



Dr. med. Mirriam Prieß

## Presseinformation Buchneuerscheinung

Dr. med. Mirriam Prieß

### **Resilienz – Das Geheimnis innerer Stärke**

Widerstandskraft entwickeln und authentisch leben

190 Seiten

Preis: 19,99 Euro

Erscheinungstermin: 5. Oktober 2015

### **Resilienz – Das Geheimnis innerer Stärke**

#### **Neues Ratgeberbuch von Dr. med. Mirriam Prieß**

- **Spannender und praxisorientierter Ratgeber mit 190 Seiten**
- **Ein Buch zur Stärkung der eigenen psychischen Widerstandsfähigkeit**
- **Inklusive 10-Stufen-Programm und 12-Punkte-Selbsttest**

Hamburg, September 2015 – Warum meistern manche Menschen die größte Krise geradezu spielerisch, während andere schon an einfachen Situationen hoffnungslos scheitern? Wie kann man psychisch widerstandsfähiger werden und ein erfülltes Leben führen? Was brauchen wir, um Stress besser zu bewältigen und selbst stärkste Belastungen erfolgreich zu überstehen? Und was macht psychische Widerstandsfähigkeit überhaupt aus? Genau diese Fragen beantwortet der neue, leicht verständliche Ratgeber „Resilienz – Das Geheimnis innerer Stärke“ der renommierten Managementberaterin und Ärztin Dr. Mirriam Prieß, der ab dem 5. Oktober 2015 im Handel erhältlich ist. Denn eigentlich ist die Antwort ganz einfach: „Der Schlüssel liegt in uns selbst!“, so die promovierte Ärztin: „Jeder kann psychisch stark und widerstandsfähig werden, wenn er einige wenige Grundsätze befolgt. Das Problem ist nur, dass die meisten sich selbst schwächen, ohne es zu bemerken.“ Aus dieser Erkenntnis heraus beleuchtet Prieß das Geheimnis der psychischen Widerstandsfähigkeit und erläutert den in den USA bereits lange bekannten Begriff der Resilienz auf nachvollziehbare Weise. Ihre einzigartige These: „Psychische Stärke entsteht nicht durch Abwehr – im Gegenteil. Die eigentliche Kraft liegt in der Fähigkeit zur Begegnung, im richtigen Aufnehmen und Abgeben – und nicht im Kampf oder Widerstand.“ Wenn wir dies erkennen und danach handeln, dann werden wir aufhören, uns zu erschöpfen, und zu unserer wahren Stärke und zu einem erfüllten Leben finden. Ihr Buch ist das erste Werk im deutschen Markt, das konkrete Tipps und Praxisbeispiele zur Aufbereitung des Themas in den Fokus setzt – und den Leser auf 190 Seiten auf eine Reise zu sich selbst und zu seiner psychischen Kraft führt. Es richtet sich an alle Alters- und Gesellschaftsgruppen und belohnt seine Leser mit einem starken Ich, mehr Erfolg im Job und einem erfüllteren Privatleben.

Psychische Gesundheit ist wesentliche Voraussetzung für ein glückliches, erfülltes und leistungsstarkes Leben – und die wirksamste Prävention gegen Stressanfälligkeit. Was aber macht psychische Gesundheit aus? Die Antwort liegt im Grad der psychischen Widerstandskraft eines Menschen. Je höher diese ist, umso stabiler steht er im Leben. Sie entsteht jedoch nicht – wie meist angenommen – durch die Fähigkeit zum Widerstand, sondern durch die Fähigkeit zur Begegnung. Psychische Stärke zeigt sich in der Fähigkeit, dem Leben in seinen Höhen und in seinen Tiefen auf Augenhöhe zu begegnen. Die meisten Menschen folgen jedoch dem falschen Lebensprinzip: Sie kämpfen selbstverständlich gegen alles an, was



Dr. med. Mirriam Prieß

sie nicht wollen. Dadurch verlieren sie aber sukzessive und unbemerkt an Kraft und werden psychisch immer schwächer und stressanfälliger. Psychische Widerstandskraft entsteht niemals im Kampf, sondern durch die Fähigkeit, Dinge anzunehmen und wieder abzugeben, loszulassen. Wer meint, sich vor dem Leben schützen zu müssen, indem er es an sich abprallen lässt, der wird immer mehr verhärten, immer weniger leben und nicht selten am Leben zerbrechen. Leben heißt, biegsam zu sein, ohne den eigenen Stand zu verlieren.

