

# Psychologische Phänomene

## Dunning Kruger Effekt:



- 1) **Worum handelt es sich beim Dunning Kruger Effekt?**  
Personen mit geringen Fähigkeiten **tendieren dazu**, sich selbst zu **überschätzen**. Diese kognitive Verzerrung ist als Dunning Kruger Effekt bekannt.
- 2) **Wo und wann wurde das Phänomen erstmals (zum ersten Mal) beschrieben?** Die beiden Psychologen David Dunning und Justin Kruger haben **sich mit** diesem psychologischen Phänomen 1999 **beschäftigt**.
- 3) **Wie fühlen sich Menschen mit Dunning Kruger Effekt?**  
Solche Menschen **äussern** ihre Meinung laut und ohne Zögern, obwohl sie nicht viel über ein Thema wissen. Sie glauben, dass sie **sich auskennen** und wissen selbst nicht, dass sie eigentlich nichts wissen. Andere Leute bewundern ihre **Selbstsicherheit**.
- 4) **Welche Auswirkungen kann der Dunning Kruger Effekt haben?**  
Man **überzeugt** andere sehr schnell, obwohl man nicht viel weiss. **Auf der anderen Seite** ist man nicht offen für Feedback und Kritik und lernt daher auch nichts Neues.

## Imposter Phänomen:



### 1) **Worum handelt es sich beim Imposter Phänomen?**

Beim Imposter Phänomen unterschätzen vor allem kompetente Menschen ihre Fähigkeiten. Sie nehmen sich selbst als Hochstapler (Betrüger) wahr. Sie sind sehr selbstkritisch und haben wenig Selbstvertrauen.

### 2) **Wo und wann wurde das Phänomen erstmals (zum ersten Mal) beschrieben?**

Es wurde 1978 von den U.S. amerikanischen Psychologinnen Pauline Clance und Susanne Imes beschrieben.

### 3) **Wie fühlen sich Menschen mit Imposter Phänomen?**

Solche Menschen glauben, dass sie andere Personen betrügen (cheat). Wenn sie Erfolge haben, glauben sie, dass das nur Glück oder Zufall (coincidence) war. Sie haben davor Angst, als Betrüger = Hochstapler entlarvt zu werden (be exposed).

### 4) **Welche Auswirkungen kann das Imposter Phänomen haben?**

Es kann zu Dauerstress führen. Aber es kann auch positive Auswirkungen haben wie hohe Motivation und Leistungsbereitschaft in der Arbeit.

**Aufgabe:** Beschreiben Sie eines der beiden Phänomene mit den folgenden Phrasen. Vergleichen Sie es anschliessend mit dem anderen Phänomen.

### ein psychologisches Phänomen beschreiben

... wurde zum ersten Mal ... [Jahr] von ... beschrieben.

... zeichnet sich durch ... aus. / äußert sich folgendermaßen: ...

Betroffen sind vor allem Menschen, die ... / Wer von ... betroffen ist, ...

Es kennzeichnet diese Menschen, dass sie ... / Wichtige Kennzeichen sind ...

Ein weiteres Merkmal ist ... / Dazu kommt noch ...

Damit sind folgende (positive / negative) Auswirkungen verbunden: ...

- 1) **sich auszeichnen durch**  
= **kennzeichnen:**  
be characterized by...
- 2) **sich äussern:** it manifests itself...
- 3) **betroffen sein:** be affected
- 4) **ein weiteres Merkmal ist:**  
another feature is...
- 5) **dazukommen:** in addition
- 6) **die Auswirkung:** effect
- 7) **im Gegensatz dazu:** in contrast to

### etwas vergleichen

Wenn man ... und ... miteinander vergleicht, fallen folgende Ähnlichkeiten / Unterschiede auf: ...

Genauso wie bei ... gibt es bei ...

Während bei ...

Im Gegensatz dazu ...