

Seminar mit Manfred Jannicke „Psychodramatische Annäherungen an das Impostor-Syndrom“

Per Definition von Expertinnen und Experten äußert sich das Impostor-Syndrom durch drei Facetten: **Erstens** denken Menschen mit Hochstapler-Syndrom, dass sie ihre Umwelt **über ihre eigenen Fähigkeiten täuschen** und tatsächlich gar nicht so kompetent sind, wie man es ihnen zuschreibt. **Zweitens** führen sie ihre eigenen **Erfolge auf externe Faktoren** zurück, also etwa auf Zufall, Glück oder ihren Charme. Und **drittens** haben sie Angst davor, eines Tages „aufzufliegen“ und **als Hochstapler entlarvt** zu werden.

Der Unterschied zum tatsächlichen Hochstapler liegt allerdings darin, dass Menschen mit Impostor-Syndrom nur denken, dass sie inkompetent seien – in Wahrheit aber sind sie meist ziemlich gut in dem, was sie tun.



**27.03.2026 von 09.00 – 14.00 Uhr
in SOFI-P**

Kosten: 65,00 Euro (brutto)

Anmeldung: kontakt@sofi-p.de

Manfred Jannicke ist ein Berliner Kollege, Supervisor, Coach und Psychodramatiker.

Hier seine vorbereitenden Gedanken zum Seminar:

Wir alle erleben, wie im Spätkapitalismus aus der nützlichen Tugend eine verinnerlichte Selbstaufgabe wird. Wir WOLLEN immer bessere und erfolgreichere Mütter, Väter oder eben Nicht-Eltern, Arbeitende, Liebende, Genießende, Glaubende, Wissende, Achtsame, Gesunde und Fitte sein. Statt ein leichtes Leben mit wenig Arbeit und Zwang, dafür mit Lust, Spaß und Genuss anzustreben, quält viele von uns die Angst, dass jemand merken könnte, dass wir bloß so tun, als ob wir dies alles könnten. Michael Schachts Gedanken zu „perfekten Zielen“ kommen in den Sinn und die Frage nach Überlebensstrategien.

Wir werden das alles mit Soziometrie, Paar- und Gruppenübungen und auf kleinen, freudvollen Bühnen anschauen.