

Dr. Michaela Muthig
Und morgen fliege ich auf
Vom Gefühl, den Erfolg nicht verdient zu haben – Das Impostor-Syndrom erkennen und überwinden

Originalausgabe Ebook
240 Seiten

ISBN: 978-3-423-43847-6
EUR 12,99 [DE]
ET 21. Mai 2021

Dr. Michaela Muthig

Und morgen fliege ich auf

Vom Gefühl, den Erfolg nicht verdient zu haben – Das Impostor-Syndrom erkennen und überwinden

Die trügerische Selbstwahrnehmung besiegen

Menschen, die unter dem Impostor- oder Hochstapler-Syndrom leiden, schreiben ihren Erfolg nicht eigenen Fähigkeiten zu, sondern einem glücklichen Umstand oder dem Zufall. Obwohl sie in ihrem beruflichen und privaten Umfeld geschätzt und anerkannt sind, leben sie in der ständigen Angst, als Blender und Betrüger enttarnt und bloßgestellt zu werden.

Michaela Muthig erklärt die verschiedenen Facetten dieses weit verbreiteten Phänomens. Vor allem aber zeigt sie Wege auf, wie man sich von dieser speziellen Form des Minderwertigkeitskomplexes befreien und einen gesunden Stolz entwickeln kann.

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München



COPY

© privat

Autor*in

Dr. Michaela Muthig

Dr. Michaela Muthig, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Psychosomatik mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie, war Oberärztin an der Universitätsklinik Tübingen. Sie bietet Online-Coaching und Kurse an.

Pressestimmen

»Die Autorin, eine Medizinerin, liefert einen mustergültigen Ratgeber, der das Syndrom selbst gründlich ausleuchtet sowie höchst lebensnahe Tipps gibt, wie Betroffene sich systematisch aus der Negativspirale aus übermäßigem Akzeptanzbedürfnis, negativem Selbstbild und panischer Angst vor dem Auffliegen befreien können.«

getabstract, 5. November 2021

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Autor*in Dr. Michaela Muthig bei dtv

- Und morgen fliege ich auf, Paperback, ISBN: 978-3-423-26292-7
- Der kleine Saboteur in uns, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-34949-9
- Der kleine Saboteur in uns – Unbewusste Widerstände erkennen und auflösen, Hörbuch, ISBN: 978-3-7424-0999-7

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München