



Dein Ergebnis auf einen Blick

Gesamtscore

Einordnung

Punktebereich: 9-15

leichte Hinweise auf Belastungen

Deine Kurzzusammenfassung aus dem PRISMA-Selbsttest:

Leichte Hinweise

Es zeigen sich erste Anzeichen von Belastung.

Deine Antworten deuten darauf hin, dass einzelne Bereiche aktuell etwas mehr Aufmerksamkeit brauchen. Das ist nichts Ungewöhnliches – oft sind es frühe Signale von innerem Druck, Erschöpfung oder Anspannung.

Genau hier liegt der Vorteil: In diesem Stadium lassen sich viele Themen gut sortieren und gezielt entlasten, bevor sie sich verfestigen. Falls du dazu Unterstützung möchtest, nutze einen der beiden Links

[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 **leichte Hinweise auf psychische Belastung**.

Das bedeutet, dass sich erste Anzeichen zeigen können – zum Beispiel eine erhöhte Erschöpfbarkeit, innere Unruhe, gedankliches Kreisen oder das Gefühl, aktuell weniger belastbar zu sein als früher.

Solche Veränderungen sind **häufig und menschlich**.

Sie treten oft in Phasen erhöhter Anforderungen, bei Veränderungen oder bei anhaltendem Stress auf und bedeuten nicht automatisch, dass eine behandlungsbedürftige Problematik vorliegt.

Psychisches Wohlbefinden ist dabei kein stabiler Dauerzustand, sondern etwas

Dynamisches.

Es reagiert fortlaufend auf äußere Anforderungen, innere Ressourcen und individuelle Bewältigungsstrategien. Leichte Verschiebungen gehören daher zum normalen Erleben – entscheidend ist, wie bewusst sie wahrgenommen werden.



Was sagt die Positive Psychologie dazu?

Aus Sicht der Positiven Psychologie sind frühe Hinweise besonders wertvoll. Nicht, weil „etwas nicht stimmt“, sondern weil sie Orientierung ermöglichen, **bevor Belastungen sich verfestigen**.

Unser Gehirn ist in diesem Bereich allerdings sehr geschickt:
Es erzählt uns überzeugende Geschichten, warum das alles „noch normal“ ist – warum jetzt kein guter Zeitpunkt wäre, genauer hinzuschauen oder warum man einfach noch etwas durchhalten sollte. Dieses innere Storytelling dient kurzfristig der Stabilität und funktioniert oft erstaunlich lange.

Gleichzeitig wirkt eine grundlegende Eigenheit unseres Nervensystems:
Unangenehmes wird eher vermieden, Positives zwar erlebt, aber selten dauerhaft gespeichert. Dadurch bleibt die innere Landkarte häufig unverändert, obwohl sich äußere Bedingungen oder Anforderungen längst verschoben haben.

Positive Psychologie setzt genau hier an:
Sie hilft, innere Muster bewusst wahrzunehmen, Ressourcen gezielt zu stärken und Spielräume frühzeitig zu erweitern – nicht erst, wenn Belastungen deutlich spürbar werden.





Was kannst du konkret für dich tun?

Ein Ergebnis mit leichten Hinweisen lädt dazu ein, **innezuhalten und bewusst hinzuschauen**.

Nicht aus Sorge, sondern aus Selbstfürsorge.

Hilfreich kann sein:

- eigene Belastungsquellen ehrlich zu reflektieren
- erste Warnsignale ernst zu nehmen, ohne sie zu dramatisieren
- vorhandene Ressourcen bewusst wahrzunehmen und zu pflegen
- sich Raum für Regeneration, Klarheit und Orientierung zu schaffen

Oft reichen bereits kleine Veränderungen, um wieder mehr innere Stabilität und Übersicht zu gewinnen – insbesondere dann, wenn sie frühzeitig erfolgen.

Wann ist professionelle Unterstützung sinnvoll?

Professionelle Unterstützung kann bereits dann sinnvoll sein, wenn Fragen auftauchen wie:

- „Sollte ich etwas verändern?“
- „Ist das noch gut reguliert oder beginne ich, mich zu überfordern?“
- „Welche Schritte wären jetzt hilfreich – und welche nicht?“

Eine frühzeitige Einordnung kann dabei helfen, Klarheit zu gewinnen, Belastungen besser einzuordnen und gezielt gegenzusteuern – ohne therapeutische Verpflichtung und ohne Pathologisierung.

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 Jahrtausende 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 dienen, 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

Wenn du dein Ergebnis individuell besprechen möchtest, kann eine kurze persönliche Einordnung dabei helfen, deine Situation ruhig, strukturiert und in deinem persönlichen Kontext zu betrachten.

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)*