



MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Prädiktoren des Impostor Phänomens im Sport – der Einfluss
von Trainer*innen und Geschlechtsstereotypen

verfasst von | submitted by
Jannik Schmelzle BSc

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Science (MSc)

Wien | Vienna, 2024

Studienkennzahl lt. Studienblatt | Degree
programme code as it appears on the
student record sheet:

UA 066 840

Studienrichtung lt. Studienblatt | Degree
programme as it appears on the student
record sheet:

Masterstudium Psychologie

Betreut von | Supervisor:

Ass.-Prof. Mag. Dr. Harald Werneck

Inhaltsverzeichnis

Inhalt

1. Einleitung	3
2. Theoretischer Hintergrund.....	4
2.1. Geschichte des <i>Impostor Phänomens</i>	4
2.2. Das <i>Impostor Phänomen</i> im Sport.....	6
2.2.1. <i>Impostor Phänomen</i> im Sport und Geschlecht	8
2.2.2. Unterschiede im Team- und Individualsport?	10
2.2.3 Der Einfluss der Trainer*innen: die <i>Coach-Athlete-Relationship</i>	12
2.2.4 <i>Impostor Phänomen</i> und Zeit im Sportverein	14
2.2.5 <i>Impostor Phänomen</i> und Level der Professionalität	14
3. Fragestellungen & Hypothesen	15
4. Methoden.....	16
4.1 Vorgehen.....	16
4.2 Instrumente	17
4.3 Stichprobe	19
4.4 Statistische Auswertung	20
5. Ergebnisse	21
5.1 Prävalenz des <i>Impostor Phänomens</i> im Sport	21
5.2 Gruppenunterschiede in der Ausprägung des <i>Impostor Phänomens</i>	22
5.2.1 Gruppenunterschiede bei Männern und Frauen	22
5.2.2 Gruppenunterschiede im Team- und Individualsport	22
5.3 Prädiktoren des <i>Impostor Phänomens</i> im Sport.....	22
5.4 Explorative Datenanalyse: Einfluss der <i>Coach-Athlete-Relationship</i> auf das <i>Impostor Phänomen</i>	25
5.4.1 Teamsport.....	25
5.4.2 Individualsport.....	27
6. Diskussion	28
6.1 Geschlechtsunterschied	29
6.2 <i>Impostor Phänomen</i> im Team- und Individualsport.....	31
6.3 Level der Professionalität	32
6.4 Zeit im Verein	33

6.5 <i>Coach-Athlete-Relationship</i>	33
6.6 Limitationen	36
6.7 Implikationen und Relevanz der Studie	37
7. Literaturverzeichnis	39
8. Anhang	46
8.2 Informed Consent	48
8.3 Erhebung soziodemografischer Daten	49
8.4 Clance Impostor Phenomenon Scale – Sports (adaptiert nach Clance, 1985; Brauer & Wolf, 2016)	51
8.5 Coach-Athlete-Relationship Questionnaire (adaptiert nach Jowett & Ntoumanis, 2004)	52
8.6 Fragen zur <i>Geschlechtstypizität</i> der Sportart	53
8.7 Fragen zur sportlichen Karriere	54
8.8 Fragen zur Leistung in den vergangenen 18 Monaten	55
8.9 Tabellenverzeichnis	56

1. Einleitung

"I think it's just about fighting these thoughts and realizing that I belong here. Impostor Syndrome is a serious thing, so sometimes I feel it, but it's something I'm working on to understand that I'm here for a reason, that my ranking is here for a reason, and that I really deserve it." (Coco Gauff, 2023)

Tennisspielerin Cori Dionne „Coco“ Gauff gilt als eines der größten Talente ihres Sports. Bereits im Alter von 15 Jahren qualifizierte sie sich für die Wimbledon Championships und avancierte damit zur jüngsten regulär qualifizierten Spielerin seit Beginn der Open Era (1968). Obendrein besiegte sie auch noch Tennis Legende Venus Williams in der ersten Runde. Mit 19 bezwang sie im Finale der US Open 2023 die Weltranglistenzweite Aryna Sabalenka und holte damit ihren ersten Grand Slam Titel. Aktuell steht Gauff auf Platz 3 der Weltrangliste (29. März 2024). Trotz der objektiv überragenden Erfolge, die Gauff – insbesondere mit Hinblick auf ihr junges Alter – bereits vorzuweisen hat, beschreibt sie ihre Selbstzweifel und Versagensängste in diesem und weiteren Zitaten sehr eindrücklich (Ciotti, 2023; Melzer, 2023). Der enorme psychische Druck, der aus dem Bedürfnis perfekt zu sein, das eigene Umfeld nicht zu enttäuschen und die Erwartungen von Trainer*innen, Fans, Mitspieler*innen und nicht zuletzt die eigenen zu erfüllen, kann Sportler*innen an die Grenzen ihrer Belastbarkeit führen.

Ein eng mit dieser Symptomatik assoziiertes psychologisches Syndrom ist das *Impostor Phänomen* (Clance & Imes, 1978). Betroffene leiden darunter, persönliche Erfolge nicht anerkennen zu können und die eigene Kompetenz permanent infrage zu stellen. Während das *Impostor Phänomen* im akademischen und beruflichen Kontext bereits intensiv beforscht wurde, ist die wissenschaftliche Datenlage im Kontext Sport noch überschaubar. Sie beschränkt sich weitestgehend auf den öffentlichen, laienhaften Diskurs. So berichtet auch Gauff, unter dem *Impostor Phänomen* zu leiden und reiht sich damit in eine prominente Liste ein, auf der unter anderem Michelle Obama und Kim Kardashian stehen (Brighty-Potts, 2023). In der vorliegenden Studie soll das *Impostor Phänomen* im Sport systematisch und

wissenschaftlich fundiert erforscht und dessen Prädiktoren empirisch unter die Lupe genommen werden.

Ziel der Studie ist es, die Relevanz des *Impostor Phänomens* im Kontext Sport zu bestätigen. Zusätzlich soll untersucht werden, wie sich diverse Einflussfaktoren auf die Ausprägung von *Impostorgedanken* auswirken. Neben dem in der Vergangenheit viel beforschten Prädiktor Geschlecht wird untersucht, ob die Art der ausgeübten Sportart (Team- vs. Individualsport) und die selbst- und fremdeingeschätzte *Geschlechtstypizität* der eigenen Sportart, einen Einfluss auf die Stärke der *Impostorgedanken* hat. Zusätzlich wird ein besonderer Fokus auf den Zusammenhang zwischen *Impostorgedanken* und der Beziehung zwischen Sportler*in und Trainer*in gelegt.

2. Theoretischer Hintergrund

2.1. Geschichte des *Impostor Phänomens*

Der Begriff *Impostor Phänomen* geht auf einen Artikel der beiden klinischen Psychologinnen Dr. Pauline Clance und Dr. Suzanne Imes zurück (1978). Einige beruflich erfolgreiche Frauen, die bei Dr. Clance in Behandlung standen, wiesen ähnliche Symptome auf. Sie führten berufliche Erfolge, gute Leistungen und ihre hohe berufliche Position nicht auf die eigene intellektuelle Kompetenz zurück, sondern machten externe oder instabile Faktoren wie Glück, Zufall oder übermäßigen Einsatz dafür verantwortlich. Hinzu kam die permanente Angst, vom eigenen Umfeld „entlarvt“ zu werden und als *Impostor* (Hochstapler*in) aufzufliegen (Clance & Imes, 1978).

Erfolgreiches Bewältigen von Herausforderungen und Aufgaben führt bei Betroffenen trotz positiver Feedbacks in der Regel nur kurzfristig zu Spannungsabfall. Statt die *Impostorgedanken* aufzulösen, steigt der Druck, das „falsche“ Bild der eigenen Kompetenz aufrechterhalten und die gezeigten Leistungen

bestätigen zu müssen. Dies kann zu Schuldgefühlen, Selbstzweifeln, dem Gefühl intellektueller Inkompetenz und daraus resultierend einer hohen psychischen Belastung führen. Trotzdem ist das *Impostor Phänomen* keine anerkannte psychische Störung und weder im *Diagnostic and Statistical Manual 6 (DSM 6)* der *American Psychiatric Association* aufgeführt, noch als Diagnose in der *International Classification of Diseases (ICD-10)* zu finden (K H & Menon, 2022).

Seit der erstmaligen Beschreibung des *Impostor Phänomens* durch Clance und Imes (1978), wurde es viel beforscht und bei verschiedenen Personengruppen in diversen Kontexten nachgewiesen (Bernard et al., 2018; Iwai et al., 2023; King & Cooley, 1995; Prata & Gietzen, 2007; Rice et al., 2023; Rohrmann et al., 2016; Sightler & Wilson, 2001; Villwock et al., 2016). Es gilt mittlerweile als gesichert, dass Personen jeden Geschlechts in jedem Leistungskontext davon betroffen sein können (K H & Menon, 2022). Grundvoraussetzung für das Vorhandensein des *Impostor Phänomens* ist, dass Betroffene eine objektiv hohe Leistung im entsprechenden Kontext erbringen, zusätzlich dem jeweiligen Kontext persönlich hohe Relevanz einräumen und *Impostorgedanken* entwickeln (Clance, 1985; K H & Menon, 2022).

In den vergangenen Jahrzehnten wurden potenzielle Prädiktoren des *Impostor Phänomens* viel beforscht. Im Fokus der Wissenschaft standen hierbei individuelle Persönlichkeitsmerkmale und Charakterzüge, das biologische Geschlecht sowie der Einfluss familiärer, sozialer und gesellschaftlicher Rollenerwartungen (Bravata et al., 2020; K H & Menon, 2022). Insbesondere bei Frauen und Menschen mit femininer *Gender Role Orientation*, sowie unterrepräsentierten Minderheiten zeigt sich eine erhöhte Prävalenz des *Impostor Phänomens* (K H & Menon, 2022; Patzak et al., 2017). Betroffene tendieren außerdem dazu, einen nicht-selbstwertdienlichen Attributionsstil (*non-self-serving attribution style*) zu nutzen, Erfolge auf externe und Misserfolge auf interne Ursachen zu attribuieren (Ibrahim et al., 2023). Aus sozialer Perspektive scheinen der spezifische Kontext und damit einhergehende Rollenerwartungen entscheidend für das Auftreten von *Impostorgedanken* zu sein (Feenstra et al., 2020; K H & Menon, 2022).

2.2. Das *Impostor Phänomen* im Sport

Sport spielt weltweit eine bedeutende Rolle im Alltag vieler Menschen und beeinflusst sowohl gesellschaftliche als auch persönliche Aspekte ihres Lebens. Dies lässt sich anhand einiger objektiver Indikatoren anschaulich darstellen. Sportliche Großveranstaltungen locken nicht nur Hunderte Millionen Zuschauer*innen in Stadien und vor Fernseher, sondern sind auch wirtschaftlich und politisch für aus- und übertragende Regionen und Branchen von enormer Relevanz. So verfolgten alleine das Finalspiel der – ob der fragwürdigen Vergabe an eine unbedeutende Fußballnation, der gewöhnungsbedürftigen Austragungszeit im Winter und vor allem der zahlreichen Menschenrechtsverletzungen im Zuge der Stadionbauten – viel umstrittenen Fußball Weltmeisterschaft 2022 in Katar zwischen Frankreich und Argentinien laut Angaben der FIFA über 1,5 Milliarden Menschen weltweit (FIFA, 2023). Neben gigantischen Einnahmen für Sponsoring- und Werbeverträge polierte der Wüstenstaat das eigene Image gehörig auf und katapultierte sich auf die sportliche Weltkarte. Die wachsende mediale Präsenz von sportlichen Großveranstaltungen zeigt das globalgesellschaftliche Interesse an Sport eindeutig auf und ist auch mitverantwortlich für steigende Mitgliedszahlen bei Sportvereinen in Westeuropa. So stieg die Zahl der Mitglieder in deutschen Sportvereinen von 23,42 Millionen (2022) um fast 800.000 auf 24,17 Millionen (2023) an (Zeppenfeld, 2024). Das entspricht einem Bevölkerungsanteil von über 35%. In Österreich liegt der Anteil der sporttreibenden Menschen noch höher. Mehr als 2,7 Millionen Österreicher*innen sind Mitglied in einem der drei größten Breitensportverbände des Landes. Alleine das entspricht einem Bevölkerungsanteil von über 33%. Hinzu kommen über 1,5 Millionen (Statistik Austria, 2024) Mitglieder in verschiedenen Sportfachverbänden. Noch höher liegt dieser Anteil bei Kindern und Jugendlichen (Zeppenfeld, 2024).

Auch auf individueller Ebene hat Sport große Auswirkungen auf das Leben zahlreicher Menschen. Die Vorteile, die es mit sich bringt, Sport zu machen, sind unbestreitbar. Neben den vielen positiven physischen Konsequenzen des Sporttreibens (Böhm, 2022; Faienza et al., 2020; Lazarev et al., 2024), trägt Sport auch auf psychischer Ebene zu gesteigertem Wohlbefinden bei (Jordan et al., 2023;

Panza et al., 2020). Zudem hat Sport die soziale Funktion, Interaktion und Integration zu fördern (Doidge et al., 2020; Hatzigeorgiadis et al., 2013) und spielt auch bei der subjektiven Persönlichkeitsentwicklung eine begünstigende Rolle (Opstoel et al., 2020; Pedersen et al., 2021).

Neben den zahlreichen positiven Auswirkungen, die Sport auf das Leben vieler Menschen hat, bringt die hohe gesellschaftliche Relevanz und der damit verbundene Leistungsdruck auch negative Konsequenzen mit sich. Profisportler*innen, die ihre Karrieren aufgrund der enormen psychischen Belastung, unter der sie Woche für Woche stehen, beendet haben, sind keine Seltenheit. Mediale Aufmerksamkeit erhalten diese Sportler*innen allerdings nur dann, wenn sie bereits die ersten großen Hürden genommen und eine in den Medien präsenste Karriere hingelegt haben. Bildlich gesprochen ist das die Spitze des Eisbergs. Sportler*innen, die dem Leistungsdruck bereits zu früheren Zeitpunkten ihrer Karriere nicht mehr gewachsen waren und es trotz vorhandenen Talents nie in den Profibereich geschafft oder ihre Karriere frühzeitig beendet haben, stellen die weitaus größere Gruppe dar (Back et al., 2022; Moulds et al., 2022).

Auch wenn der Leistungsdruck im Profisport ungleich größer ist, lassen sich auch im Amateur-, Breiten-, und Jugendsport viele Faktoren finden, die Druck und Stress bei Sportler*innen hervorrufen können. Neben der zeitlichen und emotionalen Belastung ist dies vor allem die Angst, Erwartungen von Mitspieler*innen, Zuschauer*innen, Trainer*innen, Freund*innen oder Eltern zu enttäuschen (Kerdijk et al., 2016; Moen et al., 2019). Bemerkbar machen kann sich dies unter anderem durch Leistungsabfall. *Choking under pressure* beschreibt das sportpsychologische Phänomen, das eigene Leistungsvermögen in Drucksituationen nicht annähernd abrufen zu können und zu „versagen“. Eine entscheidende Rolle spielt hierbei die Angst vor negativer Bewertung (Mesagno et al., 2017). Diese stellt auch eines der Hauptsymptome des *Impostor Phänomens* dar (Clance & Imes, 1978). Neben dem direkten negativen Einfluss auf die Leistung, der zu Motivationsverlust führen kann, kann Leistungsdruck im Sport noch deutlich gravierende Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Sportler*innen haben. Depressionen und Burnouts, die zu frühzeitiger Beendigung der Karriere führen können, sind keine Seltenheit (Moen et al., 2019; Woods et al., 2022). Der kompetitive Wettkampfcharakter, der

Sportveranstaltungen bereits ab dem Kindesalter prägt, scheint prädestiniert dafür zu sein, *Impostorgedanken* zu entwickeln.

