hagyod a következményeket.



Most kapcsolod vissza!

Tudatosítsd, mi lehet a negatív következmény.



Mi lenne a következménye?



Kinevetnek.



Kirúgnak.



Áthelyeznek.

Ezzel gyakorlatilag azonosítod azt a negatív következményt, ami a lebukástól való félelmed mögött áll. Azonosítottál, tudatosítottál magadban egy érzelmet, vagy másnéven gátlást.

A lebukástól való félelmed tulajdonképpen attól való félelem, hogy kinevetnek, kirúgnak, vagy áthelyeznek.



**A megkönnyebbülés még nem az eredmény.
Csak megmutatja, milyen félelmet
rejtegetsz valójában.**

A módszer csapdája



Fontos azt is tudnod, hogy van ebben a szakmai fogásban, amit most megmutattam, egy csapda, ami miatt lehet, hogy nem tudod alkalmazni.



A csapda lényege az, hogy ezzel a lépéssel tulajdonképpen átléphet a lebukástól való félelem kérdésén.

Fontos tudnod, hogy ezt az eszközt csak akkor tudod alkalmazni, ha önmagaddal szemben mersz őszinte lenni.



A lebukástól való félelem viszont lehet, hogy pont ezt a kaput zárja be előtted.



Mindaddig, amíg ezt a félelmet nem dolgozod fel, előfordulhat, hogy nem vagy képes arra, hogy a félelmeidet, gátlásaidat önmagad előtt beismerd, és ezért nehezebben haladsz az érzelmek feldolgozásával.



Emiatt ennek a szakmai fogásnak alkalmazása nem biztos, hogy sikerülni fog neked.



Ez azonban nem akadály a megoldásnak, mert a lebukástól való félelemmel ettől függetlenül **alkothatsz történetet (vagy idézhetsz fel emléket)** és ugyanezt, amiről itt szó van, abban a történetben is megfigyelheted.



Ha ez a szakmai fogás most nem működik nálad, attól még nincs zsákutca.

Egy történet vagy emlék segítségével ugyanazt a félelmet meg tudod figyelni.



A CSAPDA LÉNYEGE



Lebukástól
való félelem



Nem mersz
őszinte lenni



Nem találod meg
a valódi félelmet



Történet
vagy
emlék



Ugyanoda
eljutsz.



A következő oldalon egy történeten keresztül fogjuk ugyanezt megfigyelni.

Hogyan derítsd ki, hogy mitől félsz?

1



**Figyeld meg
a feszültséget!**

2



**Engedd el
egy pillanatra a következményeket!**

3



**Mit tennél vagy mondanál,
amitől megkönnyebbülnél?**

4



Kapcsold vissza a félelmet!
Mi lenne ennek
a negatív következménye?

5



**Ez az,
amitől valójában félsz.**



**A megkönnyebbülés nem a cél.
Csak megmutatja,
milyen félelem áll a háttérben.**

Gyakorlat – Derítsd ki, hogy mitől félsz!



Írd le a saját helyzetedre
vonatkozóan.
Légy őszinte magadhoz!

1



Figyeld meg
a feszültséget!

Milyen helyzetben jelentkezik nálad?

2



Engedd el
egy pillanatra
a következményeket!

Mit tennél vagy mondanál legszívesebben?

3



Kapcsold vissza
a félelmet!

Mi lenne ennek
a negatív következménye?

Mi lenne ennek a negatív következménye?

- ☐ Kinevetnének.
- ☐ Elutasítanának.
- ☐ Elveszíteném a munkámat.
- ☐ Más: _____

4



Mitől félsz
valójában?

Írd le röviden, mire jöttél rá!



Ha megtaláltad a negatív következményt,
akkor megtaláltad azt is, amitől valójában félsz.

Egy történet többet megmutat, mint hinnéd.



Tegyük fel, hogy
kineveztek egy vezetői
feladatra, és beosztottak
hozzád egy kollégát,
hogy tanítsd be őt is.

Nézzünk először egy történetet, amiben megjelenik a lebukástól való félelem.

