

IMPOSTOR-SZINDRÓMA ÉS VÁLLALKOZÁS

Miért érzem úgy, hogy mindig többet kell bizonyítanom?



Képzeld el egy hétfő reggelt. Ülsz a géped előtt, előtted a matcha teád vagy a kávéd, és végiggörgeted a tennivalóidat. Aztán beugrik egy gondolat: „Vajon elég jó vagyok én ehhez? Mások sokkal profibbak, jobban csinálják. Mit keresek én itt?” Ha magadra ismertél, akkor üdv a klubban! Az impostor-szindróma egy alattomos kis dolog, ami minden női vállalkozót utolér, aki valaha el akart érni valamit.

Mi az az impostor-szindróma, és miért küzdenek vele a vállalkozók?

Az impostor-szindróma az az érzés, amikor úgy érzed, hogy nem érdemled meg a sikereidet. Mintha csak szerencséd lett volna, vagy mások félreértettek volna téged. Hiába dolgozol keményen, belül azt gondolod, hogy nem vagy elég jó.

A női vállalkozókra ez különösen jellemző. Miért? Mert gyakran nemcsak vállalkozók vagyunk, hanem mentorok, barátnők, kollégák, anyák (vagy épp főállású dolgozók), és közben próbálunk helytállni minden fronton. Ez a „szupernő” narratíva pedig nemcsak nyomasztó, de irreális is.

Hogyan ismerheted fel, hogy te is érintett vagy?

- Állandó kételkedés: Gyakran kérdőjelezed meg a döntéseidet, és mindent kétszer-háromszor átgondolsz.
- Félelem a leleplezéstől: Azon aggódsz, hogy „kiderül”, nem is vagy olyan jó, mint amilyennek mások gondolnak.
- Maximalizmus: Úgy érzed, mindig 150%-ot kell nyújtanod, mert az átlagos nem elég jó.
- Összehasonlítás: Mások sikereit látva úgy érzed, te sosem fogsz felérni hozzájuk.

Oké, de mit kezdjek vele?

Most jön a lényeg: hogyan birkózhatsz meg az impostor-szindrómával? Íme néhány egyszerű, de hatékony módszer:

- Vezess „győzelmi naplót”!
- Írd fel minden nap a legkisebb sikereidet is. Lehet az egy jól sikerült poszt, egy új ügyfél vagy egy egyszerű „ma végre időben válaszoltam az e-mailekre” pillanat. Ha látod, hogy haladsz, könnyebb elhinni, hogy jó úton vagy.
- Állj le az összehasonlítgatással!
- Az Instagram feedek nem a valóságot mutatják. Az a vállalkozó, aki minden nap posztol és tökéletes életet sugároz, valószínűleg ugyanolyan káoszt él meg a háttérben, mint te. Ne hasonlítsd a kezdésedet mások közepéhez!
- Tudd, hogy nem vagy egyedül!
- Még a legsikeresebb emberek is küzdenek ezzel az érzéssel. Gondolj arra, hogy ha ők túljutottak rajta, te is meg tudod csinálni.
- Tedd fel a kérdést: mi a legrosszabb, ami történhet?
- Ha valamibe belevágsz, és nem sikerül, az is tanulság. Az igazi kudarc az, ha meg sem próbálsz.
- Merj segítséget kérni!
- Ha elakadsz, ne szégyellj tanácsot kérni vagy kiszervezni bizonyos feladatokat. Én például éppen erre vagyok itt! A social media terheinek levétele a válladról nemcsak időt szabadít fel, de lehetőséget ad arra, hogy arra koncentrálj, amiben igazán jó vagy.

Az impostor-szindróma olyan, mint egy kellemetlen szomszéd: néha kopogtat, de te döntöd el, hogy beengeded-e. Ne hagyd, hogy az önbizalomhiány akadályozza a sikereidet. Tehetséges vagy, keményen dolgozol, és igenis megérdemled a sikert!

Szóval, ha legközelebb azon kapod magad, hogy kétségbe vonod magad, jusson eszedbe ez a mondat: „Nem véletlenül vagyok itt. Keményen megdolgoztam érte!”

És ha úgy érzed, segítségre van szükséged, hogy kevesebb legyen a stressz és több az időd a valódi céljaidra, keress bátran. Segítek abban, hogy a közösségi médiád végre ne teher, hanem eszköz legyen a sikereidhez.



Elfogyott az ötleted, de nem szeretnéd, hogy a tartalomkészítés stresszes legyen? Nézd meg, hogyan segíthetek én abban, hogy vállalkozásod online jelenléte könnyed, inspiráló és hatékony legyen. Kattints ide, és ismerj meg:: <https://marketingadrival.hu/arak/>

További tippekért és inspirációért kövess az Instagramon: https://www.instagram.com/marketing_adrival/!

Ne felejtse el bekapcsolni az értesítéseket, hogy ne maradj le semmiről!