

**Mirriam Prieß**  
**Familie ohne Burn-out**  
**Wie Eltern sich nicht erschöpfen und Kinder**  
**nicht die ausgebrannten Erwachsenen von**  
**morgen werden**

336 Seiten, Paperback, Klappenbrosch.

ISBN 978-3-517-10495-9

EUR 22,00 [DE] [inkl. MwSt] | EUR 22,70 [AT] |

CHF 30,90 [CH] (UvP)

Südwest

**Erscheinungstermin: 29. Juli 2026**



**„Wenn Sie Ihrem Kind etwas Gutes für sein Leben geben wollen,  
 zeigen Sie ihm, wie man gut Beziehungen führt!“**

Burnout ist keine Frage von zu viel Arbeit, sondern die Antwort auf nicht gelingende Beziehung. Wer sich erschöpft, befindet sich in konfliktreichen Beziehungen, hat die Beziehung zu sich selbst verloren und führt ein Leben fern ab von sich selbst. Die Wurzel von gesunder Beziehungsgestaltung liegt in der Kindheit.

Dieses Buch ist ein Aufruf zum Beziehungsspurwechsel – zu sich selbst, zueinander, innerhalb der Familie. Es ist aus der Arbeit mit Eltern entstanden, die sich unbemerkt erschöpft und im Alltag verloren haben und die nicht mehr wissen, wer sie selbst eigentlich sind. Es ist für Eltern, die wissen wollen, wie sie Individualität, Partnerschaft und Elternsein miteinander gut leben und zu sich selbst zurückfinden können. Für werdende Eltern, die sich darüber informieren wollen, was es konkret braucht, einem kleinen Menschen von Beginn an Beziehungsfähigkeit und den eigenen Lebensweg zu vermitteln, und es ist für Eltern geschrieben, die sich von der eigenen Kindheit verabschieden wollen, um ihren Kindern eine eigene zu ermöglichen.

Doch nicht nur Eltern liefert das Buch wertvolle Erkenntnisse, sondern es gibt Antworten weit über Erziehungsfragen hinaus. Es zeigt, dass die Wurzel unseres Gesellschaftssystems das Familiensystem ist. Wollen wir eine gesunde Gesellschaft, brauchen wir gesunde Familien. „Familie ohne Burnout“ ist ein leidenschaftlicher Aufruf Beziehung neu zu denken – damit die Kinder von heute nicht zu den erschöpften Erwachsenen von morgen werden.



**Dr. med. Mirriam Prieß** hat an der Universität Hamburg Medizin mit anschließender Promotion im Fachbereich Psychosomatik studiert. Sie war als Ärztin acht Jahre in einer psychosomatischen Fachklinik tätig und unter anderem für die Behandlungsschwerpunkte Ängste, Depressionen und Burnout verantwortlich. Seit 2005 übernimmt sie – neben der Leitung ihrer Praxis in Hamburg – im deutschsprachigen Raum beratende Tätigkeiten in der Wirtschaft und bietet Einzelcoachings für Führungskräfte im Bereich Konflikt- und Stressmanagement an. Ihre 2019 gegründete Stiftung »Dialogstark!« hat sich dem Ziel verpflichtet, die Dialogfähigkeit von jungen Menschen zwischen 17 und 25 Jahren zu fördern.

<https://mirriampriess.de/> und <https://mirriampriess.de/podcast>