



Bedrager-Syndromet

Bedrager-syndromet er betegnelsen for de følelser, nogle mennesker har i forhold til en indre tvivl om, hvad de **reelt** "kan", og hvor **dygtige** de "faktisk" er. En ængstelse for at blive afsløret i at være en "bedrager". Man føler, at ens handlinger og resultater er fremkommet, uden at man har kompetencerne eller evnerne til det - også selvom evnerne og kompetencerne beviseligt er til stede hos individet, og ingen reelt forsøger at "afsløre" personen.

Alle får den følelse en gang i mellem og kommer over det forholdsvist hurtigt igen. Nogle undersøgelser tyder på, at 70% på et eller andet tidspunkt i deres liv oplever at tvivle på sig selv inden for definitionen af, hvad man kalder bedrager-syndromet.

"En psykologisk tilstand, der er karakteriseret ved vedvarende tvivl om ens evner eller præstationer ledsaget af frygten for at blive afsløret som svindler på trods af beviser på ens fortsatte succes" - Merriam-Webster.

Begrebet blev først beskrevet i 1970'erne og er siden blevet heftigt diskuteret af psykologer. Nogle mener, at det er en social konstruktion, der er betinget i den vestlige kultur, andre at det er et personlighedstræk, og andre igen at det er en blanding af kultur, personlighedstræk og miljø (opdragelse, rollemodeller etc.).

Uanset hvad årsagen er, så er følelsen af utilstrækkelighed, på trods af faktiske data på det modsatte, ægte hos nogle mennesker og så udtalt, at det bliver en lidelse - en forstyrrelse. En umiddelbar tilstand, der udvikler sig til et tankesæt og en gruppe af negative følelser, der opstår ofte, og som er forbundet med psykisk smerte, ubehag og ubalance.

Du kan med denne selvanalyse få en indikation på, hvor meget - eller lidt - du lider af bedrager-syndromet. Analysen er på ingen måde et diagnostisk værktøj, men en indikator ud fra din selvrappede oplevelse af dig selv i forhold til andre og dit virke.

Selvanalysen

Ved hvert spørgsmål skal du sætte et X i det svar, 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 og sætter dig selv i stand til selverkendelse og selvindsigt.



Bedrager-Syndromet

0 1 2 3 4

| Hvor ofte føler, tænker eller gør du nedenstående? | Næsten aldrig | Sjældent | Sommetider | Tit | Meget tit |
|---|----------------------|-----------------|-------------------|------------|------------------|
| 1. Jeg burde have meget mere viden om mit arbejdsområde! | | | | | |
| 2. Når andre siger, at jeg er dygtig, er det bare noget, de siger, fordi de kan lide mig. | | | | | |
| 3. De ting, jeg har succes med, skyldes mere, at jeg er heldig end dygtig. | | | | | |
| 4. Når jeg laver fejl og tager fejl, tager det mig lang tid at komme over det! | | | | | |
| 5. Når jeg vurderer eller beslutter noget, skal vurderingen eller beslutningen være korrekt første gang. | | | | | |
| 6. Andre tror, jeg ved meget mere, end jeg faktisk ved! | | | | | |
| 7. Der er endnu en masse, jeg mangler at vide og forstå, før jeg er dygtig nok inden for mit felt. | | | | | |
| 8. I møder, hvor jeg skal fremlægge noget, og andre også skal det, er det vigtigt, at jeg føler, jeg var den, der gjorde det bedst, ellers får jeg følelsen af at have fejlet og være dårlig. | | | | | |
| 9. Jeg føler, jeg burde have gjort og præsteret meget mere i livet, end jeg har gjort indtil nu. | | | | | |
| 10. Jeg føler, det er ufortjent, når jeg har succes. | | | | | |
| 11. Jeg er bange for, at de andre en dag opdager, at jeg er inkompetent og bare har ladet, som om jeg er dygtig. | | | | | |
| 12. Omgivelserne har meget høje forventninger til mig, som jeg tvivler på, at jeg kan leve op til dem. | | | | | |
| 13. Mit arbejde skal være perfekt, for at jeg vil anerkende andres ros og positive feedback. | | | | | |
| 14. Jeg frygter, at andre tror, jeg har evner og kompetencer, jeg i virkeligheden ikke har. | | | | | |
| 15. Inden jeg går i gang med en opgave, føler jeg, at der er stor sandsynlighed for, at jeg fejler i at udføre den godt nok. | | | | | |