Obwohl das *Impostor Phänomen*, in den letzten Jahren viel mediale Aufmerksamkeit erhalten hat, ist die wissenschaftliche Datenlage zum *Impostor Phänomen* im Sport noch sehr dünn. Die einzige empirische Studie, die sich explizit der Erforschung des *Impostor Phänomens* im Sport widmete, konnte *Impostorgedanken* im moderaten Bereich bei aktiven Sportler*innen feststellen (Singh, 2023). Diese Werte sind vergleichbar mit denen der Ausprägung des *Impostor Phänomens* in anderen (akademischen und nicht-akademischen) Kontexten (Bravata et al., 2020). Die Ergebnisse Singhs (2023), die hohe Relevanz des Kontexts Sport auf gesellschaftlicher und individueller Ebene und der nachgewiesene Einfluss anderer, mit dem Impostor Phänomen verwandter Konstrukte im Sport (*choking under pressure*) lassen vermuten, dass das *Impostor Phänomen* auch im Kontext Sport Relevanz besitzt. Im folgenden Abschnitt werden potenzielle Prädiktoren des *Impostor Phänomens* im Sport diskutiert.

2.2.1. *Impostor Phänomen* im Sport und Geschlecht

Obwohl die Annahme, das *Impostor Phänomen* betreffe nur Frauen längst überholt ist, zeigen Meta-Analysen nach wie vor eine erhöhte Prävalenz des *Impostor Phänomens* bei Frauen (Bravata et al., 2020; K H & Menon, 2022) oder Menschen, deren *Gender Role Orientation* feminin ist (Patzak et al., 2017). Begründet wird dies durch den für die Entwicklung des *Impostor Phänomens* notwendigen Leistungskontext, in dem Betroffene wirken (Badavy et al., 2018; Feenstra et al., 2020; K H & Menon, 2022).

Sportlicher Erfolg könnte hierbei gleich in doppelter Hinsicht einen Nährboden für *Impostorgedanken* bei Frauen darstellen. Zunächst steht Erfolg mit Eigenschaften wie Ehrgeiz, Zielstrebigkeit oder Durchsetzungsvermögen in Verbindung. Gesellschaftlich werden diese als maskulin wahrgenommen (Eagly & Wood, 2016). Ähnlich verhält es sich mit der gesellschaftlichen Wahrnehmung von Sport im Allgemeinen. Auch dieser gilt als maskulin und der kompetitive Wettkampfcharakter,

den Sport bereits im Kindesalter besitzt, fördert ebendiese maskulinen Eigenschaften (Ehrgeiz, Durchsetzungs- und Durchhaltevermögen) (Magrath et al., 2020; Mutz & Burrmann, 2015). Zusätzlich werden Individualismus und Konkurrenzdenken verstärkt, was im Kontrast zu klassisch femininen Eigenschaften und dem damit verbundenen Streben nach Harmonie steht (Eagly & Wood, 2016). Obwohl es, basierend auf den spezifischen Anforderungen und Charakteristika der Sportart, Unterschiede in der gesellschaftlichen Wahrnehmung einzelner Sportarten hinsichtlich ihrer *Geschlechtstypizität* gibt, wird ein Großteil aller Sportarten als eher maskulin wahrgenommen (Magrath et al., 2020; Mutz & Burrmann, 2015). Zudem werden die meisten Sportarten sowohl in Mitgliederzahlen, als auch monetärer sowie gesellschaftlicher Wertschätzung nach wie vor von Männern dominiert. Insbesondere in der medialen Präsenz gibt es eklatante Unterschiede zwischen Männern und Frauen im Sport (Cowley et al., 2021; Emmonds et al., 2024). Diese könnten dazu führen, dass Mädchen und Frauen trotz guter Leistungen *Impostorgedanken* entwickeln, da sie nicht dem Stereotyp einer in ihrem Sport erfolgreichen Person entsprechen und innerhalb der Sportart einer Minderheit angehören. Es wird daher vermutet, dass die Prävalenz des *Impostor Phänomens* im Sport bei Frauen höher ist als bei Männern.

Darüber hinaus soll untersucht werden, welchen Einfluss die *Geschlechtstypizität* der eigenen Sportart auf das *Impostor Phänomen* hat. Hierbei sollen sowohl die Selbsteinschätzung der Sportler*innen, als auch die subjektive Einschätzung der Fremdwahrnehmung des persönlichen Umfeldes durch die Sportler*innen untersucht werden. Einen wesentlichen Anteil an der Selbsteinschätzung der *Geschlechtstypizität* der eigenen Sportart hat die eigene Sozialisation. Fehlende positive Verstärkung des Umfelds oder die Rückmeldung, dass die Talente und Stärken dieser Sportler*innen sich von denen ihres Umfeld unterscheiden, könnten dazu führen, dass Sportler*innen die gesellschaftlichen Stereotype, die in ihrem Umfeld bezüglich der *Geschlechtstypizität* einer Sportart vorherrschen, internalisieren und diese impliziten Botschaften des persönlichen Umfelds vollständig oder teilweise in das eigene Selbstbild integrieren. Schon Clance und Imes (1978) beschreiben fehlende positive Verstärkung aufgrund von Talenten, die sich von denen anderer Familienmitglieder unterscheiden als ein wesentliches Charakteristikum einer *Impostor Familie*.

Es ist jedoch davon auszugehen, dass die wenigsten Sportler*innen der Aussage, die eigene Sportart sei „untypisch für das eigene Geschlecht“, zustimmen würden. Selbst wenn implizite Gedanken in diese Richtung vorhanden wären, würde dieses Eingeständnis zu erheblichen kognitiven Dissonanzen und einem inneren Konflikt zwischen dem eigenen Denken und Handeln führen (Festinger, 1957). In der vorliegenden Studie wird daher sowohl die Selbsteinschätzung der *Geschlechtstypizität* der eigenen Sportart, als auch die vermutete Einschätzung des persönlichen Umfelds abgefragt. Es wird vermutet, dass sowohl die Selbst-, als auch die (vermutete) Fremdeinschätzung der Sportart als „untypisch für das eigene Geschlecht“, zu stärkeren *Impostorgedanken* führen.

2.2.2. Unterschiede im Team- und Individualsport?

Ein weiterer Fokus der vorliegenden Arbeit soll auf dem Zusammenhang zwischen der Art des Sports und der Intensität der *Impostorgedanken* liegen. Verglichen werden klassische Team- mit Individualsportarten. Als Teamsportarten werden im Folgenden alle Sportarten definiert, bei denen man als Team mit mindestens zwei Spieler*innen antreten muss und Einzelwettbewerbe nicht möglich sind (in dieser Stichprobe: Fußball, Basketball, Handball, Volleyball, Hockey, Eishockey und American Football) (Gustafsson et al., 2016; Reche et al., 2018).

Der Einfluss von Mitspieler*innen auf das *Impostor Phänomen* lässt sich zweiseitig betrachten. Auf der einen Seite scheint Teamsport den idealen Nährboden für die Entwicklung von *Impostorgedanken* darzustellen. Der Leistungsdruck ist durch die Erwartungshaltung der Mitspieler*innen ungleich höher. Ebenso verhält es sich mit der eigenen Verantwortung. Die eigene Leistung entscheidet nicht mehr nur über das persönliche Abschneiden, sondern beeinflusst die Leistung und das Ergebnis des gesamten Teams. Auch Konkurrenz innerhalb des Teams und der Zwang gute Leistungen zeigen zu müssen, um erneut zu spielen, kann den Druck auf Sportler*innen erhöhen (Teh & Krishnan-Vasanthi, 2022). Zusätzlich bietet Teamsport die Möglichkeit, Erfolge nicht nur auf instabile Faktoren („Ich habe heute ein Tor geschossen, weil mir der Ball durch Glück auf den Kopf gefallen ist.“),

sondern auch auf externale Faktoren („Wir haben heute gewonnen, weil meine Mitspieler*innen sehr gut waren.“) zu attribuieren. Misserfolge hingegen lassen sich problemlos internalisieren („Hätte ich diesen einen Fehlpass nicht gespielt, hätten wir nicht verloren.“) und auf stabile Faktoren („Mein Passspiel ist einfach zu schlecht um regelmäßig auf dieser Position spielen zu können.“) zurückführen (Ibrahim et al., 2023; Kelley & Michela, 1980; Weiner, 1985). Sportler*innen die ohnehin zu *non-self-serving attribution Bias* neigen, könnten diesem im Teamsport besonders stark unterliegen (Ibrahim et al., 2023). Auch in Individualsportarten sind solche externalen und instabilen Attributionen von Erfolgen möglich, wie auch folgendes Zitat der Tennisspielerin Coco Gauff zeigt: “(...) this morning I was, like, that Cincinnati final I beat her because I felt like she wasn’t physically ready to play that final because of the troubles she had.” (Ciotti, 2023). Erfolg und Leistung lassen sich hier dennoch objektiver bewerten, als im Teamsport. Auch wenn Gauff Probleme hat, ihren Erfolg ihrer eigenen Kompetenz und nicht den Problemen ihrer Gegnerin zuzuschreiben, weiß sie, dass sie gegen alle Spielerinnen der US Open 2023, gegen die sie angetreten ist, gewonnen und diese persönlich besiegt hat. Noch objektivere Leistungsmaße gibt es beispielsweise in der Leichtathletik. Hier können Sportler*innen anhand vorhandener Skalen, Daten und Ergebnissen anderer Athlet*innen, die eigene Leistung problemlos einordnen. Obwohl es auch hier externe Einflüsse, wie beispielsweise Wetterbedingungen, Publikum oder die Zuteilung der Bahnen gibt, sind diese von wesentlich geringerer Bedeutung als im Tennis oder in klassischen Teamsportarten.

Studien, die Unterschiede von Individual- und Teamsportarten bei, als mit dem *Impostor Phänomen* in Zusammenhang stehenden, psychischen Problemen untersuchen, sprechen allerdings keine eindeutige Sprache. So gibt es Studien, die besagen, dass Teamsportler*innen anfälliger für Burnouts sind (Davis et al., 2018; Gustafsson et al., 2016; Reche et al., 2018), aber auch solche, die zu gegenteiligen Ergebnissen kamen und insbesondere das Team sogar als protektiven Faktor gegen Burnout bezeichnen (Baella-Vigil et al., 2020; Cremades & Wiggins, 2008). Laut einer Studie weisen Teamsportler*innen verglichen mit Individualsportler*innen niedrigere Werte in Positivität, im Selbstwert und in Resilienz auf (Laborde et al., 2016). Nixdorf und Kolleg*innen (2016) konnten höhere Werte im maladaptiven Perfektionismus bei Teamsportler*innen feststellen.

Demgegenüber stehen allerdings Studienergebnisse, die zeigen, dass Teamsportler*innen weniger depressive Symptome (Nixdorf et al., 2016; Sabiston et al., 2016) und ein höheres Maß an Freude im Vergleich zu Individualsportler*innen aufweisen (Van de Pol & Kavussanu, 2012). Eine Teamsportart zu betreiben hat zusätzlich stärkere positive psychosoziale Konsequenzen als eine Individualsportart (Eime et al., 2013). Mitspieler*innen können soziale und emotionale Stützen sein und stellen vor allem im Kindes- und Jugendalter und im Amateurbereich einen der bedeutendsten Gründe dar, Sport zu machen (Diehl et al., 2018; Pelletier et al., 2013). Mitspieler*innen könnten auch helfen, etwaige *Impostorgedanken* abzulegen und die eigene Leistung durch externes Lob besser ein- und mehr wertzuschätzen.

Die Einflussfaktoren auf das *Impostor Phänomen* im Team- und im Individualsport scheinen von unterschiedlicher, in Teilen auch kontroverser Natur zu sein. Es wird zwar ein Unterschied in der Ausprägung der *Impostorgedanken* zwischen Team- und Individualsportarten erwartet, aufgrund der unklaren Studienlage wird jedoch keine Hypothese über die Richtung des Unterschieds getroffen.

2.2.3 Der Einfluss der Trainer*innen: die *Coach-Athlete-Relationship*

Trainer*innen nehmen eine Schlüsselrolle in der Sozialisation ihrer Sportler*innen ein und haben einen entscheidenden Einfluss auf deren physische und psychosoziale Entwicklung (Mallet & Rynne, 2015). Von wesentlicher Bedeutung für die Entwicklung von *Impostorgedanken* im Sport könnte daher auch die *Coach-Athlete-Relationship* (CART) sein (Jowett & Ntoumanis, 2004), die durch eine Vielzahl von Faktoren, die sowohl auf individueller als auch auf interpersoneller Ebene wirken, geprägt wird. In der Sportpsychologie konnten vier Hauptkomponenten, die diese Beziehung definieren, identifiziert werden: Nähe (*Closeness*), Verpflichtung (*Commitment*), Komplementarität (*Complementarity*) und Ko-Orientierung (*Co-orientation*) (Jowett & Ntoumanis, 2004; McGee & DeFreese, 2019; Rhind & Jowett, 2010).

Closeness deckt die emotionale und affektive Komponente der Beziehung ab. Sie entsteht durch gemeinsame Erlebnisse und bemisst, inwieweit gegenseitiges Vertrauen, Respekt und Sympathie zwischen Trainer*in und Sportler*in vorhanden sind. *Commitment* umfasst einerseits die beidseitige Absicht, die sportliche Beziehung sowohl gegenwärtig, als auch zukünftig aufrecht zu erhalten, andererseits auch die Bereitschaft, Energie, Zeit und andere Ressourcen in den Sport zu investieren und sich für eine langfristige Weiterentwicklung einzusetzen. *Complementarity* soll die Dynamik zwischen Trainer*in und Sportler*in auf Verhaltensebene beschreiben. Ergänzen sich Trainer*in und Sportler*in gut, führt dies zu reaktiveren und effektiveren Trainings, was sich insgesamt in besseren Leistungen widerspiegelt. *Co-orientation* beschreibt die Wahrnehmung der interpersonellen Kommunikation und das gegenseitige Verständnis innerhalb der Beziehung von Trainer*in und Sportler*in (Jowett & Ntoumanis, 2004; Rhind & Jowett, 2010).

Über die Relevanz der vierten Subskala – *Co-Orientation* – herrscht seit erstmaliger Beschreibung des Modells Unklarheit in der Sportwissenschaft. Während einige Studien zu dem Ergebnis kamen, diese decke keine eigenständige Dimension der *Coach-Athlete-Relationship* ab (Isoard-Gauthier et al., 2016; Jowett & Ntoumanis, 2004), gab es andere, die zu gegenteiligen Ergebnissen kamen (Foulds et al., 2019; Philippe & Seiler, 2006; Vigário et al., 2020). Aktuell spricht man in der Sportpsychologie daher auch vom 3+1 C Modell, je nachdem ob *Co-Orientation* als eigene Dimension inkludiert wird oder nicht (Foulds et al., 2019). In der vorliegenden Studie wurde entschieden, alle vier Subskalen zu inkludieren, da *Co-Orientation* die reziproke Beziehung zwischen Sportler*in und Athlet*in untersucht und insbesondere die Kommunikationsebene der *Coach-Athlete-Relationship* umfasst. Diese wird von den anderen Subskalen nicht abgedeckt und könnte einen entscheidenden Einfluss auf die Entwicklung von *Impostorgedanken* im Sport haben. Die vier Subkomponenten decken die emotionale (*Closeness*), kognitive (*Commitment*), Kommunikations- (*Co-Orientation*) und Verhaltensebene (*Complementarity*) ab und bilden damit die Grundlage für eine gesunde, produktive und nachhaltige *Coach-Athlete-Relationship* (CART). In den letzten Jahren wurde herausgefunden, dass sich die *CART* sowohl auf die wahrgenommene, als auch auf die objektive Leistung

von Sportler*innen auswirkt (Davis et al., 2018; Phillips et al., 2023). Zudem wird eine gute *CART* mit niedrigerer Cortisol-Ausschüttung während Belastungen, weniger Erschöpfung nach dem Sport (Davis et al., 2018) und einem insgesamt höheren psychischen Wohlbefinden (Simons & Bird, 2023) in Verbindung gebracht. Es wird daher vermutet, dass eine bessere *Coach-Athlete Relationship* auch zu weniger *Impostorgedanken* führt.

