

Das Verlagsinterview steht bei Nennung des Buchtitels und Abbildung des Covers zum Erscheinungstermin am 29. Juli 2026 zum Abdruck zur Verfügung. Bitte informieren Sie uns über Ihren geplanten Abdruck und lassen Sie uns einen Beleg der Veröffentlichung zukommen. Herzlichen Dank!

Verlagsinterview

Mirriam Prieß

Familie ohne Burnout

Wie Eltern sich nicht erschöpfen und Kinder nicht die ausgebrannten Erwachsenen von morgen werden

Warum setzt eine glückliche Kindheit glückliche Eltern voraus?

Die Eltern sind die engsten Bezugspersonen für das Kind. Hier lernt das Kind Beziehung – zu sich, zu seinen Mitmenschen und zum Leben. Es lernt in dieser ersten Beziehung „die Wahrheit“ über Beziehung und Menschsein kennen. Sind Eltern unglücklich, ihr eigenes Leben unerfüllt und ihre Beziehung zueinander konfliktreich, wirkt sich dies automatisch auf ihr Kind aus. Je kleiner das Kind ist, umso weniger ist es in seiner eigenen Identität ausgebildet. In den ersten Jahren kann es noch nicht einmal zwischen seinem Ich und der Umwelt unterscheiden. Es erlebt sich als eins mit seinen Eltern und damit auch als eins mit deren Glück oder Unglück. Ein Kind möchte, dass es seinen Eltern gut geht, denn es hängt existenziell von deren „Gutgehen“ ab. Deswegen wird es alles dafür tun, die Eltern glücklich zu machen. Wenn es sie als unglücklich erlebt, wird es auch bereit sein, deren Last zu tragen. Daraus entstehen Beziehungsmuster, die im Erwachsenenalter häufig in die Erschöpfung führen.

Warum ist die Beendigung der eigenen Kindheit der Anfang einer erfüllten Elternschaft?

Ich kann erst dann erfüllt Mutter und Vater sein, wenn ich kein Kind mehr bin. Die eigenen Kinder berühren automatisch die eigene Kindheit im Positiven wie im Negativen. Das Kind kann nur dann eine eigene Kindheit haben, wenn die Kindheit der Eltern beendet ist und nicht mehr als Maßstab dient. Wenn Eltern sich erschöpfen, dann liegt dies unter anderem an unverarbeiteten Prägungen aus der eigenen Kindheit, Beziehungsmustern, die die Betroffenen in der eigenen Kindheit entwickelt haben und die die Beziehung zu dem eigenen Kind erschweren und manchmal sogar verunmöglichen. Die Betroffenen sind selbst das Kind oder werden wieder zum Kind und können dem eigenen Kind kein „erwachsenes Gegenüber“ mehr bieten. Sie beginnen in ihrer Bedürftigkeit, die Beziehung unterhalb der roten Linie zu führen. Entweder unterdrücken sie ihr Kind oder sie unterwerfen sich ihrem Kind. Genauso, wie sie es selbst in ihrer Eltern-Kind-Beziehung erfahren haben.

Erschöpfte Menschen leiden darunter, dass sie selbst in ihren Beziehungen nicht vorkommen. Wie behebt die 1/3-Formel diesen Missstand?

Die 1/3-Regel ist die Regel für Gleichberechtigung in Beziehungen. Sie besagt, dass wir, sobald wir eine Beziehung führen, niemals allein sind. Es gibt immer den Beziehungspartner wie auch das Miteinander: 1/3 „ich“, 1/3 „du“, 1/3 „wir“ sorgen für ein gesundes Gleichgewicht, in dem jeder wesentlich vorkommt. Wer sich erschöpft, missachtet dies und gibt sich in der Beziehung für den anderen und für das Wir auf. Das findet umso mehr statt, wenn es sich um die Beziehung mit dem eigenen Kind handelt. Je jünger das Kind ist, umso mehr ist es auf die Eltern angewiesen. In dieser natürlichen Abhängigkeit die Gleichberechtigung zu wahren, gelingt vielen Eltern nicht – gerade, wenn beide Eltern beruflich eingebunden sind oder in einer Trennung leben. Beziehung zu leben ist für die meisten von uns ein unbewusster Prozess. Wenn Betroffene beginnen, bewusst auf die 1/3-Regelung zu achten – ich komme genauso vor wie du und wie unser Wir –, dann entsteht eine erste große Entlastung. Wer diese Regel einhält, kann sich nicht erschöpfen. Wenn wir wollen, dass unsere Beziehungen wieder gelingen, haben wir sie aktiv in die Hand zu nehmen. Der Dialogaspekt der Gleichberechtigung ist der erste Schritt dafür.