“

Olyan családban nőttél fel, ahol a szüleid büszkén mutogatták a rajzaidat a rokonoknak, és mindig azt mondták, hogy született tehetség vagy.

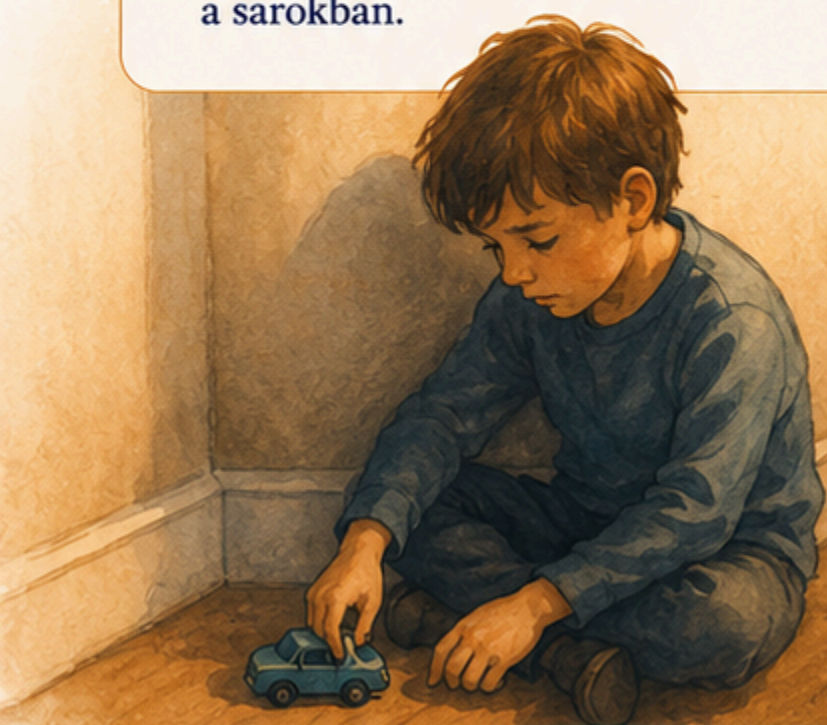
Egyszer otthon voltál a tesóddal. Rajzolással töltöttétek az időt, majd a rajzokat az asztalon hagytátok.

Este a szüleitek hazaérve meglátták a rajzokat és megállapították, hogy elég silányra sikerültek.

Biztos a tesód rajzolta őket.

Te erre egy szót sem szóltál, csak csendben játszottál tovább a sarokban.

”



Ez egy olyan történet, amiben megjelenik
a lebukástól való félelem.

Mi zavar ebben a történetben?



Ez egy olyan történet,
amiben megjelenik
a lebukástól való félelem.



Ennek a jelenetnek
a megoldásához végig kell
menni az érzelmek AnaLog
7 lépéses feldolgozási
folyamatán ahhoz, hogy
meg tudd figyelni, mi zavar
benne.



Csak azt tudod
feldolgozni, amit
pontosan azonosítottál.

Rossz érzést több dolog is
kiválthat ebben a történetben:



Egyedül hagytak
a testvéreddel.



Nem szeretnél
rajzolni.



Leszólták
a rajzaidat.

↓ Mindhárom rossz érzést okozhat.



Nem mindenkit ugyanaz zavar
ugyanabban a történetben.

**A feldolgozás mindig azzal a ponttal kezdődik,
amelyik benned vált ki rossz érzést.**

Mit jelentenek ezek a rossz érzések?



1

Amikor az zavar, hogy egyedül hagytak a testvéreddel.

Ha ez zavar, akkor itt az a probléma, hogy olyan emberrel kell foglalkoznod, figyelni rá stb., akivel nem szeretnél.



Munkahelyi megfelelője:

Olyan feladattal bíznak meg, amit nem szeretnél elvégezni.



2

Amikor az zavar, hogy nem szeretsz rajzolni, de a testvéred rajzolni akar.