2.2.4 *Impostor Phänomen* und Zeit im Sportverein

Mit zunehmender Dauer im Sportverein steigen zunächst das persönliche Leistungsniveau sowie die Erfahrung an, was zu einer realistischeren Einschätzung der eigenen Kompetenz führen sollte. Auch auf sozialer Ebene bringt eine längere Zeit im Sportverein positive Effekte mit sich. Beziehungen zu Mitspieler*innen, Trainer*innen und anderen Funktionär*innen werden intensiver und können als soziale und emotionale Schutzfaktoren gesehen werden. Es wird daher erwartet, dass die *Impostorgedanken* bei Sportler*innen mit zunehmender Dauer im Verein sinken.

2.2.5 *Impostor Phänomen* und Level der Professionalität

Der Einfluss des Levels der Professionalität auf das *Impostor Phänomen* im Sport könnte zweiseitig sein. Auf der einen Seite, spielt der Sport mit zunehmender Professionalität eine größere Rolle im Leben der Sportler*innen. Dies gipfelt in der Lebensweise von Profisportler*innen, die sich ihren Lebensunterhalt durch ihren Sport verdienen müssen und zusätzlich zu den Erwartungen ihres sozialen Umfelds, ihrer Trainer*innen und Mitspieler*innen auch noch denen zahlreicher Fans gerecht werden müssen. Dies resultiert in höherem Leistungsdruck verglichen mit Amateursportler*innen. Andererseits steigt mit dem Level an Professionalität auch die eigene Erfahrung und Fähigkeit zur Selbsteinschätzung (Roesch & Amirkhan, 1997), was sich wiederum negativ auf die Ausprägung des *Impostor Phänomens* auswirken könnte. Eine Hypothese über die Richtung des Zusammenhangs wird

daher nicht getroffen.

3. Fragestellungen & Hypothesen

1. Stellt Sport einen relevanten Kontext für das *Impostor Phänomen* dar?
H1: Das *Impostor Phänomen* ist auch im Kontext Sport relevant.
2. Gruppenunterschiede in der Ausprägung des *Impostor Phänomens*
 - 2.1. Gibt es Unterschiede in der Ausprägung des *Impostor Phänomens* im Team- und Individualsport?
H2.1: Die Ausprägung des *Impostor Phänomens* unterscheidet sich in Team- und Individualsport.
 - 2.2. Gibt es Gruppenunterschiede in der Ausprägung des *Impostor Phänomens* bei Männern und Frauen?
H2.2: Das *Impostor Phänomen* tritt im Sport verstärkt bei Frauen auf.
3. Prädiktoren des *Impostor Phänomens* im Sport: Wie wirken sich die (1) selbst- und (2) fremdeingeschätzte *Geschlechtstypizität* der Sportart, die (3) Coach-Athlete-Relationship, das (4) Level der Professionalität und die (5) Zeit im Verein auf das *Impostor Phänomen* aus?
 - H3.1: Selbsteinschätzung: Sportler*innen, die ihre Sportart als „untypisch für ihr Geschlecht“ beschreiben, haben mehr *Impostorgedanken*.
 - H3.2: Fremdeinschätzung: Sportler*innen, die der Meinung sind, ihr Umfeld sieht ihre Sportart als „untypisch für ihr Geschlecht“, haben mehr *Impostorgedanken*.
 - H3.3: *Coach-Athlete-Relationship*: Sportler*innen mit guter *Coach-Athlete-Relationship* haben weniger *Impostorgedanken*.

H3.4: Zeit im Verein: Je länger Sportler*innen im Verein sind, desto weniger *Impostorgedanken* haben sie.

H3.5: Level der Professionalität: Das Level der Professionalität hat einen Einfluss auf die Stärke der *Impostorgedanken* im Sport.

4. Explorative Datenanalyse: *Coach-Athlete-Relationship* und *Impostor Phänomen*

4.1: Welchen Einfluss haben die vier Subskalen der *Coach-Athlete-Relationship* auf das *Impostor Phänomen* im Teamsport?

4.2: Welchen Einfluss haben die vier Subskalen der *Coach-Athlete-Relationship* auf das *Impostor Phänomen* im Individualsport?

4. Methoden

4.1 Vorgehen

Die zur Beantwortung der Fragestellungen notwendigen Daten wurden mit Hilfe eines Onlinefragebogens erhoben (Leiner, 2024). Im Fragebogen wurde eine auf den Kontext Sport umgeschriebene Version der *Clance-Impostor-Phenomon-Scale (CIPS - Sport)* (Brauer & Wolf, 2016; Clance, 1985) sowie eine leicht adaptierte Version des *Coach-Athlete-Relationship-Questionnaire (CART-Q)* (Jowett & Ntoumanis, 2004) vorgegeben. Des Weiteren wurden Teilnehmer*innen gebeten, Angaben über die selbst- und fremdwahrgenommene *Geschlechtstypizität* ihrer Sportart zu machen. Abschließend wurden zum besseren Verständnis und zur inhaltlichen Interpretation der Daten je drei Fragen zur Einschätzung des eigenen Potenzials und zur Einschätzung der eigenen sportlichen Leistungen in den letzten

zwölf Monaten gestellt.

Zudem wurden die soziodemografischen Daten „Geschlecht“, „Alter“, „praktizierte Sportart“, „Zeit (in Jahren) im Verein“, „Bildungsgrad“ und „Land des Wohnorts“ erhoben. Die Items des gesamten Fragebogens können in der vorgegebenen Reihenfolge im Anhang eingesehen werden.

4.2 Instrumente

Zur Erhebung der kontextspezifischen *Impostorgedanken* wurde die deutsche Version der *Clance Impostor Phenomenon Scale (GCIPS)* (Brauer & Wolf, 2016; Clance, 1985) umgeschrieben und auf den Kontext Sport adaptiert. Diese wird nachfolgend als *Clance Impostor Phenomenon Scale - Sport* bezeichnet und mit *CIPS-S* abgekürzt. Die *CIPS-S* umfasst 20 Items. Items wie „Ich habe Angst davor, von Anderen beurteilt zu werden und vermeide dies soweit möglich.“ (*CIPS-S, Item 3*) oder „Manchmal habe ich das Gefühl, mein Erfolg sei nur auf Glück zurückzuführen.“ (*CIPS-S, Item 11*) sollten die Intensität der auftretenden *Impostorgedanken* im Kontext Sport erfassen. Teilnehmer*innen der Studie gaben hierzu auf einer 5-stufigen Likert-Skala an, inwieweit sie den jeweiligen Aussagen zustimmen, wobei höhere Werte einer stärkeren Zustimmung entsprachen (1 = nie; 2 = selten; 3 = manchmal; 4 = oft; 5 = meistens). Basierend auf der Summe aller Items ließ sich ein Gesamtscore bilden, der die Intensität der *Impostorgedanken* im Sport widerspiegelte (20-40 Punkte = niedrig; 41-60 Punkte = moderat; 61-80 = regelmäßig; 81-100 Punkte = intensiv). Zur Reliabilitätsprüfung wurde Cronbachs Alpha für die *CIPS-S* berechnet. Die interne Konsistenz war mit Cronbachs Alpha = .92 exzellent (Blanz, 2021). Lediglich Item 2 („Ich kann den Eindruck vermitteln, ein*e bessere*r Sportler*in zu sein, als ich wirklich bin.“ (*CIPS-S, Item 2*)) wies mit $r = .223$ eine Trennschärfe von <0.3 auf. Da die Verbesserung der internen Konsistenz von Cronbachs Alpha = .924 auf Cronbachs Alpha = .927 jedoch vernachlässigbar war, wurde das Item dennoch in die Analyse miteinbezogen.

Die Selbst- und Fremdeinschätzung der *Geschlechtstypizität* der Sportart wurde mittels folgender Fragen erfasst: „Ich selbst halte meine Sportart für...“

(Selbsteinschätzung); „Mein soziales Umfeld (Familie, Freunde, Kolleg*innen, Bekannte...) betrachtet meine Sportart als..." (Fremdeinschätzung), wobei Antworten auf einer 5-stufigen Likert-Skala von „typisch weiblich“ über „neutral“ zu „typisch männlich“ reichten. Im Anschluss wurden die Fälle identifiziert, die ihre Sportart als „untypisch für das eigene Geschlecht“ eingeordnet haben (z.B. Männer, die angaben, ihre Sportart sei „typisch weiblich“). Selbiges passierte mit den Fällen, die angaben, ihr Umfeld halte ihre Sportart für „untypisch für das eigene Geschlecht“. Teilnehmende wurden somit sowohl in der Variable Selbst-, als auch der Variable Fremdeinschätzung entweder der Gruppe „neutral oder passend für das eigene Geschlecht“ oder der Gruppe „unpassend für das eigene Geschlecht“ zugeteilt.

Die Qualität des Verhältnisses zwischen Sportler*in und Trainer*in wurde mittels des *Coach-Athlete-Relationship-Questionnaire (CART-Q)* erfasst. Dieser besteht aus 23 Items auf vier Subskalen und wurde für die vorliegende Studie in die deutsche Sprache übersetzt. Teilnehmende gaben auf einer 7-stufigen Likert-Skala an, wie sehr sie den jeweiligen Aussagen zustimmen (1 = „überhaupt nicht“; 7 = „extrem“). Bereits vor Durchführung der Studie wurde Item 16 (“Do you think that both of you work appropriately in achieving the goals set?") entfernt, da es inhaltlich nahezu identisch mit Item 15 (“Do you think that both of you work well in achieving the goals set.") ist. Eine Reliabilitätsprüfung der restlichen 22 Items ergab eine sehr hohe interne Konsistenz des *CART-Q*, mit Cronbachs Alpha = .917. Nachträglich aus der Analyse entfernt wurde Item 11 („Kennst du die Schwächen deines Trainers?"), da es mit einer Trennschärfe von $r = .146$ deutlich unter dem Schwellenwert von $r = .3$ lag (Blaž, 2021). Die interne Konsistenz der Skala erhöhte sich hierdurch auf Cronbachs Alpha = .922.

Die vier Subskalen des *CART-Q* deckten verschiedene Aspekte der Beziehung zwischen Sportler*in und Trainer*in ab. Die erste Subskala *Closeness* besteht aus Items wie „Magst du deinen Trainer?“ (*CAR; Item 2*), die die emotionale Verbindung zwischen Trainer*in und Sportler*in erfragen sollten. Die Subskala *Commitment* sollte mit Items wie „Fühlst du dich deinem Trainer gegenüber verpflichtet?“ (*CAR, Item 5*) die kognitive Ebene der Beziehung zwischen Sportler*in und Trainer*in erfassen. *Complementarity* deckte mit Items wie „Beim Training bin ich bereit mein

Bestes zu geben.” (*CAR, Item 20*) die Verhaltensebene ab, und die Subskala *Co-Orientatation* erfasste mit Items wie „Sprichst du häufig genug mit deinem Trainer über das Training?“ (*CAR, Item 8*) die kommunikative Ebene zwischen Trainer*in und Sportler*in. Die Subskalen *Closeness* (5 Items; Cronbachs alpha = .81), *Complementarity* (4 Items; Cronbachs alpha = .80) und *Co-Orientatation* (5 Items; Cronbachs alpha = .81) wiesen hohe interne Konsistenzen auf. Die interne Konsistenz der Subskala *Commitment* (4 Items, Cronbachs alpha = .63) war fragwürdig (Blanz, 2021). Dies wurde bei der Interpretation der Ergebnisse berücksichtigt.

4.3 Stichprobe

Die Stichprobe bestand aus Sportler*innen die angaben, zum Zeitpunkt der Befragung mindestens eine Sportart aktiv im Verein (respektive Club oder Studio) ausgeübt zu haben. Aktive Vereinssportler*innen erfüllen das Kriterium der objektiv hohen Leistung in ihrem jeweiligen Sport, da sie sich signifikant von der Allgemeinbevölkerung abheben. Auch die für das Auftreten von *Impostorgedanken* notwendige Relevanz des Kontexts „Sport“ ist durch die regelmäßige Präsenz der Sportler*innen in ihren Vereinen gegeben. Die Rekrutierung fand über sportspezifische Facebook- und Whatsappgruppen sowie persönliche Kontakte zu diversen Sportvereinen statt.

Nach Ausschluss eines Falles aus Alters- und Datenschutzgründen, sowie zweier Fälle aufgrund mangelnder Ernsthaftigkeit der Antworten, bestand die finale Stichprobe aus 218 Sportler*innen. Innerhalb dieser 218 Sportler*innen zeigte sich eine hohe Varianz an Sportarten. Insgesamt füllten Sportler*innen aus 30 verschiedenen Sportarten den Fragebogen vollständig aus, wobei die meist vertretenen Sportarten Fußball (56 Spieler*innen), Volleyball (28 Spieler*innen), Kampfsport (29 Sportler*innen) und Tennis (22 Spieler*innen) waren.

123 Personen beschrieben sich als männlich (56,4%), 91 als weiblich (41,7%), drei als nicht binär (1,4%) und eine Person wählte die Option „Andere“ (0,5%).

Das Durchschnittsalter der untersuchten Personen lag bei 30,28 Jahren ($SD = 12,70$). Die jüngste Person war 14, die älteste 72 Jahre alt.

103 Sportler*innen betrieben eine Teamsportart (Fußball, Basketball, Volleyball, Handball, Eishockey, American Football, Hockey). 109 Sportler*innen übten eine Individualsportart aus und 6 Personen gaben an, sowohl einem Team- als auch einem Individualsport nachzugehen.

11 Personen gaben an, ihre eigene Sportart für „unpassend für das eigene Geschlecht“ zu halten (8 Frauen, 3 Männer). 34 Personen berichteten, ihr Umfeld halte ihre Sportart für „unpassend für das eigene Geschlecht“ (30 Frauen, 4 Männer). Personen, die sich weder dem männlichen noch dem weiblichen Geschlecht zuordnen, konnten nicht in die Analyse einbezogen werden.

Im weiteren Verlauf des Fragebogens wurde das Level der Professionalität, auf dem die eigene Sportart betrieben wird, abgefragt. Bei Ausübung verschiedener Sportarten sollte sich hierbei auf die Sportart, die am längsten betrieben wurde, bezogen werden. 89 Sportler*innen gaben an, ihren Sport als Freizeitsport, „hauptsächlich, weil er mir Spaß macht“ zu betreiben. 103 Sportler*innen ordneten sich dem Leistungssport zu („Ich bin überdurchschnittlich gut in meinem Sport und betreibe ihn hauptsächlich, um in Wettkämpfen gute Ergebnisse zu erzielen.“). 22 Sportler*innen gaben an, Hochleistungssport zu betreiben („Ich gehöre zur Spitzengruppe in meinem Land, finanziere mich aber NICHT durch meinen Sport.“) und zwei Personen gaben an, Profisportler*innen zu sein („Ich finanziere meinen Lebensunterhalt hauptsächlich durch Sport und gehöre zur Spitzengruppe in meinem Land.“).