Was können Eltern konkret tun, um sich in ihrer Elternschaft nicht zu erschöpfen?

Wer sich erschöpft, befindet sich in konfliktreichen Beziehungen oder auch in einem inneren Konflikt mit sich selbst und hat die Beziehung zu sich selbst verloren. Das, was Eltern sich erschöpfen lässt, ist die Haltung, mit der sie ihre Beziehung inner- und außerhalb der Familie führen. Das im ersten Schritt zu erkennen ist wichtig, um sich nicht in der Suche in dem vielen zu verlieren. Eine zentrale Aussage der betroffenen Eltern ist: Ich funktioniere nur noch, aber ich, ich bin nicht mehr da. Das Leben, was ich führe, ist nicht mehr meins. Die Ursache für diese Entfremdung liegt in der Art und Weise der Beziehungsgestaltung: mit sich selbst, mit dem Kind, in der Partnerschaft, aber häufig auch im Beruf, in Freundschaften, zum Leben an sich. Das Gute ist, dass es am Ende nicht viel braucht, um gesunde Beziehungen zu führen – der Dialog beschreibt dieses wenige. Es gibt dafür konkret drei zentrale Aspekte, die ich in meinem Buch beschreibe. Wenn wir unsere Beziehungshaltung dahingehend verändern, werden wir deutlich Entlastung erfahren und nicht hilflos Wasserfänger aufstellen müssen.

Um welche Beziehungsmuster handelt es sich hier?

In späteren Therapien zeigt sich, dass ein Teil der eigenen Erschöpfung zurückzuführen ist auf das Leid der Eltern, welches die Betroffenen unbewusst übernommen und für die Eltern getragen haben, weil sie sich für die Harmonie in der Elternbeziehung verantwortlich gefühlt haben. Dies tun sie als Erwachsene ebenfalls. Sie können in ihren Beziehungen keine Grenze setzen und haben das sogenannte „Helfersyndrom“. Sie besitzen kein Gefühl für das eigene Maß, für das, was sie sich zumuten können – weil ihnen in ihrer Kindheit zu viel zugemutet wurde. Es fehlte die 1/3-Regel, die Erfahrung eines ausgewogenen Nehmens und Gebens in der Beziehung und der dialogische Wert des Respekts und der Augenhöhe.

Wichtig ist, dass dies unbewusste Mechanismen sind, die Eltern haben damals nicht vorsätzlich gehandelt. Eltern verlangen meist nicht von ihrem Kind, dass es ihnen ihre Last abnimmt. Aber – und das ist entscheidend – sie können diese vor ihrem Kind nicht verbergen. Kinder sind ein Spiegel der Eltern. Sie spüren, was ist, und erkennen häufig besser, wie es den Eltern geht, als die Eltern selbst. Deswegen ist es keine Frage von „nice to have“, dass sich Eltern um sich selbst, um ihre Partnerschaft und um das eigene Leben kümmern, sondern Grundlage dafür, dass ihr Kind in Freiheit und Freude aufwachsen kann.

Warum brauchen gesunde Familien gesunde gesellschaftliche Systeme?

Die Familie ist das erste System, das ein kleiner Mensch kennenlernt. Die Eltern sind die erste Autoritätserfahrung. Diese Erfahrung ist existenziell für die spätere Gestaltung von Hierarchien, dafür, wie ich später als erwachsener Mensch Abhängigkeiten gestalte, je nachdem, in welcher Rolle ich mich befinde, ob ich Systemen als Führungskraft vorstehe, sie führe oder in ihnen lebe. Damit das erste System ein gesundes System sein kann, braucht es gesunde Systeme, in denen es sich befindet und die auf es einwirken. Also dialogbereite Systeme, die in ihren Bedingungen die wesentlichen Bedürfnisse und Notwendigkeiten eines Familiensystems anerkennen, diese respektieren, und das System schützen und fördern. Auch hier gilt zum Beispiel die 1/3-Regel, das Gleichgewicht zwischen Nehmen und Geben.