Bedrager-Syndromet

0 1 2 3 4

| Hvor ofte føler, tænker eller gør du nedenstående? | Næsten aldrig | Sjældent | Sommetider | Tit | Meget tit |
|--|----------------------|-----------------|-------------------|------------|------------------|
| 16. Jeg burde have meget mere viden om mit arbejdsområde. | | | | | |
| 17. Jeg kommer i den grad til at skamme mig, hvis omverdenen opdager, hvor inkompetent jeg faktisk er! | | | | | |
| 18. Jeg skjuler mine manglende evner og føler, at jeg bedrager omverdenen. | | | | | |
| 19. Jeg bør være den bedste til alt, hvad jeg gør! | | | | | |
| 20. Jeg bliver meget påvirket af enhver form for kritik, selv konstruktiv kritik, og ser det som et tegn på min uduelighed. | | | | | |
| 21. Selv når jeg bliver rost af andre for noget, jeg har gjort, er jeg bekymret for, at jeg måske vil være ude af stand til at indfri deres forventninger i fremtiden. | | | | | |
| 22. Jeg sammenligner mig med andre. | | | | | |
| 23. Jeg er bange for, at jeg en dag bliver afsløret i, at jeg på ingen måde er så dygtig, som jeg foregiver. | | | | | |
| 24. Jeg bør aldrig være forvirret, i tvivl eller skulle bede andre om hjælp. | | | | | |
| 25. Jeg har ingen lyst til at prale med, hvad jeg har opnået. | | | | | |
| 26. Jeg føler, at min succes indtil nu bare har været en heldig fejltagelse. | | | | | |
| 27. Jeg kan bedre huske, hvad jeg har fejlet i, end hvad jeg har haft succes med. | | | | | |
| 28. Jeg har meget svært ved oprigtigt at modtage ros og anerkendelse fra andre. | | | | | |
| 29. Succes skal være resultatet af hårdt arbejde. Hvis succesen kommer for let, er det ingen ægte succes. | | | | | |
| 30. Jeg føler, at jeg ofte bare "opfinder" mine svar og beslutninger sådan hen ad vejen. | | | | | |
| Totale point | | | | | |



Bedrager-Syndromet

Resultatet af din selvanalyse:

Analysen er designet til at hjælpe dig til en erkendelse på, om du har de typiske træk for en person med bedrager-syndromet.

Beregn din score: **Meget tit** giver 4 point. **Tit** giver 3 point. **Sommetider** giver 2 point. **Sjældent** giver 1 point. **Næsten aldrig** giver 0 point.

Læg tallene sammen for alle dine svar og få det totale antal point.

>40 point eller mindre: Du har stort set **ingen** eller meget **få** træk for bedrager-syndromet.

41 - 60 point: Du har **få** træk af bedrager-syndromet.

61 - 90 point: Du har **tendens** til at have tanker og følelser, der har de typiske træk for bedrager-syndromet.

<91 point eller mere: Du vil **tit** få en **intens** følelse, der tyder på meget **stærke** træk for bedrager-syndromet - i så høj grad at det kan forstyrre dit følelsesliv både privat og på jobbet.