Aufgrund einzelner fehlender Werte und teilweise unvollständigen Fällen, variiert die Größe der verwendeten Stichproben zur Beantwortung der einzelnen Fragestellungen.

4.4 Statistische Auswertung

Die Relevanz des *Impostor Phänomens* im Kontext Sport wurde mittels des Abgleichs des *CIPS-S* Scores mit Referenzwerten aus anderen Studien und Kontexten untersucht.

Geschlechtsunterschiede zwischen Männern und Frauen sowie Unterschiede zwischen Team- und Individualsportler*innen, wurden mittels T-Tests für unabhängige Stichproben berechnet (Männer; Frauen bzw. Individualsport; Teamsport).

Der Einfluss der oben beschriebenen Prädiktoren auf die Ausprägung des *Impostor Phänomens* wurde mittels einer multiplen linearen Regression untersucht.

Abhängige Variable war der Score auf der *Clance Impostor Phenomenon Scale - Sport*. Als unabhängige Prädiktoren dienten (1) das Geschlecht, (2,3) die selbst- und fremdwahrgenommene *Geschlechtstypizität* der Sportart, (4) die Art der Sportart (Team- vs. Individualsport), (5,6,7,8) die vier Subskalen der *Coach-Athlete-Relationship* (*Closeness*, *Commitment*, *Complementarity*, *Co-Orientation*), (9) das Level der Professionalität sowie (10) die Zeit im Verein in Jahren.

Im Zuge der explorativen Datenanalyse wurden zur Detailanalyse des Einflusses der *Coach-Athlete-Relationship* auf das *Impostor Phänomen* im Individual- und im Teamsport separate multiple lineare Regressionen mit *Impostor Phänomen* als abhängiger und den vier Subskalen der *Coach-Athlete-Relationship* (*Closeness*, *Commitment*, *Complementarity*, *Co-Orientation*) als unabhängigen Prädiktoren bei Teamsportler*innen und Individualsportler*innen gerechnet.

5. Ergebnisse

5.1 Prävalenz des *Impostor Phänomens* im Sport

Nach Ausschluss aller unvollständigen Fälle ergab sich eine Stichprobe von 212 aktiven Vereinsportler*innen (118 männlich, 90 weiblich, 3 nicht binär, 1 andere). Die Auswertung der Daten ergab einen mittleren Score von 49.13 ($SD = 12.78$) auf der *CIPS-Sport*. Ein Score zwischen 41 und 60 entspricht einer moderaten Ausprägung der *Impostorgedanken* (Clance, 1985).

5.2 Gruppenunterschiede in der Ausprägung des *Impostor Phänomens*

5.2.1 Gruppenunterschiede bei Männern und Frauen

Der Geschlechtsunterschied in der Ausprägung des *Impostor Phänomens* bei Männern und Frauen wurde mittels eines T-Tests für unabhängige Stichproben gerechnet. Während Frauen einen durchschnittlichen Score von 53.71 ($n = 90$; $SD = 13.43$) auf der *CIPS(S)* erzielten, lag dieser für Männer bei 45.27 ($n = 118$; $SD = 10.66$). Es konnte ein statistisch signifikanter Geschlechtsunterschied gezeigt werden, der durchschnittlich bei 8.44 Punkten lag ((95%-CI[5,15; 11.73]), $t(206) = 5.05$, $p < .001$, $d = 0.704$. Dies entspricht einem kleinen bis mittleren Effekt (Cohen, 2013).

5.2.2 Gruppenunterschiede im Team- und Individualsport

Der Gruppenunterschied zwischen der Ausprägung des *Impostor Phänomens* im Team- und Individualsport wurde mittels eines T-Tests für unabhängige Stichproben gerechnet. Sportler*innen, die sowohl Team- als auch Individualsport betrieben, wurden aus der Analyse ausgeschlossen. Es konnte kein statistisch signifikanter Unterschied in der Ausprägung des *Impostor Phänomens* im Team- und Individualsport festgestellt werden, $t(204) = 0.97$, $p = .336$.

5.3 Prädiktoren des *Impostor Phänomens* im Sport

Nach Ausschluss aller Ausreißer wurden 198 Fälle in die Analyse einbezogen. Die

Prädiktoren (1) Geschlecht, (2,3) selbst- und fremdwahrgenommene *Geschlechtstypizität* der Sportart, (4) Art der Sportart (Team- vs. Individualsport), (5,6,7,8) die vier Subskalen der *Coach-Athlete-Relationship* (*Closeness*, *Commitment*, *Complementarity*, *Co-Orientation*), (9) Level der Professionalität sowie (10) Jahre im Verein sagten das *Impostor Phänomen* im Sport statistisch signifikant voraus, $F(10, 187) = 11.483$, $p < .001$. Das Modell erklärte mit $R^2 = .38$ (korrigiertes $R^2 = .35$) einen hohen Anteil an Varianz (Cohen, 2013).

Signifikante Haupteffekte zeigten sich für die Prädiktoren (1) Geschlecht ($B = -0.24$; $Beta = -0.19$; $p < .01$), (2) Jahre im Verein ($B = -0.02$; $Beta = -0.19$; $p < .01$), (6) fremdeingeschätzte *Geschlechtstypizität* der Sportart ($B = .46$; $Beta = 0.27$; $p < .01$), (8) *Commitment* ($B = 0.11$; $Beta = .20$; $p < .04$) und (10) *Co-Orientation* ($B = -0.22$; $Beta = -0.38$; $p < .01$).

Die übrigen Prädiktoren wiesen weder signifikante Haupteffekte, noch signifikante Korrelationen mit der abhängigen Variable *Impostor Phänomen* auf. Eine Übersicht der Prädiktoren ist in *Tabelle 1* dargestellt. Zudem korrelierte die Subskala *Closeness* stark mit den Subskalen *Co-Orientation* ($r = .72$) und *Commitment* ($r = .73$). Um Multikollinearität vorzubeugen und das Modell auf die relevanten Prädiktoren zu reduzieren, wurde ein angepasstes Modell, in dem nur (1) Geschlecht, (2) Alter, (3) fremdeingeschätzte *Geschlechtstypizität* der Sportart, (4) *Commitment* und (5) *Co-Orientation* als Prädiktoren dienten, gerechnet.

Tabelle 1
Multiple lineare Regression. Prädiktoren des Impostor Phänomens im Sport (altes Modell)

<i>R</i>	.617			
R^2	.380			
korrigiertes R^2	.347			
$F(10, 187)$	11.483***			
		Koeffizienten		
		<i>B</i>	<i>Std.-Fehler</i>	<i>T</i>
		<i>Beta</i>		
Konstante	3.451***	.465	7.422	

Geschlecht	-.244**	.083	-2.935	-.193
Geschlechtstypizität (selbsteingeschätzt)	-.313	.196	-1.598	-.190
Geschlechtstypizität (fremdeingeschätzt)	.458***	.126	3.635	.272
Art der Sportart	-.051	.068	-.759	-.046
Closeness	.084	.066	1.277	.137
Commitment	.112*	.054	2.099	.203
Complementarity	-.081	-.051	-1.586	-.115
Co-Orientation	-.215***	.052	-4.171	-.383
Level der Professionalität	.018	.058	.304	.019
Zeit im Verein (in Jahren)	-.019**	.006	-3.093	-.189

Anm.: * $p \leq .05$; ** $p \leq .01$; *** $p \leq .001$; Geschlecht kodiert mit: 1 = weiblich; 2 = männlich

Nachdem ein weiterer Extremwert entfernt wurde, umfasste die Stichprobe für das angepasste Regressionsmodell zur Vorhersage des *Impostor Phänomens* im Sport 197 Fälle. Das angepasste Modell verletzte keine der Voraussetzungen einer multiplen Regression (Schmidt & Finan, 2018). Die Prädiktoren (1) Geschlecht, (2) Jahre im Verein, (3) fremdeingeschätzte *Geschlechtstypizität*, (4) *Commitment* und (5) *Co-Orientation* sagten statistisch signifikant die Stärke des *Impostor Phänomens* im Sport voraus, $F(5, 191) = 23.701$, $p < .001$. Das Modell hatte mit einem $R^2 = .383$ (korrigiertes $R^2 = .367$) eine hohe Anpassungsgüte (Cohen, 2013).

Alle eingeschlossenen Prädiktoren wiesen signifikante Haupteffekte auf. Die Anzahl an Jahren im Verein ($B = -0.02$; $Beta = -0.20$; $p < .01$) und eine höhere *Co-Orientation* ($B = -0.23$; $Beta = -0.41$; $p < .01$) führten zu weniger *Impostorgedanken*. Selbiges galt für männliches Geschlecht ($B = -0.28$; $Beta = -0.22$; $p < .01$). Die Einschätzung, das eigene Umfeld hielte die eigene Sportart für „untypisch für das eigene Geschlecht“ ($B = -0.37$; $Beta = -0.22$; $p < .01$) sowie höhere Werte in *Commitment* sorgten hingegen für stärkere *Impostorgedanken* ($B = 0.17$;

Beta = 0.30; $p < .01$). Eine Übersicht der Prädiktoren des modifizierten Regressionsmodells ist in *Tabelle 2* dargestellt.

Tabelle 2
Multiple lineare Regression. Prädiktoren des Impostor Phänomens im Sport (modifiziertes Modell)

<i>R</i>	.619			
<i>R</i> ²	.383			
korrigiertes <i>R</i> ²	.367			
<i>F</i> (5, 191)	23.701***			
	Koeffizienten			
	<i>B</i>	<i>Std.-Fehler</i>	<i>T</i>	<i>Beta</i>
Konstante	3.020***	.298	10.149	
Co-Orientation	-.227***	.041	-5.607	-.407
Commitment	.167***	.040	4.224	.302
Geschlecht	-.277***	.080	-3.466	-.220
Zeit im Verein (in Jahren)	-.021***	.006	-3.389	-.201
Geschlechtstypizität (fremdeingeschätzt)	.374***	.107	3.508	.224
Anm.: * $p \leq .05$; ** $p \leq .01$; *** $p \leq .001$; Geschlecht kodiert mit: 1 = weiblich; 2 = männlich				

5.4 Explorative Datenanalyse: Einfluss der *Coach-Athlete-Relationship* auf das *Impostor Phänomen*

5.4.1 Teamsport

Eine einfache Korrelation zwischen *Coach-Athlete-Relationship* und *Impostor Phänomen* im Teamsport zeigte keinen Zusammenhang zwischen den beiden Variablen ($n = 98$; $r = -.05$; $p = .61$). Zur Detailanalyse der Subskalen wurde eine lineare Regression mit *Impostor Phänomen* als abhängiger Variable und den vier Subskalen der *Coach-Athlete-Relationship* als unabhängigen Prädiktoren gerechnet. Alle Voraussetzungen einer multiplen linearen Regression wurden überprüft. Als problematisch wurden die hohen Korrelationen zwischen den Subskalen *Commitment* und *Co-Orientatation* ($r = .70$) sowie *Commitment* und *Closeness* ($r = .82$) betrachtet. Aufgrund theoretischer Überlegungen wurden dennoch alle vier Subskalen in das Modell inkludiert. Die vier Subskalen der *Coach-Athlete-Relationship* sagten statistisch signifikant das *Impostor Phänomen* im Teamsport voraus, $F(4, 93) = 5,48$, $p = .001$. Das Modell erklärte mit $R^2 = .19$ (korrigiertes $R^2 = .16$) einen moderaten Anteil an Varianz (Cohen, 2013). Die Subskalen *Co-Orientatation* ($B = -.20$, $\beta = -0.37$; $p = .01$) und *Complementarity* ($B = -0.26$; $\beta = -0.32$; $p = .01$) zeigten mittlere, signifikante Haupteffekte. Beide haben einen negativen Einfluss auf die Ausprägung des *Impostor Phänomens* im Teamsport. Zusätzlich zeigten die beiden Subskalen *Commitment* ($B = .17$; $\beta = .30$; $p = .08$) und *Closeness* ($B = .17$; $\beta = .30$; $p = .09$) mittlere positive Effekte, die jedoch nicht signifikant waren. Eine Übersicht des Einflusses der vier Subskalen der *Coach-Athlete-Relationship* auf das *Impostor Phänomen* im Teamsport ist in *Tabelle 3* dargestellt.

Tabelle 3
Multiple lineare Regression. Einfluss der Subskalen der Coach-Athlete-Relationship auf das Impostor Phänomen im Teamsport.

<i>R</i>	.437			
<i>R</i> ²	.191			
korrigiertes <i>R</i> ²	.156			
<i>F</i> (4, 93)	5.483***			
	Koeffizienten			
	<i>B</i>	<i>Std.-Fehler</i>	<i>T</i>	<i>Beta</i>
Konstante	3.321***	.453	7.339	

Closeness	.171	.100	1.703	.298
Commitment	.166	.095	1.751	.302
Complementarity	-.258**	.096	-2.679	-.321
Co-Orientation	-.198*	.078	-2.552	-.368

Anm.: * $p \leq .05$; ** $p \leq .01$; *** $p \leq .001$

5.4.2 Individualsport

Eine einfache Korrelation zwischen der *Coach-Athlete-Relationship* und dem *Impostor Phänomen* zeigte im Individualsport einen signifikant negativen Zusammenhang zwischen den beiden Variablen auf ($n = 103$; $r = -.41$; $p < .01$). Zur Untersuchung des Einflusses der unterschiedlichen Subskalen wurde ebenfalls eine multiple lineare Regression mit *Impostor Phänomen* als abhängiger Variable und den vier Subskalen der *Coach-Athlete-Relationship* als unabhängigen Variablen gerechnet. Alle Voraussetzungen einer multiplen linearen Regression wurden erfüllt (Schmidt & Finan, 2018). Die zwei Subskalen *Co-Orientation* und *Closeness* wiesen hohe Korrelationen auf ($r = .74$), aufgrund theoretischer Überlegungen wurde jedoch entschieden, dennoch alle vier Subskalen im Modell zu lassen. Auch im Individualsport konnten die vier Subskalen der *Coach-Athlete-Relationship* das *Impostor Phänomen* statistisch signifikant voraussagen, $F(4, 98) = 12.01$, $p > .01$. Das Modell erklärt mit $R^2 = .33$ (korrigiertes $R^2 = .30$) einen großen Anteil an Varianz (Cohen, 2013). Ein starker, signifikant negativer Haupteffekt zeigte sich für die Subskala *Co-Orientation* ($B = -.41$; $Beta = -.65$; $p < .01$). Des Weiteren konnte ein kleiner, nicht signifikanter positiver Effekt der Subskala *Commitment* festgestellt werden ($B = .17$; $Beta = .21$; $p = .06$). Die Effekte der vier Subskalen der *Coach-Athlete-Relationship* als Prädiktoren des *Impostor Phänomens* im Individualsport sind in *Tabelle 4* dargestellt.

Tabelle 4
Multiple lineare Regression. Einfluss der Subskalen der Coach-Athlete-Relationship auf das Impostor Phänomen im Individualsport.

<i>R</i>	.574
<i>R</i> ²	.329
<i>korrigiertes R</i> ²	.302
<i>F</i> (4, 98)	12.008***

	Koeffizienten			
	<i>B</i>	<i>Std.-Fehler</i>	<i>T</i>	<i>Beta</i>
Konstante	3.778***	.404	9.341	
Closeness	.040	.116	-.572	-.060
Commitment	.118	.069	1.703	.190
Complementarity	-.041	.072	-2.679	-.321
Co-Orientation	-.372***	.084	-4.433	-.576

Anm.: * $p \leq .05$; ** $p \leq .01$; *** $p \leq .001$

6. Diskussion

Ziel der Studie war es, die Relevanz des *Impostor Phänomens* im Kontext Sport zu bestätigen sowie mögliche Prädiktoren zu identifizieren.

