



## Selvanalyse

Ved hvert spørgsmål skal du sætte en ring om det tal, der mest beskriver, hvor korrekt sætningen opleves for dig. Svar intuitivt, undlad at tænke for meget over dit svar, fordi du sandsynligvis går i en indre forhandling med dig selv og dine følelser og dermed mere får et resultat, der stemmer overens med din kognitive selvopfattelse, mere end hvad du reelt tænker og føler. Jo mere intuitivt du svarer, jo større er sandsynligheden for, at du kommer i kontakt med din underbevidsthed.

1. Ofte har jeg løst en opgave godt på trods af, at jeg før opgaven var i tvivl om mine evner og forventede, at jeg ville fejle.

1	2	3	4	5
Meget falsk	Lidt falsk	Hverken eller	Lidt sandt	Meget sandt

2. Jeg kan opleves som at være mere kompetent, end jeg faktisk er.

1	2	3	4	5
Meget falsk	Lidt falsk	Hverken eller	Lidt sandt	Meget sandt

3. Jeg har det svært med, at andre skal bedømme mig, og evalueringer er noget, jeg prøver at undgå.

1	2	3	4	5
Meget falsk	Lidt falsk	Hverken eller	Lidt sandt	Meget sandt

4. Ros får mig ofte til at blive urolig og bange for, om jeg kan leve op til rosen og de efterfølgende forventningerne i fremtiden.

1	2	3	4	5
Meget falsk	Lidt falsk	Hverken eller	Lidt sandt	Meget sandt

5. Jeg føler nogle gange, at jeg kun har opnået det, jeg har, fordi jeg tilfældigvis var det rigtige sted på det rigtige tidspunkt og kendte de rigtige mennesker.

1	2	3	4	5
Meget falsk	Lidt falsk	Hverken eller	Lidt sandt	Meget sandt

6. Jeg er angst for, at mennesker, der betyder noget for mig, opdager, at jeg på ingen måde er lige så dygtig, som de anser mig for at være.

1	2	3	4	5
Meget falsk	Lidt falsk	Hverken eller	Lidt sandt	Meget sandt

7. Jeg kan bedst huske de gange, hvor jeg ydede mindre end mit bedste. De gange, hvor jeg ydede mit bedste, har jeg en tendens til at glemme hurtigt igen.

1	2	3	4	5
Meget falsk	Lidt falsk	Hverken eller	Lidt sandt	Meget sandt



## BedragerSyndromet

8. Jeg gennemfører sjældent en opgave eller et projekt ligeså godt, som jeg gerne vil.

1	2	3	4	5
Meget falsk	Lidt falsk	Hverken eller	Lidt sandt	Meget sandt

9. Nogle gange oplever og føler jeg, at det, jeg har opnået i livet og på jobbet, er på grund af en eller anden fejl.

1	2	3	4	5
Meget falsk	Lidt falsk	Hverken eller	Lidt sandt	Meget sandt

10. Komplimenter eller ros af, hvad jeg gør eller min intelligens, har jeg svært ved at tage imod og føle som sande.

1	2	3	4	5
Meget falsk	Lidt falsk	Hverken eller	Lidt sandt	Meget sandt

11. Nogle gange føler jeg, at min succes kun skyldes held og tilfældigheder.

1	2	3	4	5
Meget falsk	Lidt falsk	Hverken eller	Lidt sandt	Meget sandt

12. Engang imellem er jeg skuffet over, hvad jeg har opnået i livet og har følelsen af, at jeg burde have gjort og opnået mere, end jeg har.

1	2	3	4	5
Meget falsk	Lidt falsk	Hverken eller	Lidt sandt	Meget sandt

13. Det sker, at jeg får angst for, at andre vil finde ud af, hvor meget jeg er uvidende om, og hvor ringe mine evner reelt er.

1	2	3	4	5
Meget falsk	Lidt falsk	Hverken eller	Lidt sandt	Meget sandt

14. Jeg bliver ofte bange for, at jeg vil mislykkes med en ny opgave, selvom jeg i fortiden har klaret sådanne opgaver godt.

1	2	3	4	5
Meget falsk	Lidt falsk	Hverken eller	Lidt sandt	Meget sandt

15. Når jeg har succes med en opgave og får anerkendelse for den, tvivler jeg på, om jeg i fremtiden kan gentage succesen.

