



Dein Ergebnis auf einen Blick

Gesamtscore

Einordnung

Punktebereich: 16-20

deutlich spürbare Belastungen

Deine Kurzzusammenfassung aus dem PRISMA-Selbsttest:

Spürbare Belastung

Die aktuelle Belastung ist deutlich spürbar.

Deine Antworten sprechen für eine mittelgradige psychische Belastung. Häufig zeigen sich in diesem Bereich Anzeichen wie anhaltende Anspannung, Grübeln, innere Unruhe, Erschöpfung oder das Gefühl, „nicht mehr richtig abschalten zu können“.

Wichtig: Das ist ein Zustand, der ernst genommen werden sollte – und gleichzeitig sehr gut beeinflussbar ist, wenn man ihn frühzeitig einordnet und gezielt angeht.

[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 deutet auf bereits **spürbare psychische Belastungen** hin.

In diesem Bereich berichten viele Menschen, dass Belastungen nicht mehr nur gelegentlich auftreten, sondern sich über einen längeren Zeitraum halten oder in mehreren Lebensbereichen immer deutlicher werden. So richtig wahrhaben will/kann man es aber oft noch nicht.

Das liegt daran, dass das **innere Storytelling des Gehirns** jetzt immer aktiver wird – und damit zunehmend Energie kostet (siehe auch *„Wie ticken wir überhaupt?“*). Das „Weiter so wie immer“ funktioniert zwar noch, fühlt sich aber immer anstrengender an. Die **innere Wahrnehmung**, bzw. deren Interpretation, passt nicht mehr gut zur aktuellen Realität.

Unser Nervensystem reagiert in solchen Phasen häufig nach vertrauten Mustern: Unangenehmes soll möglichst vermieden werden, während Positives zwar erlebt, jedoch kaum nachhaltig verankert wird. Diese Strategie hält kurzfristig handlungsfähig, führt



langfristig jedoch dazu, dass wichtige Hinweise übersehen und innere STOP-Schilder immer wieder überfahren werden.

Viele Menschen spüren in dieser Phase intuitiv, dass da etwas **Aufmerksamkeit bräuchte** – und gleichzeitig mag man sich nicht so wirklich bewusst damit auseinandersetzen. Genau hier kann ein **fachlicher Blick von außen** helfen, innere Zusammenhänge klarer zu erkennen, blinde Flecken sichtbar zu machen und wieder Orientierung zu gewinnen.

Wichtig:

Das Ergebnis des Tests ist **kein Urteil und keine Diagnose**. Es beschreibt eine aktuelle Belastungssituation und mag als Einladung verstanden werden, genauer hinzuschauen – **nicht aus Schwäche, sondern aus Selbstfürsorge**

Was sagt die Positive Psychologie dazu?

Die Positive Psychologie beschäftigt sich nicht nur mit Wohlbefinden im Sinne von „alles ist gut“, sondern vor allem mit der **Gestaltung von psychischer Gesundheit unter realen Belastungen**.

Aus dieser Perspektive sind spürbare Belastungen kein Zeichen von Schwäche, sondern oft ein **Signal für ein Ungleichgewicht**:

zwischen Anforderungen und verfügbaren Ressourcen, zwischen Geben und Regeneration, zwischen äußeren Erwartungen und inneren Bedürfnissen.

Studien zeigen, dass Menschen gerade in solchen Phasen besonders davon profitieren, wenn sie innehalten und ihr Erleben bewusst reflektieren. Nicht, um sofort alles zu verändern – sondern um **wieder Wahlmöglichkeiten zu gewinnen**.

Ein zentraler Gedanke der Positiven Psychologie ist dabei die sogenannte **psychologische Flexibilität**:

die Fähigkeit, wahrzunehmen, was gerade ist, ohne sich davon überwältigen zu lassen – und dennoch handlungsfähig zu bleiben.

Spürbare Belastungen können daher auch als Hinweis verstanden werden, dass es Zeit ist, die eigene innere Landkarte zu aktualisieren:

Was trägt noch?

Was kostet dauerhaft zu viel Energie?

Und wo könnten kleine, realistische Anpassungen spürbare Entlastung bringen?



Was kannst du konkret für dich tun?

In dieser Phase geht es nicht um radikale Veränderungen, sondern um **bewusste Feinjustierung**. Kleine Schritte können hier eine große Wirkung entfalten.

Hilfreich kann zum Beispiel sein:

- Belastungen nicht nur „auszuhalten“, sondern sie **konkret zu benennen**:
Was genau ist anstrengend – und seit wann?
- Das eigene Energielevel ehrlich zu beobachten:
Welche Situationen kosten besonders viel Kraft, welche geben zumindest ein Stück davon zurück?
- Innere Warnsignale ernst zu nehmen, statt sie sich schönzureden oder ins gedankliche Nirwana zu schieben.
- Räume für echte Erholung zu schaffen – nicht als Pflichtprogramm, sondern als notwendige Ressource.
- Unangenehme Gedanken und Gefühle nicht sofort auflösen zu wollen, sondern ihnen die ihnen zustehende **Aufmerksamkeit** zu geben.

Viele Menschen merken in dieser Phase, dass es entlastend ist, die eigene Situation nicht allein sortieren zu müssen. Ein strukturierter Blick von außen kann helfen, Zusammenhänge klarer zu sehen, Prioritäten zu ordnen und wieder mehr innere Sicherheit zu gewinnen.



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 Jahrtausenden 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. Er soll zunächst zum Nachdenken anregen, ob der bisherige Weg so weiterhin stimmig ist

Persönliche Einordnung deines Ergebnisses

Wenn sich Belastungen über einen längeren Zeitraum halten oder in mehreren Lebensbereichen spürbar werden, kann eine **kurze persönliche Einordnung** helfen, wieder Klarheit zu gewinnen.

In einem ruhigen, strukturierten Gespräch können wir zusätzlich und gemeinsam auf dein Ergebnis schauen und es in **deinem individuellen Kontext** einordnen – ohne therapeutische Verpflichtung und ohne vorschnelle Bewertungen. Ziel ist es, Zusammenhänge verständlich zu machen, Orientierung zu schaffen und mögliche nächste Schritte bewusst abzuwägen.

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*)