### **Merkmale mangelnder Resilienz**

Schnelle Gereiztheit, starke emotionale Reaktionen auf unangenehme Situationen, Stress, Harmoniesucht – all das sind Merkmale psychischer Schwäche. Menschen mit geringer Resilienz sind deshalb häufig schon morgens erschöpft, haben weniger Spaß am Leben und fühlen sich oft fremdbestimmt. Studien belegen, dass ca. 40 % aller Menschen solche Merkmale aufweisen. Es betrifft alle Gesellschaftsschichten und Menschen jeden Alters. Die Folgen: Geringere Leistungsfähigkeit und ein Stresskreislauf, der nicht selten in die Erschöpfung führt. In ihrer Tätigkeit als Unternehmensberaterin und in der täglichen therapeutischen Arbeit ist Mirriam Prieß vielen Menschen begegnet, die sich in einer Krise verloren haben, anstatt diese erfolgreich zu bewältigen und gestärkt aus ihr hervorzugehen: „Menschen, denen es an Resilienz mangelt, sehen Konflikte und Krisen als ihren Untergang an, Menschen mit stark ausgeprägter Resilienz betrachten diese hingegen als eine Herausforderung, an der sie wachsen können. Je geringer die psychische Kraft, umso mehr haben Betroffene vergessen, wie es sich anfühlt, man selbst zu sein – oder sind nicht mutig genug, das, was sie fühlen, auch zu leben!“ Dabei ist laut der Autorin ein authentisches Leben in unserer heutigen Zeit nicht nur möglich – sondern auch nötig. Denn nur wenn wir erkennen, dass die eigentliche Kraft in uns selbst liegt, werden wir spüren, dass es gar keine Alternative zu einem authentischen Leben gibt. Dann stellt sich nur die Frage: Wie finde ich endlich zu mir selbst?

### **Anschauliche Praxisbeispiele und Selbsttest**

Wie das geht, verrät Dr. Mirriam Prieß in ihrem Buch anschaulich und in praxisorientiert aufbereiteten Kapiteln. Mit neuesten Erkenntnissen und Fallbeispielen hilft sie dem Leser dabei, Krisen souverän zu bewältigen und authentischer und gefestigter zu leben. „Das Buch soll jedem helfen, zu seiner eigenen Substanz zu finden. Es soll mehr als nur neue Verhaltensweisen vermitteln. Es soll dem Leser helfen, eine neue Haltung zu entwickeln, die durch das Leben trägt und mit der man selbst stärksten Stürmen standhalten kann.“ Anhand eines leicht verständlichen Praxismodells weist Dr. Prieß Betroffenen einen anschaulichen Weg auf, psychische Stärke zu entwickeln, Belastungen besser gewachsen zu sein und auch in schwierigen Situationen endlich für sich selbst einzutreten. In einem 12-Punkte-Selbsttest können die Leser außerdem ihren Resilienzgrad selbst bestimmen und anhand eines 10-Stufen-Programms und konkreter Leitsätze ihren eigenen Resilienzleitfaden entwickeln. Als Resultat verspricht die Autorin ihren Lesern mehr Souveränität, eine höhere Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit in einem authentischen Leben.

Die Kapitel des Buches sind leicht verständlich geschrieben und bauen aufeinander auf. Der neue Ratgeber knüpft an die erfolgreichen Titel „Burnout kommt nicht nur von Stress“ und „Finde zu dir selbst zurück!“ an, die im selben Verlag erschienen sind. Das Buch ist ab dem 5. Oktober 2015 für 19,99 Euro im Handel erhältlich.



## Dr. med. Mirriam Prieß

### Dr. med. Mirriam Prieß:

Dr. med. Mirriam Prieß (Hamburg), Jahrgang 1972, ist Ärztin und gehört im Bereich Gesundheitsmanagement zu den führenden Unternehmensberaterinnen Deutschlands. Nach ihrem Medizinstudium an der Universität Hamburg mit anschließender Promotion im Bereich Psychosomatik und Weiterbildung in tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie war sie 8 Jahre in einer Hamburger Fachklinik tätig und unter anderem für den Behandlungsschwerpunkt Ängste, Depressionen und Burnout verantwortlich. Seit 2005 berät sie Unternehmen, ist im Einzelcoaching von Führungskräften im Bereich Konflikt- und Stressmanagement tätig und bietet Schulungen und Vorträge im Bereich Gesundheitsmanagement und Prävention mit Schwerpunkt Burnout. Außerdem gründet sie derzeit eine Stiftung.

### Weitere Informationen:

Deutscher Pressestern®

Bierstadter Str. 9 a, 65189 Wiesbaden, Germany

Romy Cutillo, E-Mail: [r.cutillo@public-star.de](mailto:r.cutillo@public-star.de)

Tel.: +49 611 39539-14 / Fax: +49 611 301995

*Diesen Text mit den dazugehörenden Fotos können Sie auch im Internet abrufen unter [www.deutscher-pressestern.de](http://www.deutscher-pressestern.de) und [www.public-star.de](http://www.public-star.de).*

*Abdruck honorarfrei – Belegexemplar erbeten. Achtung, Copyright: Fotos nur mit Quellenangabe und mit diesem Thema.*