



Czy cierpisz na syndrom oszusta?

Odpowiedz na następujące pytania tak szczerze, jak tylko to możliwe, bez dłuższych przemyśleń.

Wybierz jedną odpowiedź, która najbardziej Ci odpowiada i zanotuj liczby:

1 = Zupełnie się nie zgadzam

2 = Nie całkiem się zgadzam

3 = Raczej się zgadzam

4 = Całkowicie się zgadzam

1. Trudno jest mi przyjmować komplementy i pochwały za moje zdolności lub osiągnięcia.

2. Czasami myślę, że odniesione sukcesy w moim życiu lub zawodzie są wynikiem przypadku, a nie moich zdolności.

3. Obawiam się, że ludzie, którzy są dla mnie ważni, dowiedzą się, że nie jestem tak zdolna, jak im się wydaje.



4. Często porównuje swoje zdolności z osobami z otoczenia i dochodzę do wniosku, że oni są bardziej kompetentni niż ja.
5. Czasem myślę, że dostałam swoją obecną pozycję lub osiągnęłam obecne sukcesy, tylko dlatego, że byłam we właściwym miejscu o właściwym czasie, lub znałam właściwych ludzi.
6. Mam tendencję do pamiętania raczej tych sytuacji w których poniosłam porażkę niż tych, w których odniosłam sukces.
7. Często wykonywałam z powodzeniem test lub zadanie, choć wcześniej bałam się, że zawiodę.
8. Często martwię się, że nie uda mi się zrealizować projektu lub, że nie zdam egzaminu, mimo że inni mają duże zaufanie do moich umiejętności.
9. Kiedy otrzymuję wiele pochwał i uznania za osiągnięcia, staram się umniejszać znaczenie tego, co osiągnęłam



**Teraz zlicz punkty wszystkich odpowiedzi razem.
Im wyższa suma, tym częściej i ciężiej odczuwasz
Syndrom Oszusta.**

do 15 punktów: prawie żadne cechy oszusta

15 do 22 punktów: niewielka manifestacja zespołu oszusta

22 do 28 punktów: średnia nasilenie syndromu oszusta

Powyżej 28 punktów: ciężka postać zespołu oszusta

Bez względu na wyniki twojego testu, pamiętaj, że zespół
Syndromu Oszusta nie jest chorobą psychiczną.

Wynik pokazuje, jak bardzo twoje obawy i wątpliwości
uniemożliwiają ci zaakceptowanie Twoich talentów i
zdolności oraz cieszenie się sukcesem.

Dla osoby która, doświadcza Syndromu Oszusta bardzo
ważna jest już sama świadomość, że ten syndrom jej
dotyczy. Praca nad sobą, coaching, rozmowa z innym są
dobrą drogą do większej pewności siebie i swoich wartości.

Jeśli masz jakieś pytania, służę pomocą.