

Imposter!



**Annemie Willemse**

# IMPOSTER!

HET VERLAMMENDE GEVOEL (ON)VERDIEND  
SUCCESVOL TE ZIJN

Witsand Uitgevers



# Inhoud

<b>Dankwoord</b>	<b>8</b>
<b>1. Het impostersyndroom, een ongrijpbaar fenomeen?</b>	<b>9</b>
Wat zegt de wetenschap over het impostersyndroom?	16
Het autodidactensyndroom	22
Ben jij een imp*ster?	25
Een complex kluwen van tegenstrijdigheden	35
De impostercyclus: als een hamster in zijn radje	36
Verlangen naar erkenning	38
Powervrouwen en supermannen	39
Faalangst	40
Straalangst	41
Ontkennen van competenties en succes	42
Een leven vol paradoxen en uitersten ...	43
Competentie is een illusie	47
De hamvraag: hoe kom ik van mijn impostersyndroom af?	49
<b>2. Bedrieger van huis uit</b>	<b>53</b>
De bedrieger ontstaat al in je kindertijd	59
Het koningskind	60
Het koekoeksjong	62
De kameleon	64
De geboorte van je innerlijke criticus	69
Als de criticus overuren maakt ...	75

Voorkomen dat ook je kind het impostersyndroom ontwikkelt	77
Opletten met de boodschappen die je geeft	78
Grenzen leren aanvoelen is grenzen stellen	83
<b>3. Succes tegen een hoge prijs</b>	<b>91</b>
Het ongerijmde gedrag van mensen met het impostersyndroom	99
Je beste bondgenoot ooit: je uitstelgedrag!	100
Hoezo overdrijven? Over workaholisme en overpresteren	103
Het hoeft (niet) perfect te zijn!	108
Verslaafd aan bedriegen en ... bedrogen worden	113
Rampscenario versus realiteit	115
Slapeloze nachten	120
De emotionele kant van het imposterverhaal	121
Angst ervaren en je zorgen maken	122
Als ik faal / straal, voel ik me schuldig	125
Schaamte: de gedachte alleen al!	128
De uitputting nabij	131
Stap uit het rad!	136
<b>4. Opgelet, een bedrieger in de buurt!</b>	<b>141</b>
(H)erken de angst	145
Laat je niet meeslepen	148
<b>5. De kunst van succesvol zijn</b>	<b>155</b>
Wie heeft de regie?	163
Acteur onder druk	173
Mag ik het script wel loslaten?	176

Onder druk van een wel erg kritisch publiek ...	180
Creëren en betekenis geven	184
Een knagend verlangen	190
Een dappere stap in het donkere onbekende	199
Leven vanuit je grootst mogelijke bewustzijn	206
Wat ik persoonlijk belangrijk vind ...	209
(Valse) bescheidenheid	211
Rechtvaardigheid	213
Toewijding	214
Hoe het met mij gaat? Ik ben druk-druk-druk!	216
Heeft het eigenlijk nog wel zin?	221
Een leven zonder bedrog ...	227
<b>Eindwoord</b>	<b>231</b>
<b>Geraadpleegde literatuur</b>	<b>233</b>
<b>Lijst met de oefeningen</b>	<b>237</b>