Familiensysteme erschöpfen sich unter anderem auch, weil der Dialog zwischen dem System Familie und den jeweiligen Systemen, wie z. B. berufliche Situation, staatliche Systeme oder Bildungs- und Betreuungssysteme, verloren geht. Es werden Bedingungen geschaffen, die zu einer Überschreitung der roten Linie führen und das Familiensystem in den roten Bereich drängen. Beziehung ist immer Austausch. Je mehr der Dialog fehlt, um so ungesünder wirkt sich das auf das Familiensystem aus. Das kann so weit gehen, dass der Dialog innerhalb der Familie durch die Belastung verloren geht und sich die von außen erfahrene Wertlosigkeit Bahn bricht.

Warum ist die Aussage „So, wie du bist, bist du gut“ gleichermaßen wichtig für Eltern und Kinder?

Einer der zentralen Irrtümer, die einen Menschen in seinen Beziehungen erschöpfen und in seinem Leben nicht ankommen lässt, ist die Überzeugung: So, wie ich bin, bin ich nicht gut, bzw. ich bin nur gut, wenn ... Die Betroffenen knüpfen Ihren Wert an eine Bedingung.

Der Dialog vertritt die Haltung: So, wie du bist, bist du gut – es ist nicht alles gut, was du tust, aber du bist gut.“ Nicht als Lippenbekenntnis, sondern weil es so ist. Jeder von uns ist einzigartig und er ist gut, wie er ist. Wenn wir uns darauf besinnen, können wir auf der Grundlage vom Guten und im Guten handeln, unsere Möglichkeiten suchen, Unmögliches anerkennen und ein „gutes“ Leben führen. Wer das Gute in sich nicht fühlt, verliert und erschöpft sich in der Suche nach dem Besseren oder dem Perfekten. Er wird in seinem Leben nicht ankommen. Damit die Eltern sich nicht in ihrem Leben und in ihrer Elternschaft erschöpfen und auch nicht ihr Kind, braucht es ihr Wissen und Vertrauen in das eigene Gute und in das Gute des Kindes.

Eine bewusste dialogische Haltung hilft den Eltern, die richtigen Maßstäbe in der Beziehung zu ihrem Kind zu finden und zu setzen. Sie fördert Weiterentwicklung, Wachstum und Leistungsfähigkeit im Gesunden. Das führt zu einem gesunden Selbstbewusstsein und Selbstwert und zu einer gesunden Kritikfähigkeit, in der das Verhalten infrage gestellt werden kann, aber nicht ich selbst. So entsteht die Atmosphäre eines Zuhauses, in dem man zur Ruhe kommen kann, sich vertraut, sich auch einmal auseinandersetzt und in dem in Freude leben kann.

Was sind häufige Irrtümer, die Eltern heute bei der Erziehung ihrer Kinder unterlaufen?

Ein häufiger Irrtum ist, sich selbst zum Maßstab für das Kind zu machen und zu versuchen, die eigene Kindheit oder das eigene, ungelebte Leben bei dem Kind wiedergutzumachen. Ein weiterer Irrtum ist, das Beste für das Kind zu wollen und in diesem Besten das Kind ungewollt aus dem Blick zu verlieren. Beides findet in den

seltensten Fällen bewusst statt, sondern vielmehr unbewusst und „automatisch gut gemeint“.

Wie sorgen Eltern durch ihre gegenseitige Beziehung dafür, dass ihr Kind einen guten, stabilen Lebensstart hat?

Für einen guten Start ins Leben braucht es ein dreifaches Ja zu dem Kind – das Ja zu mir selbst als Mann und als Frau, das Ja zueinander als Paar und das Ja zu unserem Kind. Viele Partnerschaften verlieren sich im Alltag über die Elternschaft, genauso wie die Beziehung zu sich selbst „fast unbemerkt auf der Strecke“ bleibt.

