



Dein Ergebnis auf einen Blick

Gesamtscore

Einordnung

Punktebereich: > 32

hohe Belastungen

Deine Kurzzusammenfassung aus dem PRISMA-Selbsttest:

Hohe Belastung

×

Die Belastung ist aktuell sehr hoch.

Deine Antworten sprechen für eine ausgeprägte psychische Belastung, die zeitnahe Aufmerksamkeit braucht. In diesem Bereich erleben viele Menschen starke Erschöpfung, innere Überforderung, anhaltende Anspannung oder das Gefühl, kaum noch Kraftreserven zu haben.

Wichtig: Du musst damit nicht allein bleiben. Eine zeitnahe Einordnung und Unterstützung kann helfen, wieder Stabilität zu gewinnen und konkrete nächste Schritte zu klären.

Hinweis: Wenn du aktuell das Gefühl hast, nicht mehr weiter zu wissen, Hoffnungslosigkeit oder akute Überforderung bestehen, bitte zögere nicht, sofort Hilfe in Anspruch zu nehmen. Wir helfen hier auch akut weiter. In extremen Situationen kannst du dich auch an den ärztlichen Bereitschaftsdienst, Notruf oder lokale Krisenangebote wenden.

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 weist auf **deutlich erhöhte psychische Belastungen** hin.

In diesem Bereich erleben viele Menschen, dass Erschöpfung, innere Anspannung oder emotionale Überforderung den Alltag zunehmend oder schon überwiegend prägen – nicht nur punktuell, sondern über einen längeren Zeitraum hinweg.

Häufig zeigt sich hier, wie kraftvoll die **archaischen Grundprogramme unseres Gehirns** wirken: *durchhalten, schönreden, weiter funktionieren*. Diese Strategien sind nicht ganz falsch – sie waren lange Zeit sinnvoll und haben Stabilität ermöglicht. Gleichzeitig verhindern sie heute in dieser Phase jedoch oft, dass Belastungen bewusst wahrgenommen, eingeordnet und reguliert werden.



Emotionen und innere Spannungen, die nicht beachtet oder dauerhaft übergangen werden, verschwinden nicht. Sie verändern vielmehr ihre Ausdrucksform – häufig hin zu sich weiter verstärkender innerer Unruhe, anhaltender Erschöpfung, Gereiztheit oder gar dem Gefühl, die Kontrolle über das eigene Erleben zu verlieren. Eine Spirale nach unten.

Ein solches Ergebnis ist **kein Zeichen von Schwäche**.

Es weist vielmehr darauf hin, dass dein inneres System über einen längeren Zeitraum stark gefordert oder schon überfordert war und nun Orientierung, Entlastung und bewusste Neubewertung braucht.

Was sagt die Positive Psychologie dazu?

Die Positive Psychologie wird häufig missverstanden. Sie ist kein „positives Schönreden“, sondern eine Wissenschaft, die sich damit beschäftigt, Systeme so zu stärken, dass sie auch größere Belastungen überstehen. Gerade bei sehr hoher Beanspruchung zeigt sie klar:

Resilienz bedeutet nicht Durchhalten um jeden Preis, sondern rechtzeitig regulieren zu können. Und regulieren bedeutet, die eigenen Möglichkeiten objektiv einzuschätzen und damit auch mal zur Seite zu springen, bevor dich ein Stein überrollt.

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, innere Blockaden also.

Positive Psychologie betont deshalb drei zentrale Faktoren in dieser Phase:

- **Sicherheit vor Veränderung** – erst Stabilisierung, dann Entwicklung. Auf sandigem Boden lässt sich kein Haus stabil aufbauen
- **Orientierung vor Aktion** – verstehen, wo ich stehe und was es wirklich für mich braucht, bevor ich handle
- **Erkennen vor Lösung** – Entlastung entsteht zuerst durch verstehen was gerade passiert. Vorher können keine tragfähigen Lösungen entstehen

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



Was kannst du konkret für dich tun?

In Phasen solch hoher Belastung geht es nicht darum, sofort Lösungen zu finden oder alles zu verändern. Die Situation ist dafür schon zu komplex. Wesentlich sinnvoller sind zunächst Schritte, die **Druck reduzieren und Orientierung zurückbringen**:

- Belastungen erkennen und benennen, statt sie sich weiter innerlich nur schönzureden und sie damit nur zu relativieren (ist doch halb so schlimm)
- Zwischen „funktionieren müssen“ und „wirklich können“ unterscheiden lernen
- Kleine Entlastungsmomente bewusst suchen und zulassen, auch wenn du denkst, das geht jetzt nicht, oder wenn sie sich zunächst ungewohnt anfühlen
- Die eigene Situation nicht isoliert betrachten, sondern in einen größeren Zusammenhang stellen (über den Topfrand blicken – was gibt es noch außer dem momentanen Problem?)

Wichtig ist: Diese Schritte allein zu gehen bedeutet zusätzlich Kopfschmerzen, denn gerade in diesem Zustand hat man oft schon gar keine Orientierung mehr, wo es denn weiter lang gehen soll. Eine strukturierte Einordnung von außen kann hier gut helfen, innere Zusammenhänge wieder überschaubarer zu machen.

Entscheidend ist nicht, sofort das ganze Problem zu lösen, sondern erst **wieder grundsätzlich handlungsfähig zu werden**, ohne sich noch mehr zu überfordern.



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 soll ein Anstoß sein, **aktiv** für das eigene Wohlbefinden **zu werden**, aus **Selbstfürsorge und Verantwortungsbewusstsein** sich selbst gegenüber. **Manche Wege laufen sich leichter mit Begleitung.**

Persönliche Einordnung deines Ergebnisses

Du kannst dein Ergebnis noch ausführlicher und individuell mit uns besprechen, um weitere offene Fragen zu klären und um einen Plan zu entwickeln, welche Schritte als nächstes Sinn machen.

Diese persönliche Einordnung kann dich weiter unterstützen, deine aktuelle Situation ruhig, strukturiert und in deinem persönlichen Kontext zu betrachten und wieder Ruhe ins System bringen, bzw. den Weg dazu öffnen.

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.

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*)