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 bedrager-syndrom får 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 bedrager-syndromet:

- Beskriv og specificér hvornår du **konkret** er "**dårlig**", "**god**" og en "**succes**". Vær så konkret som overhovedet muligt. Du vil tydeligere kunne se, om du har højere forventninger til dig selv, end du har til andre. Plus at du opdage, hvornår du er dårlig, god og en succes, fordi du beskrev det, inden du gik i gang.
- Giv **slip** på fortidens **begrænsninger** og **fejl** (aldrig god nok til far/mor/chef/partner). Én måde at gøre det på er at blive helt og fuldt bevidst om, hvad du oplever er dine fejl og begrænsninger. Beskriv dem tydeligt på papir og spørg dig selv, om du ville bedømme en anden persons begrænsninger og fejl på samme måde, som du bedømmer dig selv. Enhver "fejl" og "begrænsning" kan enten accepteres eller vendes til en styrke og en ny form for frihed - hvis du vil se mulighederne og være kærlig ved dig selv.
- 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**, **succeser**, **middelmådige** og **dårlige** indsats. Tjek løbende op på de kriterier, du har opstillet for dårlig, god og succes, så du aldrig "blot" tænker, at du kunne gøre det bedre, uden at tjekke om du reelt gør det godt allerede.



Bedrager-Syndromet

- Bed om **ærlig, direkte** feedback fra **mennesker** du stoler på, og som har sympati for dig, og husk at enhver tilbagemelding, du får, altid - uanset om den er positiv eller negativ - også er en selvrefleksion fra, den der giver tilbagemeldingen.
- **Fejr dine succeser.** Husk at fejre dine fremskridt, også de små. Du må naturligvis også se på dine tilbageskridt eller manglende succes, blot du også ser på, hvad der gik godt, aldrig kun på hvad der kunne være bedre.
- **Stol på dit potentiale.** Du er altid KUN det **dårligste**, du har gjort, sagt eller tænkt. Du er OGSÅ det **bedste** du har gjort, sagt eller tænkt. Hver gang en negativ selvfølelse opstår, så efterforsk på, om det overhovedet var muligt at gøre det bedre med den viden, du besidder. Når det ER godt, så giv dig selv en belønning.
- **Udfordre dine negative** tanker om dig selv. Stil dig selv spørgsmålet: "Hvad ville en, der elsker mig ubetinget, og som har indsigt i det, jeg laver, sige om mig?" og hør dine svar. Du vil blive overrasket over, hvor meget den lille øvelse kan gøre for dig.

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 bedrager-syndromet.

Hjæp dig selv!

Vil du arbejde målrettet og fokuseret på at håndtere dit bedrager-syndrom, anbefales du stærkt at samtale med en, du stoler på, og som du har tillid til. 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.

Du kommer sandsynligvis aldrig til helt at miste din tendens til bedrager-syndromet, men du kan helt sikkert gøre det mindre og leve med det. Tvivlens nådegave er, at du altid ser efter forbedringer hos dig selv, men aldrig bliver en slave af dine negative tanker om dig selv. Livet er en balance. Stræb efter at opnå indre, mental balancering af dine negative og positive tanker.

Kilder: Rieko Fujie, 2010: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1468-5884.2009.00417.x>. Sakulku & Alexander, 2011: [https://www.sciencetheearth.com/uploads/2/4/6/5/24658156/2011_sakulku_the_impostor_phenomenon.pdf](https://www.sciencetheearth.com/uploads/2/4/6/5/24658156/2011_sakulku_the_impостor_phenomenon.pdf). Harvey Impostor Phenomenon Scale (HIPS) by J. C. Harvey and C. Katz (1985). <https://psycnet.apa.org/record/1988-00111-001>. Harvey 1981 <https://www.proquest.com/openview/af73692323572e8a3c1a4cda93ae39dd/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>. Harvey & Katz, 1985. Jennifer Tzeses: <https://www.psychom.net/imposter-syndrome-quiz>. Grundig gennemgang af målinger på Bedrager-syndromet https://www.researchgate.net/publication/332229544_Impostor_Phenomenon_Measurement_Scales_A_Systematic_Review