

# UND JETZT KOMME ICH!

Schreiben Sie auf, was Sie konkret tun werden, um das Imposter Syndrom aus Ihrem Leben zu verbannen

DIE SCHLÜSSEL	DARUM GEHT ES	DAS WERDE ICH TUN
Gefühle erkennen und anerkennen	Erspüren Sie Ihre Gefühle und ergründen Sie die Ursachen. Üben Sie sich in Achtsamkeit, um sich der negativen Selbstgespräche bewusst zu werden.	
Ein Unterstützungsnetzwerk aufbauen	Tauschen Sie sich mit Mentoren und Kollegen aus und ziehen Sie ein professionelles Coaching oder eine Therapie in Betracht.	
Gedanken neu ausrichten	Das lächelnde Tagebuch: Schreiben Sie regelmäßig Ihre großen und kleinen Erfolge und die Fähigkeiten auf, mit denen Sie sie erreicht haben.	
Erfolge feiern	Machen Sie es sich zur Gewohnheit, sowohl große als auch kleine Erfolge zu feiern.	
Selbstachtsamkeit aufbauen	Entwickeln Sie Routinen und Gewohnheiten, mit denen Sie Achtsamkeit aufbauen und pflegen, z.B. Meditation.	
Selbstempathie entwickeln	Behandeln Sie sich selbst mit dem gleichen Mitgefühl, das Sie einem Freund entgegenbringen würden.	
Kontinuierliches Lernen	Nehmen Sie sich Zeit für berufliche Entwicklung und dem Lernen von Neuem.	
Lebensziele und berufliche Vision	Erarbeiten Sie eine neue Lebensvision und berufliche Ziele, die Ihnen helfen werden, das zu tun, was Ihnen wirklich wichtig ist.	
Professionelle Hilfe suchen	Holen Sie sich bei Bedarf Unterstützung von einem Psychologen oder Coach, der auf diesen Bereich spezialisiert ist.	