1	2	3	4	5
Meget falsk	Lidt falsk	Hverken eller	Lidt sandt	Meget sandt



## BedragerSyndromet

16. Når jeg får meget ros og anerkendelse, har jeg en tendens til at nedvurdere og bortforklare det, jeg har gjort - både overfor mig selv og de, der roser mig.

1	2	3	4	5
Meget falsk	Lidt falsk	Hverken eller	Lidt sandt	Meget sandt

17. Jeg har en tendens til at sammenligne mig med andre, der laver det samme og føle, at de er dygtigere og bedre end mig.

1	2	3	4	5
Meget falsk	Lidt falsk	Hverken eller	Lidt sandt	Meget sandt

18. Jeg bliver tit bange for, at en opgave vil mislykkes på trods af, at alle omkring mig forsikrer mig om, at det kan jeg sagtens.

1	2	3	4	5
Meget falsk	Lidt falsk	Hverken eller	Lidt sandt	Meget sandt

19. Inden jeg bliver forfremmet eller er tæt på at få stor ros, undlader jeg ofte at fortælle det til andre, før det ER sket.

1	2	3	4	5
Meget falsk	Lidt falsk	Hverken eller	Lidt sandt	Meget sandt

20. I situationer, hvor der skal præsteres, får jeg det ofte dårligt eller bliver bedrøvet, når jeg ikke er "den bedste" eller "noget særligt".

1	2	3	4	5
Meget falsk	Lidt falsk	Hverken eller	Lidt sandt	Meget sandt

### Resultaten af din selvanalyse:

Analysen er udviklet til at hjælpe dig med at erkende, om du har de typiske træk for en person med BedragerSyndromet, og hjælpe dig til at se i hvor høj grad du besidder den.

Tæl pointtallene sammen for alle dine svar.

**>40 point eller mindre:** Du har kun få træk for BedragerSyndromet.

**41 og 60 point:** Du har moderate træk af BedragerSyndromet.

**61 og 80 point:** Du har stor tendens til at få tanker og følelser, der har de typiske træk for BedragerSyndromet.

**<81 point eller mere:** Du vil tit få en intens følelse, der tyder på meget stærke træk for BedragerSyndromet. - I så høj grad at det kan forstyrre dit følelsesliv både privat og på jobbet.



# BedragerSyndromet

## Hvad gør du?

Scorer du højere, end du har lyst til, bør du tage din analyse så alvorligt, at du bevidst arbejder med dig selv, så dit BedragerSyndrom har mindre magt over dig. Det vil højst sandsynligt aldrig helt gå væk, da det er en del af din personlighed, men du kan arbejde med den og minimere dens indflydelse på dig og dit liv.

De gode råd til dig med høje træk for BedragerSyndromet:

- Beskriv og specificér hvornår du **konkret** er **“god”** og en **“succes”**
- Giv **slip** på fortidens **begrænsninger** og **fejl** (aldrig god nok til far/mor/chef/partner)
- Vær **bevidst** om din **tendens** til at **undervurdere** dig selv og vær **retfærdig** balanceret i din **selvvurdering** (lav “mit barn testen”, se nedenfor)
- **Anerkend** dine **fremskridt** og **succeser**
- Bed om **ærlig, direkte** feedback fra **ligestillede**, som du stoler på
- **Fejr** dine **succeser**
- **Stol** på dit **potentiale**

## Dit barn testen:

Få adgang til selvkærligheden og selvanerkendelsen.

Stil dig selv spørgsmålet:

***“Hvis mit barn havde det på den her måde, hvad ville jeg ønske, barnet gjorde?”***

***“Hvad ville mit bedste råd til barnet være?”***

Hvad end svarene er, vil det være det tætteste på det kærligste valg, du kan træffe for dig! Du åbner dig for at modvirke dine træk for BedragerSyndromet.

## Hjæp dig selv!

Vil du arbejde målrettet og fokuseret på at håndtere dit BedragerSyndrom, anbefales du stærkt at samtale med en coach eller vejleder, det kan være hos SalgsPiloterne, men det vigtigste er, at du samtaler med en, der kan hjælpe dig til de mentale teknikker, der hjælper dig til en mere balanceret selvoplevelse.

Intet er så givende som at tale med en anden om din selvoplevelse - og du fortjener det helt sikkert mere, end du aner. Tænk “dit barn testen” og hjælp dig selv til at få vejledning og hjælp.