Mit einer mittleren Ausprägung des *Impostor Phänomens* im moderaten Bereich (Clance, 1985) in der Gesamtstichprobe und einem Anteil von knapp 21% aller Teilnehmer*innen die von regelmäßigen oder intensiven *Impostorgedanken* berichten, sind Häufigkeit und Intensität vergleichbar mit Studienergebnissen aus anderen Kontexten, in denen das *Impostor Phänomen* bereits nachgewiesen wurde (Bravata et al., 2020). Somit konnte bestätigt werden, dass das *Impostor Phänomen* auch im Kontext Sport Relevanz besitzt.

Das *Impostor Phänomen* scheint im Sport bei Frauen häufiger und stärker ausgeprägt zu sein als bei Männern. Wesentliche Prädiktoren scheinen neben dem Geschlecht die *Coach-Athlete-Relationship* (insbesondere die Subskala *Co-Orientation*), die gesellschaftliche Wahrnehmung der *Geschlechtstypizität* der

eigenen Sportart als „unpassend für das eigene Geschlecht“ sowie die Zeit im Verein zu sein.

Während sich Prävalenz und Intensität der *Impostorgedanken* im Team- und Individualsport nicht unterscheiden, könnten die Prädiktoren des *Impostor Phänomens* unterschiedlich gewichtet sein. Insbesondere die *Coach-Athlete-Relationship* scheint im Individualsport einen stärkeren Einfluss auf *Impostorgedanken* zu haben als im Teamsport.

6.1 Geschlechtsunterschied

Es zeigte sich ein eindeutiger Geschlechtsunterschied in der Intensität der *Impostorgedanken* bei Männern und Frauen. Frauen scheinen im Sport häufiger und intensiver unter *Impostorgedanken* zu leiden. Auch die Zahl der Sportler*innen, die regelmäßige oder intensive *Impostorgedanken* haben, liegt bei Frauen bei 30 (33%), bei Männern lediglich bei 12 (10%). Für den Geschlechtsunterschied in der Ausprägung des *Impostor Phänomens* im Sport gibt es mehrere Erklärungen. Der Geschlechtsunterschied in der Prävalenz des *Impostor Phänomens* wurde in der Vergangenheit mit unterschiedlichen Attributionsstilen bei Männern und Frauen begründet (Clance & Imes, 1978; Ward, 1990). Frauen und Menschen mit femininer *Gender Role Orientation* neigen dazu, Misserfolge zu internalisieren und Erfolge auf instabile Ursachen zurückzuführen (Hirschy & Morris, 2002; Ward, 1990). So kann bei internaler Attribution von Erfolgen hoher Aufwand, bei externaler Attribution Glück, Zufall oder äußere Einflussfaktoren als ursächlich für den Erfolg herangezogen werden. Während die Attribution auf stabile Ursachen zu der Erwartung führt, dass vergangene Leistungen und Erfolge auch in Zukunft wiederholt werden können, deutet die Attribution auf instabile Ursachen darauf hin, dass sich zukünftige Ergebnisse von vergangenen unterscheiden und der Ausgang dieser nur bedingt kontrollierbar ist (Kelley & Michela, 1980; Weiner, 1986). Auch wenn die Theorie des unterschiedlichen Attributionsstils bei Männern und Frauen im Allgemeinen umstritten ist (Fatemi & Asghari, 2012), deckt sie sich mit Ergebnissen aus der Sportpsychologie. Sportler*innen neigen im Allgemeinen dazu, persönliche

Erfolge mit internen Faktoren und persönliches Versagen mit externen Faktoren zu begründen. Auch Teamerfolg wird tendenziell auf Faktoren innerhalb, Teammisserfolg auf Faktoren außerhalb des Teams zurückgeführt. Dieser *self-serving Bias* ist jedoch moderiert durch das Geschlecht, mit der Tendenz, bei Männern stärker ausgeprägt zu sein (Allen et al., 2020). Es erscheint daher plausibel, dass ein Teil des Zusammenhangs zwischen *Impostor Phänomen* und Geschlecht im Sport durch Unterschiede im Attributionsstil erklärbar ist.

Ein weiterer wesentlicher Faktor des Geschlechtsunterschieds liegt in der gesellschaftlichen Wahrnehmung von Sport als typisch maskulin. Frauen im Sport erhalten noch immer nicht die gleiche Wertschätzung wie ihre männlichen Kollegen (Cowley et al., 2021). In der Praxis kann dies dazu führen, dass Frauen im Sport zur unterrepräsentierten Minderheit werden und verstärkt *Impostorgedanken* entwickeln. Die Studienergebnisse zeigen nicht nur, dass das *Impostor Phänomen* bei Frauen im Sport insgesamt höher ausgeprägt ist, sondern lassen auch darauf schließen, dass Unterschiede hinsichtlich der gesellschaftlichen Einschätzung einer Sportart als „typisch männlich“ oder „typisch weiblich“ zu stärkeren *Impostorgedanken* führen können. Während die Selbsteinschätzung der eigenen Sportart keinen Einfluss auf das *Impostor Phänomen* zu haben scheint, entwickeln Personen, die angaben, ihr Umfeld halte ihre Sportart für „untypisch für ihr Geschlecht“ signifikant stärkere *Impostorgedanken*. Der Effekt der Fremdeinschätzung der *Geschlechtstypizität* ist sogar größer, als der des Prädiktors Geschlecht selbst. Wie aufgrund der gesellschaftlich maskulinen Konnotation von Sport zu erwarten war, betraf dies hauptsächlich Frauen (30 Frauen, 4 Männer). Von den vier Männern, die angaben, ihr Umfeld halte ihre Sportart für „untypisch für das eigene Geschlecht“, gaben zwei an zu tanzen und einer zu reiten. Sowohl Reiten, als auch Tanzen heben sich von klassischen „Männersportarten“ ab, da beides Sportarten sind, in denen weniger der Wettkampf, sondern mehr die Ästhetik im Vordergrund steht, was wiederum stereotyp feminine Eigenschaften sind (Eagly & Wood, 2016; Engelhardt, 2018). Die Ergebnisse sprechen somit stark für die Theorie, dass insbesondere unterrepräsentierte Gruppen und Personen, die nicht dem Stereotyp einer in diesem Kontext erfolgreichen Person entsprechen, verstärkt *Impostorgedanken* haben (Bravata et al., 2020; Rice et al., 2023). Besonders im Kindes- und Jugendalter könnte das Fehlen von weiblichen Vorbildern in der eigenen Sportart dazu führen,

dass Mädchen *Impostorgedanken* entwickeln und aufhören, ihre Sportart zu betreiben. Die Untersuchung der Auswirkung des *Impostor Phänomens* auf die Motivation Sport zu machen sowie die *Dropout Rate* im Vereinssport im Kindes- und Jugendalter könnten weitere Erkenntnisse und praktische Implikationen liefern.

6.2 *Impostor Phänomen* im Team- und Individualsport

Der Gruppenvergleich zwischen der Ausprägung des *Impostor Phänomens* im Team- und im Individualsport konnte keine signifikanten Unterschiede zwischen den beiden Gruppen aufzeigen. Auch bei näherer Betrachtung des Streudiagramms und der Häufigkeiten der *Imposter* zeigte sich kein relevanter Gruppenunterschied: Teamsport: 24 (24%); Individualsport: 20 (19%). Die Prävalenz des *Impostor Phänomens* scheint somit in Individual- und Teamsport ähnlich zu sein. Eine Erklärung hierfür könnte die Rolle der unterschiedlichen Einflussfaktoren und Stressoren sein, denen sich Teamsportler*innen und Individualsportler*innen aussetzen müssen (Kerdijk et al., 2016; Moen et al., 2019). So ließe sich mutmaßen, dass die *Coach-Athlete-Relationship* bei Individualsportler*innen einen größeren Einfluss auf *Impostorgedanken* hat, als bei Teamsportler*innen, da die Beziehung zwischen Sportler*in und Trainer*in in der Regel intensiver und interaktiver ist (Rhind et al., 2012). Die einfachen Korrelationen zwischen den Variablen *Impostor Phänomen* und *Coach-Athlete-Relationship* im Team- sowie im Individualsport stützen diese Hypothese. Während die *Coach-Athlete-Relationship* im Teamsport kaum einen Zusammenhang mit dem *Impostor Phänomen* zu haben scheint, korrelieren die beiden Variablen im Individualsport hoch miteinander. Auch die explorative Detailanalyse der *Coach-Athlete-Relationship* deutet in diese Richtung. Die gerechneten multiplen linearen Regressionen mit *Impostor Phänomen* als abhängiger Variable und den vier Subskalen der *Coach-Athlete-Relationship* als einzigen unabhängigen Prädiktoren, werden zwar sowohl im Team- als auch im Individualsport signifikant. Während die durch die vier Subskalen der *CART* erklärte Varianz des *Impostor Phänomens* im Teamsport bei 16% liegt, ist der Anteil mit mehr als 30% im Individualsport fast doppelt so hoch. Auch die Interpretation der unterschiedlichen Subskalen als Prädiktoren des *Impostor Phänomens* liefert

aufschlussreiche Einblicke zum Zusammenhang zwischen *Impostor Phänomen* und *Coach-Athlete-Relationship* im Individual- und Teamsport.

Im Teamsport scheinen alle vier Subskalen ähnlichen Einfluss auf die Stärke der *Impostorgedanken* zu nehmen. *Co-Orientatation* und *Complementarity* stehen hierbei in signifikant negativem Zusammenhang. Hohe Werte sorgen also für weniger *Impostorgedanken* bei Teamsportler*innen. *Closeness* und *Commitment* tendieren dazu, für mehr *Impostorgedanken* bei Teamsportler*innen zu sorgen. Dieser Effekt war zwar nicht signifikant, ein Trend war jedoch erkennbar und ließe sich durch die Untersuchung an einer größeren Stichprobe möglicherweise bestätigen.

Im Individualsport stellte *Co-Orientatation* den einzigen signifikanten Prädiktor des *Impostor Phänomens* dar. Höhere *Co-Orientatation* sorgt für weniger *Impostorgedanken*. Da der erklärte Varianzanteil des Einflusses der *Coach-Athlete-Relationship* im Individualsport wesentlich höher ist, als im Teamsport und dieser Zusammenhang zu großen Teilen von der Subskala *Co-Orientatation* abgedeckt wird, kann angenommen werden, dass die von der Subskala *Co-Orientatation* abgedeckte Dimension der *Coach-Athlete-Relationship* insbesondere im Individualsport von essenzieller Bedeutung für die Intensität von *Impostorgedanken* ist.

6.3 Level der Professionalität

Das Level der Professionalität hat in der untersuchten Stichprobe keinen Einfluss auf die Stärke der *Impostorgedanken* im Sport. Dies könnte jedoch der spezifischen Stichprobenzusammenstellung geschuldet sein. Zunächst wurde das Level der Professionalität von Teilnehmer*innen subjektiv angegeben, anstatt nach objektiven Kriterien eingeteilt zu werden. Die Grenze zwischen Freizeitsport („Ich mache meinen Sport, weil er mir Spaß macht.“) und Leistungssport („Ich mache meinen Sport, um in Wettkämpfen gute Ergebnisse zu erzielen.“) ist fließend und stellt bei genauerer Betrachtung keinen Widerspruch zueinander dar. Eine qualitative Unterscheidung ist somit erst ab der Gruppe der Hochleistungssportler*innen („In meinem Land gehöre ich zur Spitzengruppe in meinem Sport.“) und Profisportler*innen („In meinem Land gehöre ich zur Spitzengruppe in meinem Sport

und verdiene meinen Lebensunterhalt hauptsächlich dadurch.”) möglich. Diese Gruppen waren in der Stichprobe jedoch kaum vertreten (n (Profisport) = 2; 0.9%; n (Spitzensport) = 22; 11.1%). Für detailliertere Erkenntnisse über den Einfluss des Levels der Professionalität auf das *Impostor Phänomen* im Sport sind weitere Studien mit geeigneten und ausgeglichenen Stichproben nötig.

6.4 Zeit im Verein

Die Zeit, seit der Sportler*innen ihre Sportart im Verein betreiben, hat sich als signifikanter Prädiktor für die Ausprägung des *Impostor Phänomens* im Sport erwiesen. Jedes Jahr im Verein lässt den Score auf der *CIPS(S)* um 0.4 sinken. Es wird angenommen, dass zunehmende Dauer im Verein sowohl die eigene Erfahrung, Kompetenz und insbesondere die Fähigkeit zur realistischen Selbsteinschätzung fördert, als auch auf sozialer Ebene, durch Freundschaften und engere Beziehungen innerhalb des Sportvereins dazu beitragen kann, *Impostorgedanken* entgegenzuwirken.

6.5 Coach-Athlete-Relationship

Auch die *Coach-Athlete-Relationship* hat sich als signifikanter Prädiktor des *Impostor Phänomens* im Sport erwiesen. Ergebnisse der vorliegenden Studie deuten darauf hin, dass die einzelnen Subskalen unterschiedliche Rollen abdecken und die Stärke des Einflusses der Subskalen stark variiert. Dies lässt sich mit den unterschiedlichen Dimensionen der *Coach-Athlete-Relationship*, die die Subskalen repräsentieren, erklären. Anders als erwartet scheint der Einfluss der verschiedenen Subskalen der *Coach-Athlete-Relationship* auf die *Impostorgedanken* im Sport nicht nur in Stärke, sondern auch in ihrer Richtung zu variieren.

Die Subskala *Co-Orientatation* scheint einen wesentlichen Anteil des negativen Zusammenhangs zwischen der *Coach-Athlete-Relationship* und dem *Impostor Phänomen* im Sport zu erklären. Sie stellt den größten und wichtigsten Prädiktor des

Impostor Phänomens in der Hauptanalyse, noch vor dem Geschlecht und der fremdeingeschätzten *Geschechtstypizität* der Sportart dar. Auch in den beiden Detailanalysen im Team- und Individualsport weist sie jeweils den stärksten Haupteffekt auf.

Gute *Co-Orientations* zwischen Trainer*in und Sportler*in führt zu niedrigeren *Impostorgedanken*. *Co-Orientations* erfasst das Verhältnis zwischen Trainer*in und Sportler*in auf der Kommunikationsebene (Jowett & Ntoumanis, 2004; Rhind et al., 2012). Die Ergebnisse unterstreichen die enorme Relevanz, die gute Kommunikation zwischen Trainer*in und Sportler*in hat. Regelmäßiges Feedback kann dabei helfen, eigene Leistungen realistisch einzuordnen und so *Impostorgedanken* vorzubeugen. Da das Verhältnis zwischen Trainer*in und Sportler*in insbesondere im Individualsport, dem einer Eltern-Kind-Beziehung ähneln kann (Mallett & Rynne, 2015), könnte *Co-Orientations* als sportliches Gegenstück zu den von Clance (1985) postulierten familiären Botschaften, dass „Erfolg nicht auf Anstrengung beruhen darf“ dienen. Je besser das gegenseitiges Verständnis und Kommunikation, desto weniger kommen diese problematischen Botschaften bei den Sportler*innen an und desto eher sind diese in der Lage, ihre Leistung adäquat einzuordnen. *Impostor Phänomen* wird verstärkt mit autoritärem Erziehungsstil und fehlender positiver Verstärkung in Verbindung gebracht (Want & Kleitman, 2006; Yaffe, 2023). Aufgrund theoretischer Überlegungen und der gewonnenen Erkenntnisse der Studie kann vermutet werden, dass auch ein *autoritärer Coaching-Stil*, der sich durch ein klares Machtgefälle, wenig Kommunikation und wenig positive Verstärkung auszeichnet (Brinton et al., 2017), zu stärkeren *Impostorgedanken* führt. Eine sportpsychologische Studie, die *autoritären Coaching-Stil* mit höheren *Anxiety* Werten bei Sportler*innen in Verbindung bringt, stützt diese These (Hagerty & Felizzi, 2023).

