

Waschzettel

Und wo bleibst du?

Wege aus dem Hamsterrad

Nicole Miriam Reimers

Ratgeber | Mentoren-Media-Verlag



Kurzbeschreibung

Was passiert, wenn man lange funktioniert - und sich selbst verliert? Nicole Miriam Reimers begleitet sechs Menschen in der Donnerstagsrunde, einem Gruppencoaching, in dem Verantwortung, Mental Load, Erschöpfung, Pflege, Trennung und Jobfrust sichtbar werden. Der erzählerische Ratgeber verbindet alltagsnahe Geschichten mit Coaching-Impulsen, Reflexionsfragen und Übungen - als Weg zurück zu Selbstfürsorge, Klarheit und eigener Energie.

Warum jetzt ins Regal?

Dauerfunktionieren, Mental Load und Burnout-Prävention sind Themen mit hoher Anschlussfähigkeit. Das Buch trifft Leser:innen, die viel tragen und trotzdem keine klassischen Ratgeberfloskeln suchen. Durch die Geschichten der Donnerstagsrunde ist der Zugang nahbar und handverkaufstark.

Bibliografische Angaben

ISBN-13 978-3-98641-351-4
Ausstattung Softcover
Umfang 280 Seiten
Erscheinung 19.08.2026
Preis (D) 16,00 €
Thema Ratgeber
Verlag Mentoren-Media-Verlag

ISBN 978-3-98641-351-4



9 783986 413514 >

Inhaltliche Schwerpunkte

- Dauerfunktionieren und Selbstverlust erkennen
- Donnerstagsrunde mit sechs alltagsnahen Figuren
- Coaching-Impulse, Reflexionsfragen und Übungen
- Selbstfürsorge, Stressbewältigung, Neuorientierung
- Warm erzählter Ratgeber statt klassischem Ton

Schlagwörter

Dauerfunktionieren · Selbstfürsorge · Selbstwahrnehmung · Stress · Überforderung · Erschöpfung · Burnout-Prävention · Lebenshilfe · Persönlichkeitsentwicklung · Coaching · Mental Load

Klassifikation

Warengruppe: Ratgeber / Lebenshilfe, Alltag / Persönliche Entwicklung

Über die Autorin / den Autor

Nicole Miriam Reimers begleitet Menschen in beruflichen und persönlichen Umbruchphasen. Sie verbindet über 25 Jahre Erfahrung aus Training, Kommunikation und Personalentwicklung mit Wissen aus Coaching, Selbstführung und Neuorientierung. Ihr Buch macht sichtbar, wie Menschen aus Dauerfunktionieren wieder in Kontakt mit sich selbst kommen.

Über den Verlag

Der Mentoren-Media-Verlag veröffentlicht praxisnahe Bücher, die Leser:innen im Beruf und im Leben weiterbringen. Imprints: Mentoren Verlag, Telemach Verlag, Herodot Verlag, Heberia.