Deswegen freue ich mich, dass immer mehr junge Paare in die Beratung kommen und zunächst diese beiden Beziehungen klären, bevor sie Eltern werden: die Beziehung zu sich selbst und die Beziehung zueinander. Auf dieser geklärten Grundlage kann dann eine dialogische Familienplanung beginnen und in die Elternschaft gegangen werden. Hierfür müssen unter anderem folgende Fragen gestellt werden:

- Sind wir in der Beziehung zu uns selbst und zueinander so stabil, dass wir der natürlichen Abhängigkeit, die ein Kind mit sich bringt, so begegnen können, dass jeder weiterhin gleichberechtigt vorkommt?
- Haben wir unsere eigene Kindheit beendet und mögliche schmerzhaft Erfahrungen mit unseren eigenen Eltern geheilt?
- Sind wir dazu in der Lage, auf längere Sicht einseitig zu geben, ohne uns selbst zu verausgaben oder zu verlieren?
- Haben wir dafür gesorgt, dass unsere anderen Lebensbereiche so stabil sind, dass wir dort auf unsere Kosten kommen und Kraft tanken können?
- Und sind wir in dieser Planung so offen, dass wir nicht vom Optimum ausgehen, sondern schließen Anforderungen, die sich aus dem Wesen des Kindes ergeben, mit ein?

Mit der Bejahung dieser Fragen wird ein stabiles Beziehungsfundament geschaffen und für das Kind existenziell, die Erfahrung von grundsätzlicher und beständiger Bejahung. Das ist kein unerreichbares Ideal, sondern eine von uns geschaffene Realität.

Warum ist Dialog der grundlegende Baustein für gelingende Beziehungen, nicht nur Kommunikation?

Der Dialog ist eine unabdingliche Beziehungshaltung, um gesunde Beziehungen zu führen. Er wird häufig als bloße Kommunikation missverstanden. Das ist möglicherweise auch ein Grund, warum so viele Dialoge scheitern. Es reicht für eine gesunde Beziehung nicht aus, miteinander zu reden. Das ist wichtig, aber nicht alles. Die Sprache ist nur die Spitze des Beziehungseisbergs, darunter verbirgt sich die Haltung – und um die geht es. Sie entscheidet über Gelingen und Nichtgelingen der Beziehung.

Wie gelingt Eltern ein wirklicher Dialog und eine gute Interaktion mit ihrem Kind?

Es beginnt mit der Bewusstwerdung, was Dialog bedeutet: Dialog ist eine grundsätzlich konstruktive, dem Leben und dem Menschen zugewandte Haltung. In einer dialogischen Beziehung wird niemand in seiner Integrität geschwächt. Das heißt, ein Dialog sichert eine wesentliche Besitzstandswahrung und fördert im Optimum Weiterentwicklung und Wachstum. Der Dialog sucht in der Verschiedenheit nach konstruktiver Gemeinsamkeit. Er ist ein Commitment von allen Beteiligten, auf Alleingänge zu verzichten, sich zum Maßstab für den anderen oder die Beziehung zu

machen und beides zu benutzen. Nur so kann Vertrauen entstehen. Ich weiß, ich kann in dieser Beziehung ich selbst sein und ich habe die Möglichkeit, mich in der Beziehung zu Hause zu fühlen.

Dialog ist Begegnung und heißt Berührung und setzt sich aus drei Aspekten zusammen:/.

- Gleichberechtigung – $\frac{1}{3}$ „ich“, $\frac{1}{3}$ „du“, $\frac{1}{3}$ „wir“. Jeder findet gleichberechtigt wesentlich statt – aber niemals zu 100 %.
- Ein Gleichgewicht zwischen Nehmen und Geben.
- Eine gesunde Atmosphäre, geprägt von gegenseitigem Interesse, Offenheit, Empathie, Augenhöhe, Respekt, Wertschätzung und Liebe.

Der Dialog heißt: Alles, was ich in Beziehungen tue, hat nicht nur Konsequenzen für mich, sondern immer auch für meinen Beziehungspartner und die Beziehung.

Was bewirkt eine Scheidung der Eltern bei einem Kind und wie bleibt man trotzdem im guten Dialog mit dem Kind?