Die Subskala *Closeness* konnte weder in der Hauptanalyse, in der sowohl Team-, als auch Individualsportler*innen inkludiert waren, noch in der Detailanalyse des Einflusses der einzelnen Subskalen der *Coach-Athlete-Relationship* das *Impostor Phänomen* im Sport signifikant vorhersagen. Dies lässt sich statistisch teilweise mit hohen Korrelationen mit den anderen Subskalen und daraus resultierenden kleineren Haupteffekten erklären (Schneider, 2009). Interessant ist jedoch, dass der Zusammenhang zum *Impostor Phänomen* eher in eine positive Richtung tendiert,

höhere *Closeness* also zu stärkeren *Impostorgedanken* führt. Ähnlich verhält es sich mit dem Zusammenhang zwischen *Commitment* und *Impostor Phänomen*. *Commitment* hatte einen signifikant positiven Einfluss auf das *Impostor Phänomen* in der Hauptanalyse mit Team- und Individualsport. Dieser Trend zeigte sich zwar auch in beiden Detailanalysen (Individualsport und Teamsport), aufgrund der geringen Stichprobengröße wurde der Effekt jedoch nicht signifikant. Bei genauer Betrachtung der Items wird deutlich, dass beide Subskalen einerseits die emotionale Beziehung zwischen Trainer*in und Sportler*in und andererseits den Grad der gegenseitigen Verantwortung und Verpflichtung untersuchen. Inhaltlich gibt es große Überschneidungen zwischen beiden Subskalen, was sich auch in den erhobenen Daten widerspiegelt. Die positive Beziehung zwischen den Subskalen *Commitment* und *Closeness* und dem *Impostor Phänomen* lässt sich damit erklären, dass eine emotionale Nähe zwischen Trainer*in und Sportler*in und ein gewisses Level an Verpflichtung von Seiten der Sportler*in gegenüber der Trainer*in vorhanden sein muss, damit diese Beziehung ausreichend Relevanz besitzt, um Einfluss auf Gedanken und Gefühle der Sportler*in haben zu können (McGee & DeFreese, 2019). Eine emotionale Beziehung zur/m Trainer*in könnte, vergleichbar mit der Beziehung zu den eigenen Eltern, zu einer entsprechenden Erwartungshaltung und gesteigerter Angst vor dem Enttäuschen dieser Erwartung führen (Clance, 1985; Want & Kleitman, 2006). Eine weitere Erklärung für den positiven Zusammenhang zwischen *Closeness*, *Commitment* und dem *Impostor Phänomen* könnte sich aus einer umgekehrten Kausalität ergeben. Sportler*innen, die verstärkt unter *Impostorgedanken* leiden, könnten diese aufgrund anderer Faktoren als der Beziehung zu ihren Trainer*innen entwickelt haben. Die Trainer*in könnte trotz- oder gerade deswegen eine besonders enge Bezugsperson darstellen, was sich einerseits in hohen *Impostorgedanken* und andererseits in hohen *Closeness* und *Commitment* Werten widerspiegeln würde.

Complementarity wies keine signifikanten Haupteffekte in der Hauptanalyse mit Individual- und Teamsport und in der explorativen Datenanalyse im Individualsport auf. Dafür konnte ein mittlerer negativer Effekt auf das *Impostor Phänomen* in der explorativen Datenanalyse im Teamsport festgestellt werden. *Complementarity* erfasst die gegenseitige Ergänzung von Trainer*in und Sportler*in auf Motivations- und Verhaltensebene. Im Gegensatz zu den anderen Subskalen, beschreiben die

Items der Subskala *Complementarity* den affektiven Zustand der Sportler*in beim Training selbst. In der Theorie resultiert eine hohe *Complementarity* in höherer Motivation und reaktiverem Training, was wiederum zu einer besseren Trainingsleistung insgesamt führt. Dass höhere Motivation und effektives Training in niedrigeren *Impostorgedanken* münden, scheint plausibel. Eine Tendenz in diese Richtung war insbesondere im Teamsport erkennbar. Von einem signifikanten Einfluss kann insgesamt jedoch nicht ausgegangen werden. Durch hohe Korrelationen mit der Subskala *Co-Orientation*, könnte der tatsächliche Einfluss der Subskala *Complementarity* verfälscht sein.

Die Studie liefert einen ersten Anhaltspunkt des Zusammenhangs der *Coach-Athlete-Relationship* mit dem *Impostor Phänomen* im Sport. Für detailliertere Erkenntnisse, insbesondere einzelne Subskalen betreffend, sollten weiterführende Studien mit Fokus auf dieser Thematik durchgeführt werden.

6.6 Limitationen

Die Heterogenität der Stichprobe stellt einerseits eine große Stärke der Studie dar, da somit gesamtheitliche Aussagen über das *Impostor Phänomen* im Sport getroffen werden können. Andererseits bringt sie den Nachteil mit sich, dass zu wenig auf individuelle Einflussfaktoren verschiedener Sportarten eingegangen wird. Um noch spezifischere Schlüsse über die Prädiktoren des *Impostor Phänomens* im Sport zu ziehen, sind weitere Studien an selektiv ausgewählten Stichproben nötig.

Insbesondere die Detailanalyse der unterschiedlichen Prädiktoren des *Impostor Phänomens* im Team- und Individualsport konnte in der vorliegenden Studie nur oberflächlich untersucht werden.

Aus ökonomischen Gründen wurde die *Coach-Athlete-Relationship* nur einseitig erhoben. In seiner ursprünglichen Konzeption ist der *CART-Q* als beidseitiges Instrument gedacht, das sowohl von Trainer*in, als auch Sportler*in ausgefüllt wird. Die Perspektive der Trainer*innen wurde in der vorliegenden Studie vernachlässigt. Die Subskala *Commitment* der *Coach-Athlete-Relationship* wies eine fragwürdige interne Konsistenz und hohe Korrelationen mit anderen Subskalen auf. Ergebnisse

müssen daher mit Vorsicht interpretiert werden. Eine Faktorenanalyse der Items des *CART-Q* könnte helfen, die vier Subskalen klarer zu umreißen und gegebenenfalls anzupassen.

Die Stichprobe war im Schnitt 30 Jahre alt. Es wird vermutet, dass das *Impostor Phänomen* mit zunehmender Dauer im Verein, aber auch steigendem Alter abnimmt. Vor allem im Kindes- und Jugendalter könnten *Impostorgedanken* dazu führen, dass Sportler*innen aufhören Sport zu machen. Eine Längsschnittuntersuchung jüngerer Sportler*innen, insbesondere zur Untersuchung des Langzeit-Einflusses der *Coach-Athlete-Relationship*, erscheint sinnvoll.

Das Level der Professionalität wurde nur bedingt objektiv und statistisch verwertbar erfasst. Die Teilstichprobe der Sportler*innen, die sich im Level der Professionalität relevant von der restlichen Stichprobe abgehoben haben, war sehr klein und ließ keine statistischen Aussagen zu.

6.7 Implikationen und Relevanz der Studie

Die Studie konnte die Relevanz des *Impostor Phänomens* im Kontext Sport bestätigen. Zusätzlich lieferte sie wichtige Erkenntnisse über Prädiktoren des *Impostor Phänomens* im Team- und im Individualsport. Da Sport gesellschaftlich noch immer als maskulin wahrgenommen wird, leiden insbesondere Frauen und Menschen, die der Meinung sind, ihre Sportart werde als „untypisch für ihr Geschlecht“ wahrgenommen, unter *Impostorgedanken*. Auch wenn in den letzten Jahren Schritte gemacht wurden, um Frauensport zu fördern, zeigen die Ergebnisse der Studie, dass es nach wie vor große *Gender Gaps* im Sport gibt. Diese könnten durch mehr weibliche *Role Models* und ein damit verbundenes Aufbrechen von *Geschlechtstypizitäten* einzelner Sportarten überwunden werden.

Wie Ergebnisse der Studie zeigen, hat auch die *Coach-Athlete-Relationship* einen Einfluss auf das *Impostor Phänomen* im Sport. Aufgrund der höheren Intensität dieser Beziehung scheint dieser im Individualsport größer zu sein als im Teamsport. Insbesondere die Subskala *Co-Orientatation* hat einen wesentlichen Vorhersagewert für *Impostorgedanken* im Team- sowie Individualsport. Diese bemisst, inwieweit Trainer*in und Sportler*in gegenseitiges Verständnis aufbringen und konstruktiv

kommunizieren. *Autoritärer Coaching-Stil* könnte mit niedriger *Co-Orientation* in Verbindung stehen und somit zur Verstärkung des *Impostor Phänomens* im Sport beitragen. Auch dies ist insbesondere im Kinder- und Jugendsport von besonderer Bedeutung und sollte in Trainerausbildungen und -schulungen noch stärker forciert werden. Die gewonnenen Erkenntnisse unterstreichen die Relevanz von regelmäßigem Feedback und positiver Verstärkung zur Vorbeugung von *Impostorgedanken* im Sport.

Obwohl zu vermuten ist, dass das *Impostor Phänomen* im Sport, neben den im Fokus der Studie liegenden sozialen und gesellschaftlichen Prädiktoren auch durch intrinsische Faktoren beeinflusst wird, deuten die gewonnenen Erkenntnisse darauf hin, dass gesellschaftliche Stereotype, kontextspezifische Rollenbilder und das soziale Umfeld wesentlichen Einfluss auf die Entwicklung von *Impostorgedanken* haben können. Damit stützt die Studie den von Feenstra et al. (2020) vorgeschlagenen Paradigmenwechsel in der Erforschung und Behandlung des *Impostor Phänomens*. Statt das Problem innerhalb betroffener Personen zu verorten, sollte der Fokus auf strukturelle, gesellschaftliche und soziale Veränderungen, zur Prävention vor *Impostorgedanken* und auf dem Abbau gesellschaftlicher Stereotype zum Schutz marginalisierter Minderheiten gelegt werden (Feenstra et al., 2020).

7. Literaturverzeichnis

- Allen, M. S., Robson, D. A., Martin, L. J., & Laborde, S. (2020). Systematic review and meta-analysis of self-serving attribution biases in the competitive context of organized sport. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(7), 1027-1043.
- Back, J., Johnson, U., Svedberg, P., McCall, A., & Ivarsson, A. (2022). Drop-out from team sport among adolescents: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Psychology of Sport and Exercise*, 61, 102205.
- Badawy, R. L., Gazdag, B. A., Bentley, J. R., & Brouer, R. L. (2018). Are all impostors created equal? Exploring gender differences in the impostor phenomenon-performance link. *Personality and Individual Differences*, 131, 156-163.
- Baella-Vigil, G. V., Hurtado-Bocanegra, M., Marroquin-Quintana, J., Rojas-Fernández, M. V., Rosales-Medina, J. M., Urbina-Rodriguez, J. C., Tarabay-Barriga, A. P. & Carreazo, N. Y. (2020). Burnout syndrome in athletes and their association with body image dissatisfaction at a private university. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 60(4), 650-655.
- Bernard, D. L., Hoggard, L. S., & Neblett Jr, E. W. (2018). Racial discrimination, racial identity, and impostor phenomenon: A profile approach. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 24(1), 51.
- Bernard, N. S., Dollinger, S. J., & Ramaniah, N. V. (2002). Applying the big five personality factors to the impostor phenomenon. *Journal of personality Assessment*, 78(2), 321-333.
- Berndt, S. M., Berndt, D. J., & Kaiser, C. F. (1982). Attributional styles for helplessness and depression: The importance of sex and situational context. *Sex Roles*, 8, 433-441.
- Blanz, M. (2021). *Forschungsmethoden und Statistik für die soziale Arbeit: Grundlagen und Anwendungen*. Kohlhammer.
- Böhm, B. (2022). Sport als Prävention und Therapie bei kardiovaskulären Erkrankungen. In T. Brauner, J. Müller, & K. Beinert (Hrsg.), *Sportwissenschaft* (S. 343-349). Elsevier.
- Brauer, K., & Wolf, A. (2016). Validation of the German-language Clance impostor phenomenon scale (GCIPS). *Personality and Individual Differences*, 102, 153-158.
- Bravata, D. M., Watts, S. A., Keefer, A. L., Madhusudhan, D. K., Taylor, K. T., Clark, D. M., ... & Hagg, H. K. (2020). Prevalence, predictors, and treatment of impostor syndrome: a systematic review. *Journal of general internal medicine*, 35, 1252-1275.
- Brighty-Potts, I. (2023, 21. Juni). *Impostor syndrome - what is it and why does Kim Kardashian have it?*. Independent. <https://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/kim-kardashian-celebrities-michelle-obama-bella-hadid-skims-b2361591.html>
- Brinton, C. S., Hill, B. J., & Ward, P. J. (2017). Authoritative coach: building youth through sport. *Journal of Park & Recreation Administration*, 35(1).
- Ciotti, L. (2023, 23. April). *Coco Gauff: "I feel imposter syndrome"*. tennis world. https://www.tennisworldusa.org/tennis/news/Tennis_Interviews/131547/coco-gauff-i-feel-imposter-syndrome-/
- Clance, P. R. (1985). Clance impostor phenomenon scale. *Personality and Individual Differences*.
- Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: Theory, research & practice*, 15(3), 241.

- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Routledge.
- Cowley, E. S., Olenick, A. A., McNulty, K. L., & Ross, E. Z. (2021). "Invisible sportswomen": the sex data gap in sport and exercise science research. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 29(2), 146-151.
- Cremades, J. G., & Wiggins, M. S. (2008). Direction and intensity of trait anxiety as predictors of burnout among collegiate athletes. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 10(2).
- Davis, L., Appleby, R., Davis, P., Wetherell, M., & Gustafsson, H. (2018). The role of coach-athlete relationship quality in team sport athletes' psychophysiological exhaustion: implications for physical and cognitive performance. *Journal of sports sciences*, 36(17), 1985-1992.
- Deaux, K. (1984). From individual differences to social categories: Analysis of a decade's research on gender. *American Psychologist*, 39(2), 105.
- Diehl, K., Fuchs, A. K., Rathmann, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Students' motivation for sport activity and participation in university sports: A mixed-methods study. *BioMed research international*, 2018.
- Doidge, M., Keech, M., & Sandri, E. (2020). 'Active integration': Sport clubs taking an active role in the integration of refugees. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 12(2), 305-319.
- Eagly, A. H., & Wood, W. (2016). Social role theory of sex differences. *The Wiley Blackwell encyclopedia of gender and sexuality studies*, 1-3.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10, 1-21.
- Einen Monat danach: 5 Milliarden Interaktionen mit der FIFA Fussball-Weltmeisterschaft Katar 2022™ (2023, 18. Januar). FIFA.
<https://inside.fifa.com/de/tournaments/mens/worldcup/qatar2022/news/einen-monat-danach-5-milliarden-interaktionen-mit-der-fifa-fussball>
- Emmonds, S., Till, K., Weaving, D., Burton, A., & Lara-Bercial, S. (2024). Youth sport participation trends across Europe: Implications for policy and practice. *Research quarterly for exercise and sport*, 95(1), 69-80.
- Engelhardt, S. (2018). *The spornosexual: representation, sports, and masculinity* (Doctoral dissertation, Concordia University).
- Faienza, M. F., Lassandro, G., Chiarito, M., Valente, F., Ciaccia, L., & Giordano, P. (2020). How physical activity across the lifespan can reduce the impact of bone ageing: a literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1862.
- Fassl, F., Yanagida, T., & Kollmayer, M. (2020). Impostors dare to compare: associations between the impostor phenomenon, gender typing, and social comparison orientation in university students. *Frontiers in Psychology*, 11, 537567.
- Fatemi, A. H., & Asghari, A. (2012). Attribution theory, personality traits, and gender differences among EFL learners. *International Journal of Education*, 4(2), 181.
- Feenstra, S., Begeny, C. T., Ryan, M. K., Rink, F. A., Stoker, J. I., & Jordan, J. (2020). Contextualizing the impostor "syndrome". *Frontiers in psychology*, 11, 575024.
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Row and Peterson.

