

## Impostor-fænomenet – test dig selv

Dette er den originale impostor-test, også kaldet Clance Impostor Phenomenon Scale ©, CIPS, oversat til dansk med tilladelse fra dr. Pauline Clance.

For hvert spørgsmål bedes du sætte en ring om det tal, der bedst indikerer, hvor sandt udsagnet er for dig. Det er bedre at svare det, som først falder dig ind, end at dvæle ved hvert udsagn og tænke for længe over det.

1. Jeg har ofte klaret en prøve eller opgave godt, selvom jeg på forhånd var bange for, at jeg ikke kunne klare den så godt.

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

2. Jeg kan give indtryk af at være mere kompetent, end jeg virkelig er.

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

3. Jeg undgår så vidt muligt evalueringer og gruer for, at andre skal bedømme mig.

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

4. Når nogen roser mig for noget, jeg har gjort godt, er jeg bange for, at jeg ikke kan leve op til deres forventninger til mig i fremtiden.

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

5. Jeg tænker nogle gange, at jeg har opnået min nuværende stilling eller succes, 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 bange for, at de mennesker, der betyder noget for mig, skal opdage, at jeg ikke er så dygtig, som de tror, jeg er.

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

7. Jeg har en tendens til at huske de episoder, hvor jeg ikke ydede mit bedste, bedre end de gange, hvor jeg ydede mit bedste.

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

8. Det er sjældent, at jeg gennemfører et projekt eller en opgave så godt, som jeg gerne vil.

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

9. Nogle gange føler eller tror jeg, at min succes i livet eller i mit job bare skyldes en eller anden fejl.

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

10. Det er svært for mig at tage imod komplimenter eller ros af mine bedrifter eller min intelligens.

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

11. Til tider føler jeg, at min succes bare skyldes held.

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

12. Jeg er af og til skuffet over, hvad jeg har opnået, og tænker, at jeg burde have opnået meget mere.

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

13. Sommetider er jeg bange for, at andre vil opdage, hvor megen viden eller hvor mange evner, jeg faktisk mangler.

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

14. Jeg er tit bange for, at jeg vil mislykkes med en ny opgave eller et foretagende, selvom jeg generelt klarer mig godt.

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

15. Når jeg har haft succes med noget og modtager anerkendelse for det, jeg har opnået, tvivler jeg på, at jeg kan gentage/fortsætte succesen.

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

16. Hvis jeg får en masse ros og anerkendelse for noget, jeg har opnået, har jeg en tendens til at nedvurdere betydningen af det, jeg har gjort.

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

17. Jeg sammenligner tit mine evner med andres og tænker, at de må være mere intelligente, end jeg er.

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

18. Jeg er ofte bekymret for ikke at lykkes med et projekt eller bestå eksamen, også selvom andre omkring mig er sikre på, at jeg vil klare mig fint.

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

19. Hvis jeg står til at blive forfremmet eller modtage anerkendelse på en eller anden måde, tøver jeg med at fortælle det til nogen, før det er en realitet.

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

20. Jeg får det skidt og bliver slået ud, hvis jeg ikke er "den bedste" eller i det mindste "noget særligt" i situationer, hvor der skal præsteres.

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

## Scoring af impostor-testen

Impostor-testen blev udviklet for at hjælpe personer med at afgøre, om de har de karakteristiske træk for impostor-fænomenet eller ej, og hvis de har, i hvilken grad de så lider under det.

Når du har taget impostor-testen, skal du tælle pointtallene sammen for alle svarene.

Hvis den samlede score er 40 eller mindre, har du kun få impostor-karakteristika; hvis scoren er mellem 41 og 60, har du en moderat oplevelse af impostor-fænomenet; en score mellem 61 og 80 betyder, at du jævnligt har impostor-tanker; og en score over 80 betyder, at du ofte har en intens oplevelse af impostor-fænomenet. Jo højere score, desto oftere og mere alvorligt vil impostor-fænomenet forstyrre dit liv – professionelt og privat.

## Vil du vide mere?

Du kan læse mere om impostor-fænomenet her:

På **Potentialefabrikken.dk** – for de erhvervsaktive, der gerne vil bruge deres potentiale bedre:

<http://potentialefabrikken.dk/?s=impostor>

På **Belastendebegavet.dk** – for de 10 % bedst begavede og/eller særligt sensitive:

<http://belastendebegavet.dk/?s=impostor>

## Vil du have hjælp?

Du kan også abonnere på **det særlige nyhedsbrev om impostor-fænomenet**. Så får du en kort serie mails med mere viden om emnet og tips til, hvad du kan gøre ved det. Det er gratis og uforpligtende at abonnere på nyhedsbrevet.

Som abonnent får du rabat på **konsultationer** – eksempelvis den Mentale U-vending, der hjælper dig af med dine negative impostor-tanker. Ved konsultationer på over 1½ time, får du **en halv time gratis**.

Hvis du har scoret 90 eller mere i impostor-testen, kan det kræve en større indsats at slippe af med impostor-oplevelserne, fordi det som kompleks er blevet en del af din personlighed. Her anbefales det effektive **udviklingsforløb for impostor-ramte**, hvor du får støtte til at minimere det – både på jobbet og i privatlivet. Som abonnent får du **500 kr. i rabat på opstartspakken**.

Du kan skrive dig op til nyhedsbrevet **via den violette formular** på siden her:

<http://potentialefabrikken.dk/category/impostor/>

## Vil du bare have en snak om det?

Så kan du booke en gratis prøvesamtale per telefon med Ann C. Schødt, der er dansk ekspert på impostor-fænomenet. Det tager typisk 15-30 minutter, og hun har telefontid på hverdage mellem 8.30-18.00.

Du kan kontakte Ann C. på mail [AnnC@potential-factory.com](mailto:AnnC@potential-factory.com), mobil nr. 23 93 48 41 og via **kontaktformularen**.