



Dein Ergebnis auf einen Blick

Gesamtscore

Einordnung

Punktebereich: 0-8

unauffälliges Ergebnis

Deine Kurzzusammenfassung aus dem PRISMA-Selbsttest:

● **Unauffällig**

Aktuell wirken deine Angaben eher stabil.
Es zeigen sich keine oder nur geringe Hinweise auf eine relevante Belastung. Wenn du dennoch das Gefühl hast, dass etwas „drückt“, lohnt sich ein kurzer Check – lieber früh als spät.

[Gespräch vereinbaren](#) [Mehr Informationen](#)

Im Folgenden erhältst du eine vertiefende Einordnung deines Ergebnisses – mit psychologischen Hintergründen und konkreten Impulsen für deinen Alltag.

Was bedeutet dieses Ergebnis?

Dein Ergebnis zeigt aktuell **keine Hinweise auf eine relevante psychische Belastung**. Das spricht dafür, dass du mit den Anforderungen deines Alltags im Moment gut umgehen kannst und insgesamt ausreichend innere Stabilität erlebst.

Dieses Resultat ist jedoch **kein Urteil und keine feste Zuschreibung**. Psychisches Wohlbefinden ist kein dauerhafter Zustand, sondern etwas Dynamisches, das sich im Laufe des Lebens verändert – abhängig von äußeren Anforderungen, inneren Ressourcen und persönlichen Lebensphasen.

Ein unauffälliges Ergebnis bedeutet daher nicht, dass es nie anstrengend werden darf oder dass Belastungen grundsätzlich ausbleiben müssen. Vielmehr weist es darauf hin, dass vorhandene Herausforderungen **aktuell gut reguliert werden können**.

Der PRISMA-Selbsttest dient der Orientierung. Er kann dabei unterstützen, das eigene Befinden bewusster wahrzunehmen und **frühzeitig Veränderungen zu erkennen** – nicht erst dann, wenn Belastungen deutlich spürbar werden.



Was sagt die Positive Psychologie dazu?

Aus Sicht der Positiven Psychologie zeigt sich psychische Gesundheit nicht darin, dauerhaft belastungsfrei zu sein, sondern darin, **mit inneren und äußeren Veränderungen flexibel umgehen zu können**.

Ein unauffälliges Ergebnis weist darauf hin, dass aktuell tragfähige Ressourcen vorhanden sind – etwa in Form von Selbstregulation, innerer Klarheit oder hilfreichen Bewältigungsstrategien. Diese Ressourcen sind kein Zufall, sondern oft das Ergebnis bewusster oder unbewusster Erfahrungen, Gewohnheiten und Haltungen.

Gleichzeitig betont die Positive Psychologie, dass Wohlbefinden auch aktiv gepflegt werden darf. Prävention bedeutet dabei nicht, Probleme zu suchen, sondern sich selbst ernst zu nehmen und aufmerksam zu bleiben – insbesondere dann, wenn sich Lebensumstände verändern oder innere Spannungen entstehen.





Was kannst du konkret für dich tun?

Ein unauffälliges Ergebnis kann als Einladung verstanden werden, die eigenen Ressourcen weiter bewusst wahrzunehmen und damit auszubauen. Dazu gehört zum Beispiel:

- regelmäßig innezuhalten und das eigene Befinden **ehrlich** zu reflektieren
- auf frühe Signale von Überlastung zu achten, statt sie zu übergehen
- bewährte Strategien zur Entspannung, Abgrenzung oder Selbstfürsorge beizubehalten
- sich auch in stabilen Phasen Raum für persönliche Entwicklung und Ruhe zu erlauben

Viele Menschen beschäftigen sich erst dann intensiver mit ihrem psychischen Zustand, wenn Belastungen deutlich spürbar werden oder sich bereits verfestigt haben. Es ist jedoch hilfreicher, **frühzeitig aufmerksam zu bleiben** – nicht aus Sorge, sondern aus **Selbstfürsorge**.

Wann ist professionelle Unterstützung sinnvoll?

Auch bei einem unauffälligen Ergebnis kann es sinnvoll sein, das eigene Erleben gelegentlich von außen einordnen zu lassen – etwa wenn sich neue Lebenssituationen ankündigen oder eingetreten sind, innere Spannungen zunehmen oder das Bedürfnis nach Klärung entsteht. Jeder kennt Situationen, in denen die gewohnte Ordnung im Gehirn durcheinander kommt und der Boden etwas wacklig wird. Eine Blick von außen hilft dann schnell, wieder seine gewohnte Balance zu finden.

Professionelle Unterstützung muss nicht erst dann beginnen, wenn etwas „nicht mehr geht“. Sie kann ebenso dabei helfen, Stabilität zu festigen, Ressourcen bewusster zu nutzen und persönliche Entwicklung gezielt zu begleiten.