- Foulds, S. J., Hoffmann, S. M., Hinck, K., & Carson, F. (2019). The coach–athlete relationship in strength and conditioning: High performance athletes' perceptions. *Sports*, 7(12), 244.
- Gustafsson, H., Lundkvist, E., Podlog, L., & Lundqvist, C. (2016). Conceptual confusion and potential advances in athlete burnout research. *Perceptual and motor skills*, 123(3), 784-791.
- Hagerty, S., & Felizzi, M. (2023). The impact of authoritarian coaching styles on athletes' anxious states. *Sport Social Work Journal*, 3(1), 67-76.
- Hatzigeorgiadis, A., Morela, E., Elbe, A. M., Kouli, O., & Sanchez, X. (2013). The integrative role of sport in multicultural societies. *European Psychologist*.
- Hayes, K. M., & Davis, S. F. (1993). Interpersonal flexibility, Type A individuals, and the impostor phenomenon. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 31(4), 323-325.
- Heckhausen, H., & Heckhausen, H. (1989). Attribution im Leistungshandeln. *Motivation und Handeln*, 423-454.
- Henning, K., Ey, S., & Shaw, D. (1998). Perfectionism, the impostor phenomenon and psychological adjustment in medical, dental, nursing and pharmacy students. *Medical education*, 32(5), 456-464.
- Hirschy, A. J., & Morris, J. R. (2002). Individual differences in attributional style: The relational influence of self-efficacy, self-esteem, and sex role identity. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 183-196.
- Ibrahim, F., Göddertz, D., & Herzberg, P. Y. (2023). An experimental study of the non-self-serving attributional bias within the impostor phenomenon and its relation to the fixed mindset. *Current Psychology*, 42(30), 26440-26449.
- Isoard-Gauthier, S., Trouilloud, D., Gustafsson, H., & Guillet-Descas, E. (2016). Associations between the perceived quality of the coach–athlete relationship and athlete burnout: An examination of the mediating role of achievement goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 210-217.
- Iwai, Y., Yu, A. Y. L., Thomas, S. M., Fayanju, O. A., Sudan, R., Bynum, D. L., & Fayanju, O. M. (2023). Leadership and Impostor syndrome in surgery. *Journal of the American College of Surgeons*, 237(4), 585-595.
- Jordan, T., Egland-Young, M., & Maynor Jr, K. (2023). An analysis on mental health in college sports at a small faith-based midwest university. *Concordia Journal of Communication Research*, 8(1), 4.
- Jöstl, G., Bergsmann, E., Lüftenegger, M., Schober, B., & Spiel, C. (2015). When will they blow my cover?. *Zeitschrift für Psychologie*.
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The coach–athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 14(4), 245-257.
- K H, A., & Menon, P. (2022). Impostor syndrome: An integrative framework of its antecedents, consequences and moderating factors on sustainable leader behaviors. *European journal of training and development*, 46(9), 847-860.
- Kaur, T., & Jain, N. (2022). Relationship between impostor phenomenon and personality traits: a study on undergraduate students. *Journal of Positive School Psychology*, 6(11), 734-746.
- Kelley, H. H., & Michela, J. L. (1980). Attribution theory and research. *Annual review of psychology*, 31(1), 457-501.

- Kerdijk, C., Van der Kamp, J., & Polman, R. (2016). The influence of the social environment context in stress and coping in sport. *Frontiers in psychology*, 7, 187379.
- King, J. E., & Cooley, E. L. (1995). Achievement orientation and the impostor phenomenon among college students. *Contemporary Educational Psychology*, 20(3), 304-312.
- Laborde, S., Guillén, F., & Mosley, E. (2016). Positive personality-trait-like individual differences in athletes from individual-and team sports and in non-athletes. *Psychology of sport and exercise*, 26, 9-13.
- Lazarev, A., Nath, S., Nguyen, C. Q., Demian, A. M., Bertasi, R. A., Bertasi, T. G., & Pujalte, G. G. (2024). Sports and weight control in children. *Cureus*, 16(2).
- Leiner, D. J. (2024). *SoSci Survey (Version 3.5.02)* [Computer software]. <https://www.sosicisurvey.de>
- Magrath, R., Cleland, J., & Anderson, E. (Eds.). (2020). *The Palgrave handbook of masculinity and sport*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Mallett, C. J., & Rynne, S. (2015). Changing role of coaches across development. In J. Baker & D. Farrow (Eds.), *Routledge handbook of sport expertise* (pp. 394-403). Routledge.
- McGee, V., & DeFreese, J. D. (2019). The coach-athlete relationship and athlete psychological outcomes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(1), 152-174.
- McGregor, L. N., Gee, D. E., & Posey, K. E. (2008). I feel like a fraud and it depresses me: The relation between the imposter phenomenon and depression. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(1), 43-48.
- Melzer, D. (2023, 10. September). *US Open 2023 - Coco Gauff spricht vor Finale gegen Sabalenka über Impostor-Syndrom - "wird immer ein Teil von mir sein"*. Eurosport. https://www.eurosport.de/tennis/us-open/2023/coco-gauff-spricht-vor-finale-uber-impostor-syndrom-wird-immer-ein-teil-von-mir-sein_sto9789195/story.shtml
- Mesagno, C., & Beckmann, J. (2017). Choking under pressure: Theoretical models and interventions. *Current opinion in psychology*, 16, 170-175.
- Moen, F., Hrozanova, M., Stiles, T. C., & Stenseng, F. (2019). Burnout and perceived performance among junior athletes—Associations with affective and cognitive components of stress. *Sports*, 7(7), 171.
- Moulds, K., Galloway, S., Abbott, S., & Cobley, S. P. (2022). Youth sport dropout according to the Process-Person-Context-Time model: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-42.
- Mutz, M., & Burrmann, U. (2015). Geschlechtertypische Rollenerwartungen und die Mitgliedschaft im Sportverein. *Jugend, Migration und Sport: Kulturelle Unterschiede und die Sozialisation zum Vereinssport*, 131-147.
- Nixdorf, I., Frank, R., & Beckmann, J. (2016). Comparison of athletes' proneness to depressive symptoms in individual and team sports: Research on psychological mediators in junior elite athletes. *Frontiers in psychology*, 7, 198618.
- Opstoel, K., Chapelle, L., Prins, F. J., De Meester, A., Haerens, L., Van Tartwijk, J., & De Martelaer, K. (2020). Personal and social development in physical education and sports: A review study. *European Physical Education Review*, 26(4), 797-813.
- Panza, M. J., Graupensperger, S., Agans, J. P., Doré, I., Vella, S. A., & Evans, M. B. (2020). Adolescent sport participation and symptoms of anxiety and depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of sport and exercise psychology*, 42(3), 201-218.

- Patzak, A., Kollmayer, M., & Schober, B. (2017). Buffering impostor feelings with kindness: The mediating role of self-compassion between gender-role orientation and the impostor phenomenon. *Frontiers in psychology*, 8, 278960.
- Pedersen, M. R. L., Hansen, A. F., & Elmoose-Østerlund, K. (2021). Motives and barriers related to physical activity and sport across social backgrounds: implications for health promotion. *International journal of environmental research and public health*, 18(11), 5810.
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of sport and exercise*, 14(3), 329-341.
- Peteet, B. J., Montgomery, L., & Weekes, J. C. (2015). Predictors of imposter phenomenon among talented ethnic minority undergraduate students. *The Journal of Negro Education*, 84(2), 175-186.
- Philippe, R. A., & Seiler, R. (2006). Closeness, co-orientation and complementarity in coach–athlete relationships: What male swimmers say about their male coaches. *Psychology of sport and exercise*, 7(2), 159-171.
- Phillips, K. I. E. R. A. N., Rhind, D., Krukowska, O., & Jowett, S. (2023). The quality of the coach–athlete relationship predicts objective performance in elite cricket. *International Journal of Sport Psychology*.
- Prata, J., & Gietzen, J. W. (2007). The imposter phenomenon in physician assistant graduates. *The Journal of Physician Assistant Education*, 18(4), 33-36.
- Reche, C., De Francisco, C., Martínez-Rodríguez, A., & Ros-Martínez, A. (2018). Relationship among sociodemographic and sport variables, exercise dependence, and burnout: a preliminary study in athletes. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 34(2), 398-404.
- Rhind, D. J., & Jowett, S. (2010). Initial evidence for the criterion-related and structural validity of the long versions of the Coach–Athlete Relationship Questionnaire. *European Journal of Sport Science*, 10(6), 359-370.
- Rhind, D. J., Jowett, S., & Yang, S. X. (2012). A comparison of athletes' perceptions of the coach–athlete relationship in team and individual sports. *Journal of Sport Behavior*, 35(4), 433.
- Rice, J., Rosario-Williams, B., Williams, F., West-Livingston, L., Savage, D., Wilensky, J. A., & Landry, A. (2023). Impostor syndrome among minority medical students who are underrepresented in medicine. *Journal of the National Medical Association*, 115(2), 191-198.
- Roesch, S. C., & Amirkhan, J. H. (1997). Boundary conditions for self-serving attributions: another look at the sports pages 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 27(3), 245-261.
- Rohrmann, S., Bechtoldt, M. N., & Leonhardt, M. (2016). Validation of the impostor phenomenon among managers. *Frontiers in psychology*, 7, 189700.
- Sabiston, C. M., Jewett, R., Ashdown-Franks, G., Belanger, M., Brunet, J., O'Loughlin, E., & O'Loughlin, J. (2016). Number of years of team and individual sport participation during adolescence and depressive symptoms in early adulthood. *Journal of sport and exercise psychology*, 38(1), 105-110.
- Schmidt, A. F., & Finan, C. (2018). Linear regression and the normality assumption. *Journal of clinical epidemiology*, 98, 146-151.
- Schneider, H. (2009). Nachweis und Behandlung von Multikollinearität. In A. Sönke, D. Klapper, U. Konradt, A. Walter, & J. Wolf (Hrsg.), *Methodik der empirischen Forschung* (pp. 221-236). Gabler.
- Sightler, K. W., & Wilson, M. G. (2001). Correlates of the impostor phenomenon among

- undergraduate entrepreneurs. *Psychological Reports*, 88(3), 679-689.
- Simons, E. E., & Bird, M. D. (2023). Coach-athlete relationship, social support, and sport-related psychological well-being in National Collegiate Athletic Association Division I student-athletes. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 17(3), 191-210.
- Singh, A., & Arora, M. K. (2023). Perceived Incompetence: A Study of the Impostor Phenomenon among Sport Performers. *International Journal of Indian Psychology*, 11(1), 310-326.
- Statistik Austria. (2024). *Mitgliederstatistik*. Abgerufen 30. März 2024, von https://www.sportaustria.at/fileadmin/Inhalte/Dokumente/Mitgliedsstatistik/Sport_Austria-Mitgliederstatistik2024.pdf
- Teh, R., & Krishnan-Vasanthi, R. (2022). The effects of individual vs. team sports on perceived stress, sports anxiety and sports motivation among competitive youth athletes. *Journal of Sport & Health Research*, 14(3).
- Van de Pol, P. K., & Kavussanu, M. (2012). Achievement motivation across training and competition in individual and team sports. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(2), 91.
- Vergauwe, J., Wille, B., Feys, M., De Fruyt, F., & Anseel, F. (2015). Fear of being exposed: The trait-relatedness of the impostor phenomenon and its relevance in the work context. *Journal of Business and Psychology*, 30, 565-581.
- Vigário, P., Teixeira, A., & Mendes, F. (2020). Coach-athlete dyad: perception of psychosocial and environmental factors in the relationship: a case study. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 666-672.
- Villwock, J. A., Sobin, L. B., Koester, L. A., & Harris, T. M. (2016). Impostor syndrome and burnout among American medical students: a pilot study. *International journal of medical education*, 7, 364.
- Want, J., & Kleitman, S. (2006). Imposter phenomenon and self-handicapping: Links with parenting styles and self-confidence. *Personality and individual differences*, 40(5), 961-971.
- Ward, G. R. (1990). *The relationships among attributional styles, motivational orientations and the impostor phenomenon among high-achieving undergraduate students*. The University of New Mexico.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological review*, 92(4), 548.
- Woods, S., Dunne, S., Gallagher, P., & McNicholl, A. (2022). A systematic review of the factors associated with athlete burnout in team sports. *International review of sport and exercise psychology*, 1-41.
- Yaffe, Y. (2023). Maternal and paternal authoritarian parenting and adolescents' impostor feelings: The mediating role of parental psychological control and the moderating role of child's gender. *Children*, 10(2), 308.
- Zeppenfeld, B. (2024, 14. Februar). *Mitgliederzahl bei Sportvereinen in Deutschland bis 2023*. Statista. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/215297/umfrage/bevoelkerungsanteil-mit-einer-mitgliedschaft-im-sportverein-nach-alter/>

8. Anhang

8.1 Abstract

Die Studie bestätigt die Relevanz des *Impostor Phänomens* im Sport. Zusätzlich liefert sie wichtige Erkenntnisse über Prädiktoren des *Impostor Phänomens* im Team- und Individualsport. Die Stichprobe bestand aus 218 Sportler*innen (109 Individualsport, 103 Teamsport, 6 beides), die mindestens eine Sportart aktiv im Verein betrieben. Teilnehmer*innen füllten einen Online-Fragebogen aus, der unter anderem sportspezifische *Impostorgedanken* mittels einer auf den Kontext Sport umgeschriebenen Version der *Clance-Impostor-Phenomenon-Scale* sowie die Qualität der Beziehung zwischen Trainer*in und Sportler*in mittels des *Coach-Athlete-Relationship Questionnaire* erfasste. Da Sport gesellschaftlich noch immer als maskulin wahrgenommen wird, leiden insbesondere Frauen und Menschen, die der Meinung sind, ihre Sportart werde als "untypisch für ihr Geschlecht" wahrgenommen, unter *Impostorgedanken*. Damit unterstreicht die Studie die Notwendigkeit, *Geschlechtsstereotype* im Sport aufzubrechen und Frauensport zu fördern. Auch die *Coach-Athlete-Relationship* hat einen Einfluss auf das *Impostor Phänomen* im Sport. Aufgrund der höheren Intensität dieser Beziehung scheint dieser im Individualsport größer zu sein als im Teamsport. Während sich der Zusammenhang zwischen den Subskalen *Closeness*, *Commitment* und *Complementarity* der *Coach-Athlete-Relationship* mit dem *Impostor Phänomen* als wenig eindeutig erwies, stellte sich *Co-Orientatation* als wichtigster Prädiktor des *Impostor Phänomens* im Sport heraus. Insbesondere positive Verstärkung und eine gelungene Kommunikation zwischen Trainer*in und Sportler*in scheinen *Impostorgedanken* entgegenzuwirken. Die Studie unterstützt den Ansatz, Ursachen für das *Impostor Phänomen* weniger in intrinsischen Faktoren und Persönlichkeitsmerkmalen zu suchen, sondern soziale Strukturen anzupassen und gesellschaftliche Stereotype aufzubrechen, um *Impostorgedanken* vorzubeugen.

