
DGUV Lernen und Gesundheit

Neue Unterrichtsmaterialien für die Sekundarstufe II

Imposter-Syndrom: Womit habe ich das verdient?

Das sogenannte „Imposter“- oder Hochstapler-Syndrom beschreibt das Gefühl, trotz objektivem Erfolg nicht gut genug zu sein – begleitet von der Angst, als „Betrügerin“ oder „Betrüger“ entlarvt zu werden. Das Unterrichtsmaterial unterstützt Lehrkräfte der Sekundarstufe II dabei, dieses verbreitete, aber oft tabuisierte Phänomen im Unterricht aufzugreifen. Die Materialien fördern die Reflexion, stärken das Selbstwertgefühl und helfen Jugendlichen, Selbstzweifel zu verstehen und besser mit ihnen umzugehen. Ziel ist die Stärkung der emotionalen Gesundheit – besonders mit Blick auf Studium und Beruf. Das Thema lässt sich gut in den Unterrichtsfächern Psychologie, Ethik und Sozialkunde integrieren. Es bietet Anknüpfungspunkte zu Themen wie Selbstwahrnehmung, Stressbewältigung und mentale Gesundheit. Auch im Rahmen von Projekttagen oder speziellen Workshops zur Persönlichkeitsentwicklung kann das Thema behandelt werden. Die Unterrichtseinheit ist auf eine Doppelstunde (90 Minuten) ausgelegt.

Die Unterrichtsmaterialien **Imposter-Syndrom** vermitteln u. a. folgende Inhalte:

- Was ist das Imposter-Syndrom?
- Warum und für wen ist das Thema wichtig?
- Was sind deine Stärken? Erkenne deine Erfolge!
- Positive Fehlerkultur
- Zusammenhang Denken/Fühlen/Handeln

Diese Unterrichtsmaterialien finden Sie unter www.dguv-lug.de → Webcode: lug1003615

DGUV Lernen und Gesundheit

Alle Unterrichtsmaterialien des Schulportals **DGUV Lernen und Gesundheit** sind nach Jahrgangsstufen im allgemeinbildenden und Themen im berufsbildenden Teil gegliedert. Sie enthalten in der Regel direkt im Unterricht einsetzbare Arbeitsblätter, Präsentationsmaterialien und Schülertexte. Exemplarische Unterrichtsverläufe werden in einem didaktisch-methodischen Kommentar dargestellt, durch Hintergrundinformationen, eine Auflistung der zu erlangenden Kompetenzen und eine umfangreiche Mediensammlung ergänzt.

www.dguv-lug.de – Jeden Monat neue Unterrichtsmaterialien!

Bleiben Sie informiert und abonnieren Sie unseren Newsletter!