

Mentaler Statusbericht – Max Mustermann

Sehr geehrter Herr Mustermann,

im Rahmen des Mental Check des HERA Resilience Center erhalten Sie eine klar strukturierte, verständliche und fundierte Einordnung Ihres aktuellen mentalen Status. Gemeint ist damit die Art, wie Sie denken, fühlen, sich selbst erleben und mit Belastungen umgehen, sowie die Frage, welche Muster Ihre persönliche Resilienz im Alltag stützen oder schwächen. Diese Analyse basiert auf Ihrer biografischen Selbstauskunft, den fünf zentralen Dimensionen Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit, Selbstbestimmung, Coping und Empathie sowie einer Einschätzung Ihrer strukturellen Fähigkeiten, also der inneren psychischen Stabilität und Beziehungsfähigkeit. Die folgenden Ausführungen fassen Ihre Angaben zusammen und übersetzen die dahinterliegenden Muster in einen zusammenhängenden Bericht.

Ihre biografischen Angaben zeichnen das Bild eines leistungsorientierten, sozial eingebundenen Aufwachsens. Sie berichten von einem Elternhaus, in dem Fleiß, Verlässlichkeit und eigenständiges Handeln früh gefördert wurden, sowie von häufigen Umzügen durch den Beruf Ihrer Eltern, wodurch Sie sich wiederholt in neuen sozialen Umfeldern zurechtfinden mussten. Sie geben an, schon früh Verantwortung für jüngere Geschwister übernommen zu haben, und beschreiben ein Umfeld, in dem Leistung sichtbar anerkannt wurde, Gefühle jedoch eher nachrangig behandelt wurden. Zudem berichten Sie von Prüfungsdruck während der Ausbildung sowie von Phasen beruflicher Überlastung im jungen Erwachsenenalter. Insgesamt ergibt sich daraus eine biografische Ausgangslage, die nachvollziehbar zu einer hohen Leistungsbereitschaft, einer ausgeprägten Anpassungsfähigkeit an neue Situationen und einer gewissen Zurückhaltung im offenen Ausdruck eigener Gefühle beitragen kann. Gleichzeitig ist erkennbar, dass Sie daraus sehr tragfähige Ressourcen für Ihr Erwachsenenleben entwickelt haben.

Im Bereich Selbstwahrnehmung zeigt sich ein sehr klares, reifes und gut ausgebautes Profil. Sie nehmen eigene Wünsche und Bedürfnisse gut wahr, sind sich Ihrer Stärken und Schwächen bewusst und können Ihr eigenes Verhalten reflektieren. Ihr Stressradar arbeitet zuverlässig: Sie bemerken frühzeitig, wenn Anspannung entsteht, und können Ihre Stimmung meist gut einschätzen. Ihre beruflichen und privaten Ziele sind Ihnen klar zugänglich. Gleichzeitig geben Sie an, dass Ihnen der offene sprachliche Ausdruck von Gefühlen in der Kategorie „teilweise“ schwerfallen kann. Dies ist weniger als Defizit zu verstehen, sondern als Hinweis darauf, dass innere Wahrnehmung und äußere Kommunikation bei Ihnen nicht immer im gleichen Tempo verlaufen. Insgesamt bleibt die Selbstwahrnehmung jedoch eine klare Stärke.

[...] Die vollständige Auswertung – mit allen Dimensionen, der Einschätzung Ihrer strukturellen Fähigkeiten und der individuellen Gesamtempfehlung – erhalten Sie nach der Buchung Ihres persönlichen Checks.



HERA

Mit freundlichen Grüßen
Prof. Dr. Dr. Max Muster