

*"Gemeinsam gehen wir Ihr Thema an!  
Mein Ziel ist, dass Sie Ihren (Führungs)Alltag  
unbeschwert, erfolgreich und gesund meistern."*

### Mercedes Magdalena Mende

- Jahrgang 1982
- verheiratet, zwei Kinder
- M.Sc. Wirt.Psychologin
- HP Psychotherapie
- Dipl. Volkswirtin
- zert. Coach
- zert. Mediatorin
- Hochschuldozentin



### Expertise

- Seit über 6 Jahren tätig als psychologische **Führungskräfte-Coach und Mediatorin im süddeutschen Raum**, virtuell länderübergreifend und mit eigener **Praxis in Friedenweiler** (Hochschwarzwald).
- Davor über 10 Jahre **Führungskraft mit Personalverantwortung** in mittelständischen und internationalen Unternehmen.
- **Lehrbeauftragte** an der dualen Hochschule in Ravensburg und an der Hochschule Biberach.

### Branchenerfahrung

- Konsumgüterindustrie
- Handel und Gastronomie
- Öffentlicher Dienst
- Kommunale Verwaltung
- Automotive
- Transport und Verkehr
- Baugewerbe
- Forschungsinstitut
- IT

### Darin unterstütze ich Sie

#### Psychische Gesundheit – Souveräne Führung – Konfliktbearbeitung

- Sicher und unbeschwert führen
- Diplomatisch und vertrauensbildend agieren
- Angstfrei und zielführend kommunizieren
- Wertschätzend "Nein-sagen"/ Grenzen setzen
- Rollenklarheit finden
- Konflikte erkennen und lösen
- Souveräner Umgang mit schwierigen Personen/ Mitarbeitern/ herausfordernden Situationen
- Emotionale und soziale Fähigkeiten ausbilden
- Innere Stabilität finden/ mentale Stärke entwickeln
- Stressoren/ Anspannung/ Angst abbauen
- Widerstandsfähigkeit/ Selbstsicherheit stärken
- Grübelzwänge und Sorgenschleifen überwinden
- Belastende Erfahrungen verarbeiten
- Psychosomatische Beschwerden lindern
- Vereinbarkeit Beruf mit weiteren Lebensbereichen

### Das zeichnet mich und meine Arbeitsweise aus

lösungsorientiert – praxistauglich – verständnisvoll – zuverlässig – sympathisch – wertschätzend  
angenehm – strukturiert – klar – professionell – fundiert – individuell – zielführend

*"Meine wertvollste Auszeichnung: das langjährige Vertrauen meiner Klientinnen und Klienten. Empathie und Verlässlichkeit sind dabei für mich unabdingbare Werte."*

## Aus- und Weiterbildung (Auszug)

- Master of Science in Wirtschaftspsychologie – Europäische Fernhochschule Hamburg
- Diplom in Volkswirtschaftslehre – Universität Bonn, Universidad de Sevilla, Universität Konstanz (Vordiplom)
- Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz (amtsärztl. Zulassung)
- Kognitive Verhaltenstherapie – Dr. Karin Friedrich
- Traumatherapie mit EMDR – Ewa Budna M.A.
- Gesprächstherapie – Dr. Karin Friedrich
- Personal und Business Coach – Dr. Björn Migge
- Lösungsorientiertes Coaching – Dr. Björn Migge
- Mediation (nach §5 Abs. 2 MediationsG) – Dr. Sascha Waigel
- Klärungshilfe – Tilman Metzger
- Mediation hochstrittiger Konflikte – Dipl. Psych. Heiner Krabbe
- Verhandlungsmanagement – Munich Center for Dispute Resolution

## Alles was zählt – die Stimmen meiner Klientinnen und Klienten

*"In meinem beruflichen Kontext habe ich bereits einige Coaches kennengelernt. Mercedes Mende unterscheidet sich für mich wohltuend durch ihre ungewöhnliche und sehr fundierte Kompetenz-Kombination. Sie ist eine ausgesprochen empathische Gesprächspartnerin, spürbar erfahrene Psychologin und manchmal auch pragmatische Volkswirtin zugleich. Sie beleuchtet "Probleme" damit in einer Breite und Tiefe, wie ich es bislang nicht kannte und gibt immer sehr konkrete und somit wirklich hilfreiche Impulse und Handlungsoptionen. Ich kann die Zusammenarbeit mit Mercedes Mende aus tiefster Überzeugung empfehlen."*

*"Besonders beeindruckt hat mich, wie es Ihnen als Mediatorin gelungen ist auch in kniffligen Momenten die passenden Worte zu finden, entspannt zu bleiben und dabei die Situation immer im Griff zu haben. Ich habe mich gut aufgehoben gefühlt und kann eine Zusammenarbeit mit Ihnen wärmstens empfehlen."*

## Kontaktdaten für persönliche Referenzen auf Anfrage

## Persönliches

Durch langjährige Führungspraxis bin ich mit den mentalen und emotionalen Herausforderungen des beruflichen Alltags vertraut und kenne die Belastungsfaktoren Ihrer psychischen Gesundheit. Diesen wertvollen Blickwinkel bringe ich neben meiner Erfahrung als psychologische Coach und Mediatorin fundiert und reflektiert in meine Tätigkeit ein.

Mit knapp 40, verheiratet und Mutter von zwei Schulkindern stehe ich mitten im Leben. Ausgleich zu meiner Arbeit finde ich als gebürtige Hochschwarzwälderin in der Natur. In meiner neuen Heimat zwischen Bodensee und Alpenland genieße ich die Fernsicht beim Bergwandern mit meiner Familie und die Ruhe beim Schwimmen in den Seen. Daneben habe ich ein ausgeprägtes Faible für Bücher und eine hohe Affinität zu Zahlen.

Im Ehrenamt engagiere ich mich in der psychologischen Betreuung bei der Initiative Frauen und Kinder in Not e. V. und an der Hotline für akute Krisen des Bundesverband Mediation e. V.

**Sie haben weitere Fragen? Kontaktieren Sie mich einfach.**

*Gerne stehe ich Ihnen mit professionellem Rat zur Seite und helfe Ihnen dabei, den für Sie richtigen Weg einzuschlagen.*

*Herzlichst, Mercedes Mende*