Ha ez zavar, akkor azzal van bajod, hogy a kollégád különféle feladatokkal lát el, segítséget, együttműködést kér, ami terhes a számodra, de nem mondasz nemet neki.



Munkahelyi megfelelője:

A kollégád helyett is dolgozol.



3

Amikor az zavar, hogy leszólják a rajzaidat.

Ebben az esetben attól félsz, hogy nem megfelelően tanítod be a kollégádat, elégedetlenek lesznek a feletteseid a teljesítményeddel.



Munkahelyi megfelelője:

Ez tulajdonképpen maga a lebukástól való félelem.



**Ugyanaz a történet három különböző problémát is megmutathat.
Mindig azt dolgozd fel, amelyik benned vált ki rossz érzést.**

Mit mutat meg ez a történet?



Az imposztor szindróma megszüntetésének a feltétele a **lebukástól való félelem** feldolgozása.

A lebukástól való félelmet viszont csak akkor tudod feldolgozni, ha tudod, hogyan alakult ki és mi zavar benne.

Ezekben a történetekben az még nem látszik, hogyan alakult ki.



Az viszont már igen, hogy **mi zavar benne**.

1



A főnököd rád bíz egy feladatot, ami szerinted nem a te dolgod.

2



A kollégád kér tőled segítséget, és nem mondasz nemet.

3



Leszólják a teljesítményedet.



Mindhárom kapcsolódhat az **imposztor szindrómához**.



Ugyanaz a történet több különböző gátlást is megmutathat.

A feldolgozást mindig azzal kezd, amelyik benned vált ki rossz érzést.

Összefoglaló



Kitalált történet



Mi zavar benne?



Azonosítod
a gátlást



Megérted,
hogyan kapcsolódik
a jelenlegi helyzetedhez



Tudod,
mit kell
feldolgoznod.



A történet nem csak a múltadról szól.

Azt mutatja meg, hogy mi zavar most,
a jelenlegi helyzetedben.

Azonosítsd a gátlásodat egy történet segítségével!



1. Írj le egy rövid történetet!

Írj le egy rövid történetet – **valós emléket vagy kitalált helyzetet** –, amelyben átélted a lebukástól való félelmet, lebuktál, vagy tanúja voltál annak, hogy valaki lebukott!



2. Mi volt az első pillanat a történetben, amikor rossz érzésed lett?



3. Mi zavart leginkább ebben a történetben?



- ☐ Olyan feladatot kaptam, amit nem szerettem volna.
- ☐ Nem mondtam nemet.
- ☐ Kritizálták a teljesítményemet.
- ☐ Más: _____

4. Hogyan jelenik meg ugyanez a jelenlegi helyzetekben?





A történet célja nem csak a múlt felidézése.

Azt mutatja meg, hogy melyik érzelmi mintád működik most, a jelenlegi helyzetekben.

Az impostor szindróma nem a probléma. Csak a jelzés.

Az impostor szindróma egy tünetegyüttes összefoglaló neve.

A tünetegyüttesben (többek között) szerepel:



- a lebukástól való félelem,



- a becsapás,



- a „csak szerencsém van”.

Ezek csak **tünetek**, amelyek problémára hívják fel a figyelmedet.

A bemutatott példa alapján legalább háromra.



Fontos!

Mindenkinek mások lehetnek a valódi problémái. A te történetedből fog kiderülni, hogy nálad mik azok.

TÜNETEK



Lebukástól való félelem



Becsapok másokat



Csak szerencsém volt

A bemutatott példa alapján

A PÉLDA ALAPJÁN AZONOSÍTOTT VALÓDI PROBLÉMÁK



Elvállaltál egy feladatot, amit nem szeretted volna.



A kollégád helyett dolgozol.



Magadra veszed a kritikát (illetve a kollégád munkáját).

VÁLTOZÁS



A valódi problémák feldolgozása vezet a változáshoz.



A tünetek feleslegessé válnak.
Az impostor szindróma elmúlik.



Ha a **valódi problémákat** dolgozod fel, akkor nem a tüneteket kell megszüntetned.

Az impostor szindróma magától megszűnik.