Wie ticken wir überhaupt?

Unser Gehirn ist das Ergebnis einer Jahrtausenden langen Entwicklung der Natur.

Auch wenn wir es subjektiv oft anders empfinden: Es ist kein neutraler Beobachter, sondern ein sehr aktiver – und bisweilen recht eigensinniger – Gestalter, man könnte auch sagen *Manipulator*, unserer inneren Realität.

Seine Grundeinstellung stammt aus unserer Höhlenvergangenheit und ist entsprechend pragmatisch programmiert:

Gefahren ernst nehmen (Überleben) – und damit Unangenehmem konsequent aus dem Weg gehen.

Was wir heute dabei häufig übersehen:

Wir suchen zwar aktiv das Angenehme, nehmen es auch wahr – speichern es jedoch nur selten zuverlässig ab. Negative Erfahrungen hingegen hinterlassen tiefe Spuren.

In der Forschung der Positiven Psychologie wird dieses Prinzip als „**bad is stronger than good**“ beschrieben (Baumeister et al., 2001): *Schlecht wirkt stärker als gut*.



Das ist keine Schwäche, sondern Ausdruck der Grundeinstellung unseres Gehirns.
Evolution ist hartnäckig.

Diese Strategie war über Jahrmillionen eine schlichte Überlebensnotwendigkeit.
Wer früher einen Säbelzahn tiger übersehen hat, hatte meist keine zweite Chance.
Ein verpasster schöner Moment war dagegen irrelevant.

Unser Gehirn hat dieses Prinzip verinnerlicht – und arbeitet bis heute noch danach, wie ein einmal programmierter Computer.

Das Problem: Den Säbelzahn tiger gibt es nicht mehr.

Unser Nervensystem hat davon allerdings noch nichts mitbekommen.
Es reagiert auf kritische Blicke, Konflikte oder Leistungsdruck oft so, als stünde der Tiger immer noch vor uns.

Der Chef kann uns nicht fressen – unser Gehirn „sieht“ ihn manchmal trotzdem genau so.
Es erzeugt Emotionen wie Angst, die ursprünglich dem physischen Überleben dienten, heute aber in dieser Form und mit diesem Zweck nicht mehr passen.

All das geschieht weitgehend unbewusst. Wir nehmen es nicht direkt wahr – doch unser innerer Autopilot reagiert entsprechend und schickt uns gelegentlich auf Irrwege und in Sackgassen.

Gleichzeitig erzählt uns der *Storyteller* in unserem Kopf sehr überzeugende Geschichten, warum „eigentlich alles doch noch geht“. Unangenehmes soll vermieden werden, Positives findet eben kaum nachhaltigen Platz.

Diese Mischung aus innerem **Weichspülen** und negativer Übergewichtung führt dazu, dass unser Erleben – unsere *innere Landkarte* – verzerrt wird. Nicht aus Unwissenheit, sondern aus Selbstschutz.

Nur kann diese gut gemeinte Strategie den Schutzgedanken schnell in eine andere Richtung drehen – von **Selbstschutz** hin zu **Selbst(zer)störung**.

Genau hier entstehen unsere inneren blinden Flecken. Nicht bewusst, sondern weil unser Gehirn Stabilität, Sicherheit und kurzfristige Entlastung bevorzugt.

Ein fachlicher Blick von außen kann dann helfen, diese Funktionsweisen zunächst bewusst zu machen und die innere Landkarte zu ergänzen – nicht um etwas „wegzumachen“, sondern um wieder zielgerichteter unterwegs zu sein.

Und dieses Ziel heißt: Wohlbefinden.



Hinweis: Der PRISMA-Selbsttest ersetzt keine Diagnostik und keine therapeutische Abklärung. Eine klare Diagnostik bedarf eines individuellen Gesprächs.

Persönliche Einordnung deines Ergebnisses

Auch bei einem unauffälligen Ergebnis kann es sinnvoll sein, das eigene Befinden einmal bewusst einzuordnen – etwa um Fragen zu klären, innere Welt besser zu verstehen oder präventiv aufmerksam zu bleiben.

Eine kurze persönliche Einordnung bietet die Möglichkeit, dein Ergebnis ruhig, strukturiert und in deinem individuellen Kontext zu betrachten – ohne therapeutische Verpflichtung und ohne diagnostische Zielsetzung.

Weitere Informationen findest du unter:

www.prismacoachingtherapy.com/kurz-auswertung-infos → *(Informationen zur Buchung)*

www.prismacoachingtherapy.com → *(zur Webseite)*

kontakt@prismacoachingtherapy.com → *(direkter Kontakt per Email)*