Je kleiner das Kind ist, umso existenzieller ist eine Trennung der Eltern. Die Partnerschaft ist die Beziehung, aus der das Kind entstanden ist. Sie ist der Ursprung des Kindes. Wenn diese Beziehung auseinandergeht, fühlt das Kind sich zerrissen und stellt gleichzeitig sich selbst infrage. „Wenn die beiden, weswegen ich im Leben bin, nicht mehr zusammen sind, wie kann ich dann richtig sein?“

Eine dialogische Augenhöhe erkennt dies an. Für die Eltern bedeutet dies nicht, um jeden Preis zusammenzubleiben, aber in Anerkennung des existenziellen Bedürfnisses des Kindes und der gemeinsamen Verbundenheit eine ehrliche und ernsthafte Bemühung, wieder zueinanderzufinden. Sollte das nicht möglich sein, dann ist eine dialogische Beziehung mit dem Kind umso entscheidender. Hier ist der Dialog zwischen den Eltern die Grundlage für die bleibende – in einer Trennung gelingende – Elternschaft und die verlässliche Brücke für das Kind, über die es emotional sicher zwischen den getrennten Eltern hin- und herwechseln kann. Das kann nur dann wirklich gelingen, wenn die Eltern die Verantwortung für die Trennung übernehmen.

In der unmittelbaren Beziehung zu dem Kind ist der Dialog ebenfalls existenziell, um die Situation verarbeiten und tragen zu können. Das beginnt mit dem gleichberechtigten Vorkommen in seinen Bedürfnissen, gerade wenn ihm ein wesentliches Bedürfnis – die Verbundenheit und das Zusammensein der Eltern als Liebespaar – verwehrt wird. Das bewusste Achten auf ein Gleichgewicht zwischen Nehmen und Geben unterstützt dies und schützt auch den alleinerziehenden Elternteil, sich aus Schuldgefühlen zu verausgaben. Und es braucht die interessierte Offenheit, die Bereitschaft, sich immer wieder in die Lage des Kindes hineinzufühlen, die Augenhöhe und den Respekt, die die Situation nicht herunterspielen, aber auch nicht dramatisieren, sondern anerkennen, und die Liebe, die für Geborgenheit in einer ungeborgenen Situation sorgt.

Warum ist ein gelingender Dialog besonders in unserer heutigen, stark digital geprägten Welt unabdingbar?

Eine dialogische Beziehungsgestaltung ist die Voraussetzung für eine gesunde Nutzung von digitalen Endgeräten und von KI. Wer innerhalb dieser Struktur beides nutzt, bewegt sich in einem gesunden Rahmen von Informationsgewinnung, Zusammenführung und Weiterentwicklung. Die dialogische Struktur hilft, zwischen dem Menschen und digitalen Realitäten zu differenzieren, beides nicht zu

vermischen, zu verwechseln oder zu vertauschen und, was elementar ist, ein sozialer Mensch zu bleiben. Für Kinder, die noch kein eigenes Ich besitzen, sondern sich erst in diesem entwickeln, ist diese Struktur fundamental für eine gesunde Identitätsentwicklung – und für die Entwicklung einer gesunden Beziehungsfähigkeit. Sie schützt das Kind davor, Süchte zu entwickeln oder eine digitale Identität anzunehmen.

Eltern können mit gezieltem Einsatz der einzelnen dialogischen Elemente ihr Kind so unterstützen, dass es die „roten Linien“ in der Nutzung zu erkennen und sie nicht zu überschreiten lernt und ebenfalls lernt, den Unterschied zwischen menschlicher und digitaler Welt zu erkennen und diesem von Beginn an Rechnung zu tragen. Die 1/3-Regelung gilt auch hier: Ich komme gleichberechtigt in meiner digitalen Nutzung vor. „Fühle ich mich selbst noch und fühle ich mich gut?“ ist eine Regel, die hilft, „ein Gegenüber“ in der Nutzung zu bleiben. Der dialogische Aspekt des Mitgefühls in der Nutzung einer Welt, in der es keine Gefühle gibt, und der dialogische Aspekt der Augenhöhe helfen zu erkennen, dass hinter vermeintlicher Zuwendung und Verstehen in der KI-Welt nur ein Code und keine Person steht. All dies sind existenzielle Voraussetzungen für einen gesunden und menschlichen Umgang.

Was für gesellschaftspolitische Folgen hat eine nicht gehabte Kindheit, die nicht verarbeitet ist?