Key words: Impostor Phänomen, Impostorgedanken, Coach-Athlete-Relationship, Co-Orientatation, Closeness, Complementarity, Commitment, Geschlechtsstereotype, Teamsport, Individualsport

The study confirms the relevance of the *impostor phenomenon* in sports. It also provides important insights into the predictors of the *impostor phenomenon* in team and individual sports. The sample consisted of 218 athletes (109 individual sports, 103 team sports, 6 both) who actively practiced at least one sport in a club. Participants completed an online questionnaire which, among other things, assessed sport-specific impostor thoughts using a version of the *Clance-Impostor-Phenomenon-Scale* adapted to the context of sport and the quality of the relationship between coach and athlete using the *Coach-Athlete-Relationship Questionnaire*. As sport is still socially perceived as masculine, women and people who believe that their sport is perceived as "atypical for their gender" in particular suffer from *impostor thoughts*. The study thus underlines the need to break down *gender stereotypes* in sport and promote women's sport. The *coach-athlete relationship* also has an influence on the *impostor phenomenon* in sports. Due to the greater intensity of this relationship, it appears to be greater in individual sports than in team sports. While the connection between the *Closeness*, *Commitment* and *Complementarity* subscales of the *coach-athlete-relationship* and the *impostor phenomenon* proved to be less clear, *co-orientation* proved to be the most important predictor of the *impostor phenomenon* in sports. In particular, positive reinforcement and successful communication between coach and athlete appear to counteract *impostor thoughts*. The study supports the approach of looking for causes for the *impostor phenomenon* less in intrinsic factors and personality traits, but rather adapting social structures and breaking down social stereotypes in order to prevent *impostor thoughts* .

Key words: impostor phenomenon, impostor thoughts, impostor syndrome, gender stereotypes, coach-athlete-relationship, co-orientation, closeness, commitment, complementarity, team sports, individual sports

8.2 Informed Consent

Sehr geehrte Untersuchungsteilnehmerin, sehr geehrter Untersuchungsteilnehmer!

Vielen Dank für Ihre Bereitschaft an dieser Studie im Rahmen meiner Masterarbeit an der Universität Wien teilzunehmen. Diese beschäftigt sich mit der gesellschaftlichen Wahrnehmung einzelner Sportarten und daraus resultierenden Konsequenzen.

Die folgenden Seiten enthalten verschiedene Fragen, die sich auf Ihre Befindlichkeit, Gedanken und Leistungen im Rahmen des Sporttreibens beziehen. Außerdem werden Sie um einige Angaben zu Ihrer Person gebeten.

Bitte lesen Sie alle Fragen genau durch und beantworten Sie diese spontan und vollständig. Es gibt keine falschen Antworten, von Interesse ist Ihre persönliche Einschätzung. Die Beantwortung des vorliegenden Fragebogens geschieht vollkommen freiwillig. Sie sind nicht verpflichtet an der Untersuchung teilzunehmen und können die Beantwortung des Fragebogens jederzeit ohne Angabe von Gründen abbrechen. Die Auswertung erfolgt vollkommen anonym und alle Antworten werden streng vertraulich behandelt. Die erhobenen Daten werden ausschließlich zu Forschungszwecken verwendet und enthalten keinerlei Information, die zu Ihrer Identifikation führen könnte. Nach Abschluss der Datenerhebung ist keine gezielte Löschung Ihres Datensatzes mehr möglich, da dieser nicht zugeordnet werden kann. Bei Fragen zur Untersuchung, wenden Sie sich bitte an a11728481@unet.univie.ac.at.

Die Beantwortung aller Fragen dauert 10-15 Minuten.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung,

Jannik Schmelzle

Durch Klicken auf „Weiter“ erkläre ich, dass ich über Ziele und Ablauf der Studie informiert wurde und diese verstanden habe.

8.3 Erhebung soziodemografischer Daten

Welchem Geschlecht ordnen Sie sich zu?

- ☐ Weiblich
- ☐ Männlich
- ☐ Nicht-binär
- ☐ Andere

Wie alt sind Sie (in Jahren)?

In welchem Land leben Sie?

- ☐ Deutschland
- ☐ Österreich
- ☐ Schweiz
- ☐ Andere:

Was ist Ihr höchster abgeschlossener Bildungsgrad?

- ☐ kein Abschluss
- ☐ Pflichtschule
- ☐ Lehrabschluss
- ☐ Berufsbildende mittler Schule (z.B. HAS)
- ☐ Matura / Abitur
- ☐ Meisterprüfung
- ☐ Bachelor
- ☐ Master o.a. (Diplom, Magister)
- ☐ PhD / Doktorat

☐ Anderes:

Welche dieser Sportart(en) betreiben Sie aktiv im Verein?

☐ Fußball

☐ Tennis

☐ Skilauf

☐ Turnen

☐ Eis- und Stocksport

☐ Klettern

☐ Reiten

☐ Radsport

☐ Leichtathletik

☐ Tischtennis

☐ Volleyball

☐ Schießen

☐ Kampfsport

☐ Basketball

☐ Schwimmen

☐ Tanzen

☐ Golf

☐ Handball

☐ Kraftsport

☐ Segeln

☐ Andere:

☐

8.4 Clance Impostor Phenomenon Scale – Sports (adaptiert nach Clance, 1985; Brauer & Wolf, 2016)

Bitte geben Sie an, wie sehr folgende Aussagen auf Sie zutreffen.

IP1	Mir wurde oftmals gesagt, ich hätte eine gute Leistung abgeliefert, obwohl ich vorher befürchtet habe, schlecht zu sein.
IP2	Ich kann den Eindruck vermitteln, ein*e bessere*r Sportler*in zu sein, als ich wirklich bin.
IP3	Ich habe Angst davor, von Anderen beurteilt zu werden und vermeide dies soweit möglich.
IP4	Wenn jemand meine Leistung lobt, befürchte ich, dessen Erwartungen in Zukunft nicht erfüllen zu können.
IP5	Ich habe manchmal das Gefühl, nur am jetzigen Punkt meiner Karriere zu stehen, weil ich zur richtigen Zeit am richtigen Ort war oder die richtigen Leute kannte.
IP6	Ich habe manchmal Angst, Menschen, die mir wichtig sind könnten herausfinden, dass ich nicht so gut bin, wie sie denken.
IP7	Ich erinnere mich öfter an Situationen, in denen meine Leistung schlecht war, als solche, in denen meine Leistung gut war.
IP8	Ich bringe selten so gute Leistungen, wie ich gerne würde.
IP9	Manchmal habe ich das Gefühl, meine sportlichen Erfolge nur durch Zufall erzielt zu haben.
IP10	Es fällt mir schwer Komplimente über meine sportlichen Fähigkeiten oder Errungenschaften zu akzeptieren.
IP11	Manchmal habe ich das Gefühl, mein Erfolg sei nur auf Glück zurückzuführen.
IP12	Manchmal bin ich enttäuscht über meine bisher erzielten Leistungen und Erfolge und denke, ich hätte mehr erreichen können.
IP13	Manchmal habe ich Angst, Andere könnten herausfinden, wie schlecht ich in einigen Dingen bin.
IP14	Obwohl ich normalerweise schaffe, was ich versuche, habe ich manchmal Angst neue Herausforderungen nicht bewältigen zu können.
IP15	Wenn ich gute Leistungen abgeliefert und für diese positive Rückmeldung und Anerkennung bekommen habe, befürchte ich diese in Zukunft nicht wiederholen zu können.
IP16	Wenn ich viel Lob und Anerkennung für meine sportlichen Leistungen bekomme, spiele ich die Bedeutung des Geleisteten herunter.
IP17	Ich vergleiche meine Fähigkeiten oftmals mit denen meiner Mitspieler*innen oder anderen Sportler*innen aus meiner Trainingsgruppe und denke diese sind besser als ich es bin.
IP18	Ich mache mir oftmals Sorgen eine schlechte Leistung abzuliefern, obwohl Andere sehr zuversichtlich sind, dass ich eine gute Leistung bringen werde.
IP19	Wenn mir irgendeine Form der Anerkennung, wie zum Beispiel ein Platz in der Startelf oder die Qualifikation für ein wichtiges Turnier bevorsteht, zögere ich darüber zu reden, bis es tatsächlich geschehen ist.
IP20	Ich fühle mich schlecht oder entmutigt, wenn ich nicht „der/die Beste“ oder wenigstens „herausstechend“ in Situationen, in denen es darum geht, Leistung zu zeigen, bin.

Alle Items werden auf folgender fünfstufiger Likert-Skala bewertet, wobei hohe Werte für starke Ausprägungen des jeweiligen Items sprechen:

1	2	3	4	5
Nie	Selten	Manchmal	Oft	Meistens

8.5 Coach-Athlete-Relationship Questionnaire (adaptiert nach Jowett & Ntoumanis, 2004)

Closeness	CAR2	Magst du deinen Trainer?
	CAR3	Vertraust du deinem Trainer?
	CAR4	Hast du Respekt vor den Bemühungen und dem Aufwand den dein Trainer investiert?
	CAR6	(Weißt du zu schätzen, was dein Trainer „opfert“ um deine Leistung (oder die des Teams) zu verbessern?)
	CAR15	Denkst du, dass sowohl dein Trainer, als auch du angemessen arbeiten, um die gesetzten Ziele zu erreichen?
Commitment	CAR1	Fühlst du dich deinem Trainer (emotional) nah?
	CAR5	Fühlst du dich deinem Trainer gegenüber verpflichtet?
	CAR7	Hast du das Gefühl, die Entwicklung unter deinem Trainer ist vielversprechend?
	CAR13	Haben du und dein Trainer die selben sportlichen Ziele?
Complementarity	CAR20	Beim Training bin ich bereit, mein Bestes zu geben.
	CAR21	Beim Training fühle ich mich wohl.
	CAR22	(Beim Training fühle ich mich reaktionsfähig.) à responsive??
	CAR23	Beim Training bin ich positiv eingestellt.
Co-orientation	CAR8	Sprichst du dich häufig genug mit deinem Trainer über das Training?
	CAR9	Teilst du die Einschätzungen deines Trainers?
	CAR10	Kennst du die Stärken deines Trainers?
	CAR11	Kennst du die Schwächen deines Trainers?
	CAR12	Kommunizierst du gut mit deinem Trainer?
	CAR14	Hast du das Gefühl, es besteht gegenseitiges Verständnis zwischen dir und deinem Trainer?

Anm.: Item CAR 11 wurde aufgrund sehr niedriger Trennschärfe aus der Analyse entfernt.

Fragen wurden auf einer 7-stufigen Likert Skala beantwortet:

1	2	3	4	5	6	7
Überhaupt nicht			Neutral			Extrem

8.6 Fragen zur *Geschlechtstypizität* der Sportart

1. Ich selbst halte meine Sportart für...

1	2	3	4	5
typisch weiblich		neutral		typisch männlich

2. Mein soziales Umfeld (Familie, Freunde, Kolleg*innen, Bekannte...) betrachtet meine Sportart als...

1	2	3	4	5
typisch weiblich		neutral		typisch männlich

8.7 Fragen zur sportlichen Karriere

Im Folgenden bitte ich Sie noch 4 Fragen bezüglich Ihrer aktiven Karriere als Sportler*in zu beantworten. Falls Sie aktuell mehrere Sportarten im Verein betreiben, beziehen Sie sich bitte auf die Sportart, in der Sie schon länger aktiv sind.

1. Wie lange betreiben Sie Ihren Sport bereits aktiv im Verein? (in Jahren)

[Bitte auswählen!]

Mögliche Antworten: [1;...;20+]

2. Wie professionell betreiben Sie Ihre Sportart?

1	Freizeitsport (Ich betreibe meinen Sport hauptsächlich, weil er mir Spaß macht.)
2	Leistungssport (Ich bin überdurchschnittlich gut in meinem Sport und betreibe ihn hauptsächlich, um in Wettkämpfen gute Ergebnisse zu erzielen.)
3	Hochleistungssport (Ich gehöre zur Spitzengruppe in meinem Land, finanziere mich aber NICHT durch meinen Sport.)
4	Profisport (ich finanziere meinen Lebensunterhalt hauptsächlich durch Sport & gehöre zur Spitzengruppe in meinem Land.)

3. Haben Sie das Gefühl, Ihr sportliches Potenzial im Lauf Ihrer Karriere optimal ausgeschöpft zu haben (oder noch ausschöpfen zu werden)?

1	2	3	4	5
Ich habe mein sportliches Potenzial nicht ansatzweise ausgeschöpft.		Ich habe mein sportliches Potenzial teilweise ausgeschöpft.		Ich habe das Maximum aus meiner sportlichen Karriere herausgeholt und mein ganzes Potenzial ausgeschöpft.

4. Gab es im Laufe Ihrer sportlichen Karriere Ereignisse oder Gründe, die dafür gesorgt haben, dass Sie nicht Ihr volles Potenzial ausschöpfen konnten?

Nennen und beschreiben Sie diese Gründe und Ereignisse bitte kurz.

[Offenes Textfeld]

8.8 Fragen zur Leistung in den vergangenen 18 Monaten

Auf der folgenden Seite werden Ihnen einige Fragen zu Ihren sportlichen Leistungen **in der letzten Saison** gestellt. Beziehen Sie sich hierbei auf alle Leistungen, die Sie während der letzten Wettkampfperiode gezeigt haben und nicht länger als **18 Monate** zurück liegen.

Falls Sie aktuell mehrere Sportarten im Verein betreiben, beziehen Sie sich bitte auf die Sportart, in der Sie schon länger aktiv sind.

1. Ich konnte die Erwartungen meines sozialen Umfelds (Familie, Freunde, Mitspieler*innen, Trainer*innen...)...

1	2	3	4	5
...nicht erfüllen.		...genau erfüllen.		...übertreffen.

2. Mit den Leistungen, die ich in den letzten 18 Monaten gezeigt habe, bin ich...

1	2	3	4	5
...sehr unzufrieden.		...zufrieden.		...mehr als zufrieden.

3. In den letzten 18 Monaten...

1	2	3	4	5
habe ich unterperformed, meine Ergebnisse waren schlechter als mein Leistungsniveau.		entsprachen meine Ergebnisse genau meinem Leistungsniveau.		habe ich überperformed, meine Ergebnisse waren besser, als mein Leistungsniveau.

4. Haben Sie Ihren Antworten noch etwas hinzuzufügen oder gibt es Dinge, die Ihrer Meinung nach zur besseren Einordnung Ihrer Antworten berücksichtigt werden sollten?

[Offenes Textfeld]

8.9 Tabellenverzeichnis

Tabelle	Seite
<i>Tabelle 1 Multiple lineare Regression. Prädiktoren des Impostor Phänomens im Sport (altes Modell)</i>	24
<i>Tabelle 2 Multiple lineare Regression. Prädiktoren des Impostor Phänomens im Sport (modifiziertes Modell)</i>	25
<i>Tabelle 3 Multiple lineare Regression. Einfluss der Subskalen der Coach-Athlete-Relationship auf das Impostor Phänomen im Teamsport.</i>	27
<i>Tabelle 4 Multiple lineare Regression. Einfluss der Subskalen der Coach-Athlete-Relationship auf das Impostor Phänomen im Teamsport.</i>	28