

Dr. med. Mirriam Prieß
BERATUNG · SEMINARE · VORTRÄGE

Vorträge

*Leben ist gelingende Beziehung.
Gelingende Beziehung ist Begegnung.
Begegnung ist Dialog.*

ANMELDUNG UND WEITERE INFORMATIONEN:

E-Mail: seminare@mirriampriess.de

www.mirriampriess.de



VORTRÄGE

Burnout

Trotz zahllosen Aufklärungen und Behandlungsangeboten nimmt die Burnout-Rate stetig zu. 2/3 der Krankschreibungen in Deutschland sind mittlerweile psychosomatisch bedingt. Erschöpfung und Zusammenbruch kommen dabei oft wie aus heiterem Himmel. Aber ist dem wirklich so? Was verbirgt sich hinter dem Burnout-Phänomen? Anhand von praxisnahen Beispielen aus dem Unternehmens- und Praxisalltag, erfährt der Zuhörer, dass nicht nur Einzelpersonen, sondern auch Teams und Unternehmen ausbrennen können und welche Ursache tatsächlich hinter einem Burnout steht. Burnout entsteht nicht durch zu viel Stress – sondern aufgrund von fehlenden oder konfliktreichen Beziehungen. Was man konkret tun kann, um sich aus der Erschöpfung zu befreien und welche Bedingungen notwendig sind, um für beständige Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu sorgen zeigt dieser auf umfangreicher ärztlichen und therapeutischen Behandlungserfahrung basierende Vortrag.



Burnout-Betroffene haben kaum noch soziale Kontakte, befinden sich in konfliktreichen Beziehungen und jeder hat die Beziehung zu sich selbst verloren. Der Weg aus der Erschöpfung heißt, die Beziehung zu sich selbst aufzunehmen und ein wesengerechtes Leben zu führen.

Resilienz

Während in den USA Resilienz ein selbstverständlicher Teil der modernen Leadership-Kultur ist, ist das Potenzial, das sich dahinter verbirgt, bei uns noch weitgehend unerkannt. Erfolgreiche Führung setzt erfolgreiches Krisenmanagement voraus. Selbst unter größter Belastung kreativ, überlegt und richtig zu handeln – ohne die Leute zu verlieren – in der Krise die Chance und nicht den Untergang zu sehen, zeichnet psychisch starke Menschen aus.

Welches Geheimnis verbirgt sich hinter dieser inneren Stärke? Wie kann man zu dieser finden – und wie im Alltag nutzen? Diese Fragen beantwortet der praxisnahe Vortrag und lädt seine Zuhörer zu einer spannenden

Reise ein, auf der sie erfahren, was starke Menschen und Teams auszeichnet, wie man dies im beruflichen und privaten Alltag umsetzen kann und erkennen, dass es nicht viel braucht, um zu seiner Widerstandskraft zu finden – wenn dieses Wenige aber fehlt, die Konsequenzen groß sind.

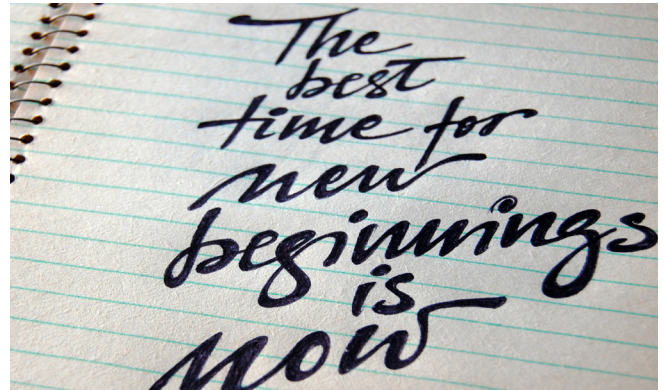
Selbst unter größter Belastung kreativ, überlegt und richtig zu handeln - in der Krise die Chance und nicht den Untergang zu sehen, zeichnet psychisch starke Menschen aus.



►► VORTRÄGE

Finde zu Dir selbst zurück

Wenn Menschen sich erschöpfen, dann, weil sie die Beziehung zu sich selbst verloren haben und ein Leben führen, was ihnen nicht mehr entspricht. Wer mit sich nicht mehr im Kontakt ist, der kennt seine Grenzen nicht und kann nicht an der richtigen Stelle ja und nein sagen. Viele Betroffene stellen fest, dass sie jahrelang nur noch funktioniert haben und Vorstellungen gefolgt sind, die mit der eigenen Person wenig zu tun haben. Was hindert uns daran, der zu sein, der wir sind und wie findet man zu sich selbst? Was heißt es, ein authentisches Leben zu führen und ist dies überhaupt möglich, ohne „auswandern oder alles hinwerfen“ zu müssen? Vertragen sich Authentizität und Karriere? Diesen Fragen geht der praxisnahe Vortrag auf die Spur und zeigt, wie man in den 6 entscheidenden Lebensbereichen zu „sich findet“ – und warum am Ende gerade authentische Menschen nicht nur gesund, sondern auch erfolgreich sind.



*Der innere Dialog ist DAS Fundament für ein gesundes, erfülltes und erfolgreiches Leben.
Das Ja zu mir, ist das Ja zum Leben.
Das Wissen um mich, ist die Augenhöhe zum Du.*

Leadership nach dem Dialogprinzip

Wenn Teams und Unternehmen scheitern, dann meist weniger, weil Prozesse nicht funktionieren, sondern weil die Mitarbeiter nicht kooperieren. Jeder Erfolg setzt ein erfolgreiches Miteinander voraus – und die Grundlage dafür ist die Fähigkeit zum Dialog. „In vielen deutschen Unternehmen dominiert die Monologkultur und es fehlt noch immer die Augenhöhe“ zeigt die jahrelange Erfahrung aus der Unternehmensberatung. Die Konsequenzen können wir uns bei zunehmender globaler Marktlage immer weniger leisten. Wenn wir wettbewerbsfähig bleiben und wachsen wollen, dann müssen wir die Augenhöhe einnehmen – den Marktbedingungen, unseren Mitarbeitern und uns selbst gegenüber.“

„Was heißt es auf Augenhöhe zu führen und warum ist es gerade in Hierarchien notwendig?“

Was verbirgt sich hinter dem Prinzip des Dialoges und

welche Voraussetzungen sind hierfür im Führungsalltag erforderlich? Diesen und weiteren Fragen geht der praxisnahe Vortrag auf die Spur. Anhand von Beispielen aus dem Wirtschafts- und Unternehmensalltag wird dem Zuhörer deutlich:

„Ohne Dialog auf Augenhöhe keine gelingende Führung, kein langfristiger Erfolg, kein beständiges Wachstum.“

Leadership bedeutet erfolgreiches Beziehungsmanagement.

▶▶ VORTRÄGE

„Gesundheit, Zufriedenheit und beständige Leistungsfähigkeit können nur auf Grundlage eines authentischen Lebens entstehen.“

▶ Veröffentlichungen und Publikationen:

- **Burnout kommt nicht nur von Stress**
(Südwest Verlag, 2013)
- **Finde zu Dir selbst zurück**
(Südwest Verlag 2014)
- **Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke**
(Südwest Verlag 2015)
- **Die Kraft des Dialogs**
(Südwest Verlag 2021)
- **Sowie zahlreiche Artikel zu Themen Führung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit**



Dr. med. Mirriam Prieß



Aktuelle Termine unter
seminare@mirriampriess.de