Wenn in den ersten Jahren wesentlich existenzielle Bedürfnisse nicht erfüllt werden, dann entstehen tiefe emotionale und mentale Verwundungen. Verbunden damit sind Beziehungsmuster und Überzeugungen in Bezug auf sich selbst, auf Menschen, auf Beziehung und auf das Leben.

Wer seine Kindheit nicht verarbeitet, bleibt das verletzte Kind, das mit der Wucht eines Erwachsenen seine Beziehungen in der Welt von damals wiederholt – und die Verletzungen herstellt, die es selbst erfahren hat. Je weniger ein Mensch „satt Kindheit“ gehabt hat, umso größer ist seine Bedürftigkeit und die damit verbundenen Ansprüche auf Versorgung und Wiedergutmachung. Niemand kann wiedergutmachen, was in der Kindheit ungut gemacht wurde. Außer einem – der Betroffene selbst. Das tut er, indem er anerkennt, dass seine Kindheit vorbei ist, er auf sie verzichtet und sein Leben erwachsen selbst gestaltet. Wenn diese Verarbeitung nicht stattfindet, fehlt die Bereitschaft zur Verantwortungsübernahme. Der Anspruch auf elterliche Versorgung und Wiedergutmachung wird nun an das System gestellt oder an die Beziehungen, in denen sich der Betroffene befindet.

Wiedergutmachungs- und Versorgungsansprüche brechen sich auf unterschiedliche Art und Weise Bahn, z.B. in chronischen Krankheitsverläufen, in Frühverrentung, in Süchten oder in der Gestaltung von Abhängigkeitsverhältnissen in Hierarchien bis hin zu emotionalem Missbrauch in der Partnerschaft oder auch Eltern-Kind-Beziehung. Die Betroffenen überschreiten in ihrer Bedürftigkeit die rote Linie in Bezug auf sich selbst wie auch in Bezug auf andere, „nehmen“ System und Person aus, so wie sie selbst in der Kindheit ausgenommen worden sind, bis alle Beteiligten, einschließlich das System, erschöpft sind.

Hilft es Eltern, sich ihrem inneren Kind zu widmen?

Es hilft Eltern, sich der eigenen Verwundung aus der Kindheit heilend zuzuwenden, die sie möglicherweise noch nicht verarbeitet haben. Das ist dringend notwendig – für das eigene Lebensglück sowie für das Glück des Kindes. Diese Aufarbeitung kann nur gelingen, wenn die Eltern anerkennen, dass ihre Kindheit längst vorbei ist und sie erwachsen sind.

Eine dialogische Beziehungsgestaltung beinhaltet unter anderem Augenhöhe und Respekt zwischen Eltern und Kind. Das bedeutet: In dieser Beziehung gibt es nur *ein* Kind – das Kind. Wer sich seinem inneren Kind widmet, verkennt diese Tatsache und bewirkt, dass die Eltern-Kind-Rollen vertauscht werden. Das führt nicht nur zu wechselseitigen Wutausbrüchen oder Beleidigtsein, sondern auch dazu, dass Kinder meinen, die nicht gehabte Kindheit der Eltern wiedergutmachen zu müssen. Dass sie beginnen, sich verantwortlich zu fühlen und das Elternteil emotional zu versorgen. Damit die Kinder von heute nicht die erschöpften und bedürftigen Erwachsenen von morgen werden, die sich dann wiederum ihren inneren Kindern widmen, müssen die Eltern die eigene kindliche Bedürftigkeit beenden, aufhören, Kind zu sein, und sich ihren Kindern gegenüber erwachsen zuwenden.

Ein späteres leistungsstarkes und erfülltes Leben beginnt mit einer erfüllten Kindheit, in der ich das durch und durch sein kann, was ich bin: Kind. Dazu braucht es Eltern, die erwachsen ihr Leben führen und mir genau dies für mein späteres Leben vorleben.



Mirriam Prieß

Familie ohne Burnout

Wie Eltern sich nicht erschöpfen und Kinder nicht die ausgebrannten Erwachsenen von morgen werden

288 Seiten, Paperback, Klappenbroschur

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



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>

Bei Rückfragen

Corinna Schindler * Pressebüro * Franziskanerstraße 18 * 81669 München

Phone +49 (0)89 4488040 * Mobil 0172 8189968 * das-freelance-team@t-online.de