



Dein Ergebnis auf einen Blick

Gesamtscore

Einordnung

Punktebereich: 21-31

deutlich erhöhte Belastungen

Deine Kurzzusammenfassung aus dem PRISMA-Selbsttest:

Deutlich erhöhte Belastung

Die aktuelle Belastung ist klar erhöht und sollte ernst genommen werden.

Deine Antworten sprechen für eine ausgeprägte psychische Belastung. In diesem Bereich erleben viele Menschen eine deutliche Einschränkung ihres Wohlbefindens – etwa durch anhaltende Erschöpfung, starke innere Anspannung, emotionale Überforderung oder das Gefühl, den eigenen Alltag nur noch „zu funktionieren“.

Wichtig: Das bedeutet nicht, dass etwas „falsch“ mit dir ist. Es ist vielmehr ein deutliches Signal, dass jetzt Unterstützung sinnvoll ist, um Klarheit zu gewinnen und gezielt Entlastung zu schaffen.

[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 sehr hohe psychische Belastungen an. In diesem Bereich berichten viele Menschen, dass Belastungen sehr deutlich in den Alltag hineinwirken und das eigene Agieren zunehmend immer mehr Kraft kostet – oder immer weniger in der gewohnten Form aufrechterhalten werden kann. Häufig besteht diese Situation nicht nur kurzfristig, sondern schon über einen längeren Zeitraum.

Auffällig ist, dass viele Betroffene dennoch weiterhin „durchhalten“, weiter Vollgas geben. Das Gehirn ist in solchen Phasen besonders aktiv darin, Belastungen zu relativieren und sich schön zu reden, zu erklären oder zu überdecken – nicht aus Ignoranz, sondern aus einem tief verankerten Schutzmechanismus. Dieses innere „Weiterfunktionieren“ kann noch für eine Weile die Funktionsfähigkeit aufrecht erhalten, kostet jedoch langfristig erheblich Energie.



Ein zentrales Problem besteht darin, dass wir unbewusst davon ausgehen, unsere Energiereserven seien unbegrenzt. Gleichzeitig verlieren unsere grauen Zellen immer mehr die Orientierung und damit zunehmend die Klarheit: Die innere Landkarte passt nicht mehr zur aktuellen Realität, Entscheidungen werden schwieriger, und der eigene Weg fühlt sich eher wie ein Spießrutenlauf an, als wie ein geordnetes Vorankommen.

Unangenehme Emotionen, innere Spannungen oder Erschöpfung melden sich dann oft intensiver, ungeordneter oder widersprüchlicher. Das kann das Gefühl verstärken, die Kontrolle zu verlieren oder sich selbst und die Umwelt nicht mehr richtig zu verstehen.

Dieses Ergebnis sollte daher ernst genommen werden – nicht als Diagnose, sondern als klarer Hinweis darauf, dass dein inneres System stark gefordert oder bereits überfordert ist. Ein fachlich begleiteter Blick von außen hilft dann meistens, wieder Klarheit, Struktur und Entlastung zu ermöglichen.

Was sagt die Positive Psychologie dazu?

Es geht nicht darum, alles so lange positiv zu reden, bis man es wirklich glaubt. Um was es geht, ist die Gestaltung funktionierender Systeme unter Belastung. Gerade bei sehr hoher Beanspruchung zeigt sie klar: **Resilienz bedeutet nicht Durchhalten um jeden Preis**, sondern rechtzeitig regulieren zu können.

Studien zeigen, dass Menschen in stark belasteten Phasen häufig ihre Selbstwahrnehmung verlieren. Warnsignale werden zwar gespürt, aber nicht mehr sinnvoll eingeordnet. Gleichzeitig nehmen Selbstmitgefühl, Hoffnung und erlebte Handlungsfähigkeit deutlich ab – nicht, weil sie „weg“ sind, sondern weil sie neurobiologisch kaum noch zugänglich sind.

Positive Psychologie betont deshalb drei zentrale Faktoren in dieser Phase:

Sicherheit vor Veränderung – erst Stabilisierung, dann Entwicklung (auf Sand baut man keine stabilen Häuser)

Orientierung vor Aktion – verstehen, was wirkt, **bevor** man handelt und sich im Nebel verliert

Beziehung zu sich selbst vor Lösung – Entlastung entsteht zuerst durch das Verstehen dessen, was gerade passiert, insbesondere durch das sich-selbst-verstehen

Aus dieser Perspektive ist es kein Zeichen von Schwäche, Hilfe in Anspruch zu nehmen, sondern ein aktiver Schritt zur Wiederherstellung innerer Balance.



Auch in Phasen hoher Belastung geht es nicht darum, sofort Lösungen zu finden – sondern zunächst Sicherheit, Orientierung und Halt

Was kannst du konkret für dich tun?

In Phasen sehr hoher Belastung geht es nicht darum, sofort Lösungen zu finden oder alles gleich auf einmal zu verändern. Dafür ist die Situation vielleicht schon zu komplex. Sinnvoll sind zunächst kleiner Schritte, die den **Kesseldruck reduzieren und Orientierung zurückbringen**:

- Belastungen erst mal erkennen und benennen, statt sie weiter innerlich zu relativieren, oder sich schönzureden
- Zwischen „funktionieren müssen“ und „wirklich können“ unterscheiden lernen
- Sich bewusst kleine Entlastungsmomente suchen und zulassen, auch wenn sich das zunächst ungewohnt anfühlt, oder eine Stimme im Kopf sagt, das geht jetzt nicht
- Die eigene Situation nicht isoliert betrachten, sondern in einen größeren Zusammenhang stellen. Quasi ein inneres über den Topfrand blicken und die eigene Betriebsblindheit überwinden

Wichtig ist: Bei diesen Schritten hilft oft, wenn man Begleitung hat. Gerade dann, wenn alles eh schon zu viel wird, kann eine strukturierte Einordnung von außen helfen, die innere Ordnung wieder herzustellen.



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. Das Ergebnis des Tests mag aber eine Anstoß sein, genauer hinzuschauen – nicht aus Schwäche, sondern aus **Selbstfürsorge und Verantwortungsbewusstsein** sich selbst gegenüber.

Persönliche Einordnung deines Ergebnisses

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

Dabei können wir gemeinsam sehen,

- welche Belastungen aktuell im Vordergrund stehen,
- wie sie sich gegenseitig beeinflussen,
- und welche nächsten Schritte realistisch und entlastend sein können.

Diese persönliche Einordnung dient der **Orientierung und Klarheit**.

Sie stellt keine Therapie dar kann aber der erste Schritt zu einer diagnostischen Abklärung sein.

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*)