



🕒 4 min. 👁️ 📌 06-05-2021

Lider du af impostor-komplekset?

Føler du ofte, at du ikke er ligeså dygtig som dine lederkolleger? Og kan du have hjertebanken i flere dage inden du skal fremlægge et ellers godt og gennemarbejdet oplæg? Så lider du måske af impostor-komplekset. Læs her, hvad impostor-komplekset er, og få fem råd om at tackle det.

Skribentinfo

[Anna P. Mézin](#)

Fhv. skribent hos Lederweb
Lederweb

Rebekka J. Knudsen var højt uddannet med styr på karrieren. Men det, man så udadtil, harmonerede ikke med den måde hun havde det på indeni. Rebekka J. Knudsens egen selvkritik og manglende tro på egne evner var nemlig så voldsom, at det gik ud over hendes arbejde og livskvalitet.

Følelsen af fiasko

”Størstedelen af mit voksenliv har jeg tilbragt i et af de bedst sikrede fængsler, der findes: Det mentale fængsel, hvor murene er bygget af indgroede, dårlige mønstre, og hvor dommen er ubetinget, på ubestemt tid. De fleste så en helt almindelig person med familie, gode venner og et ganske succesfuldt arbejdsliv. Det, jeg så, var en person, der ikke havde fortjent nogen af delene og mindst af alt sin plads i tilværelsen. En person, der ikke kunne leve op til forventningerne og snart ville blive afsløret som eklatant inkompetent. En fiasko, der bare ventede på at blive udstillet.”

Sådan beskriver Rebekka J. Knudsen sig selv i bogen ”Impostor-komplekset”. Bogen har hun skrevet sammen med forandringsfacilitator og ekspert i Impostor komplekset, Ann C. Schødt. Sammen beskriver de et mindreværds kompleks, der kort kan defineres som en manglende evne til at modtage ros eller se sin egen succes – og vejen til at slippe fri af det.

Rammer ofte de dygtige

Den impostor-ramte har ofte et meget højt kompetenceniveau, men uden at have selvtilliden, der matcher det. Fænomenet rammer især de dygtigste, de mest introverte eller de mest begavede. Og det rammer både mænd og kvinder.

Impostor-komplekset kommer oftest til udtryk på tre måder:

1. Et overdrevent fokus på egne fejl og mangler – også langt tilbage i tiden
2. Urealistisk høje forventninger til sig selv, kombineret med frygt for at skuffe – både sig selv og andre
3. Konstante sammenligninger med dem, som – i den impostor-ramtes øjne – virker klogere, dygtigere og mere kompetente end en selv

Rebekka J. Knudsen oplevede, hvordan hendes Impostor kompleks nogle gange var så indgribende i hendes professionelle og private liv, at det næsten invaliderede hende. Impostor-komplekset har nemlig også ofte negative konsekvenser for de mennesker, der er pårørende til den impostor-ramte. De kan bruge oceaner af tid på at forsikre den impostor-ramte om, at vedkommende er god nok – uden effekt:

”Den imposter-ramte frygter det fordømmende blik udefra, men det er kun indersiden af ens egen pandeskal, der kan slette frygten”, siger Rebekka J. Knudsen.

Sådan kan du arbejde med at slippe impostor-følelserne:

1. Tal ordentligt til dig selv

Ord – også dem du bare siger til dig selv – skaber virkeligheden. Hvis du hver dag fortæller dig selv, at du ikke er intelligent nok, pæn nok, flittig nok eller spændende nok, så bliver det din virkelighed.

Det føles fjollet og måske endda som et selvbedrag i begyndelsen. Men hvis du vil slippe af med impostor-følelsen, skal du starte med at skrive en liste med de ti værste ting, du siger til dig selv. Lav så den liste om til noget, der er mere hjælpsomt for din selvopfattelse. Tag det lidt ad gangen, og lad være med at overdrive. Hvis du plejer at sige til dig selv, at du ikke kan finde ud af noget som helst, så prøv for eksempel at ændre den sætning til ”jeg accepterer, at jeg øver mig, og at jeg bliver bedre”. Det er lettere at få sig selv til at sige end ”jeg ved, jeg er en dygtig leder” – for det vil føles som en løgn.

2. Skriv dig bedre

Skriv en mail til dig selv eller til en rigtig god ven hver uge (men vær stensikker på, at det er en rigtig god ven, der vil dig det godt). Hvilke episoder har *triggeret* dine impostor-følelser? Hvorfor – og hvad gjorde du ved det? Har der været fremskridt? Hvad har du gjort i løbet af ugen, som var noget *andet*, end det du plejer, og som måske virkede? Ved at bryde ugens begivenheder ned i bidder får du dem bearbejdet, og det hjælper dig ofte til at se de ting, der er sket, i et mere realistisk og hjælpsomt lys.

3. Se monsteret i øjnene

Skal du aflevere en opgave, et projekt eller arrangere en konference, som du bare ikke kan overskue? Tag et stykke papir. Skriv først det allerværste, du kan forestille dig vil ske. Så det allerbedste. Så det næstværste. Til sidst det næstbedste. Når man ligger søvnløs om natten, grebet af panik over morgendagens ventende fiaskoer, kan det virke som en virkelig dårlig idé at begynde ligefrem at skrive alt det, du frygter ned. Men faktisk er det med til at få frygten gjort mindre. Og til at materialisere, at der også kunne ske noget godt. Virkeligheden ender i øvrigt som regel med at afspejle det næstbedste scenarie.

4. Træn som var det til halv-marathon

Hjernen vælger automatisk den lette, brede motorvej. Hvis den motorvej, der findes i din hjerne, består af tanker om, at du ikke er god nok, så er det desværre den vej, du kommer til at køre på hver gang, du skal lave en opgave. Det tager tid at ændre de meget faste mønstre, der er indgroet i din hjerne, så vedholdenhed er dit vigtigste våben. Derfor skal du lave de første to øvelser ovenfor hver dag. Hver dag skal du gøre noget andet end det, du plejer. Pludselig vil du opdage, at det faktisk har virket, og du begynder at se verden på en ny måde. Men ligesom det tager tid at træne op til et halv-marathon, så kræver det en god portion dedikation at træne de muskler, der skal skyde imposter-følelsen hen, hvor peberet gror.

5. Forstå, at du ikke er verdens centrum

Den her tager også tid, men hvis du bliver ved med at arbejde med de fire første råd, så falder tiøren lige pludselig. Javist, impostor komplekset er en mindreværds-følelse. Men det er også en form for selvovervurdering, hvor du tror, du er så utrolig vigtig, at alle andre hele tiden sidder og tænker på, hvilke fejl du mon har begået i dag eller i sidste uge. Sandheden er – desværre eller heldigvis, alt efter temperament – at de fleste har mere end rigeligt med deres eget. Langt de fleste fejl, vi begår, er det kun os selv, der husker. Og medmindre du er læge, er der sjældent nogen, der dør af dem.

[Læs også: Er du også bange for at de gennemskuer dig?](#)

Artiklen er skrevet på baggrund af bogen: [Impostor-komplekset - Slip dit faglige mindreværd](#)

Væksthus for Ledelse • [Weidekampsgade 10, 2300 København S](#) • [22 43 11 00](#) • info@lederweb.dk • [Cookiepolitik](#)