

*"Gerade in schwierigen Zeiten sind gute Beziehungen, innere Stabilität und eine gesunde Psyche kein Zufall!"*

### Mercedes Magdalena Mende

- M.Sc. Psych.
- HP Psychotherapie
- Notfallpsychologin
  
- Dipl. Volksw.
- Mediatorin
- Coach
  
- Hochschuldozentin



### Expertise

- Seit über 7 Jahren tätig als **Führungskräfte-Coach** und externe Ansprechpartnerin für psychische Krisen und Konflikte im Rahmen des betrieblichen **Gesundheitsmanagement**
- Eigene **Praxis für Psychotherapie** in Friedenweiler (Hochschwarzwald nahe Titisee-Neustadt).
- **Lehrbeauftragte** an der dualen Hochschule in Ravensburg und an der Hochschule Biberach.
- Davor über 10 Jahre **Führungskraft mit Personalverantwortung** auf verschiedenen Positionen in mittelständischen Unternehmen.

### Branchenerfahrung

- Industrie
- Handel
- Öffentlicher Dienst
- Kommunale Verwaltung
- Automotive
- Transport und Verkehr
- Bildung
- Forschung
- IT
- Gastronomie

### Darin unterstütze ich Sie

#### Psychische Gesundheit – Stress und Burnout – (Selbst)Führung – Konfliktbearbeitung

- Ängste / Vermeidungsverhalten
- Panik
- Emotionale Stabilität / Mentale Stärke
- Selbstvertrauen / Selbstsicherheit
- Stressresilienz
- Konzentrationsprobleme
- Burnout / Erschöpfung
- Druck / Anspannung
- Psychische Erste Hilfe
  
- Angstreif / ausgeglichen führen
- Gelingende Beziehungen aufbauen
- Selbstbestimmt / vertrauensbildend agieren
- Sicher / zielführend kommunizieren
- Rollenklarheit finden
  
- Konflikte erkennen, ansprechen, wirksam lösen
- Souveräner Umgang mit schwierigen Situationen
- Konfliktkompetenz ausbilden

### Das zeichnet mich und meine Arbeitsweise aus

lösungsorientiert – praxistauglich – verständnisvoll – zuverlässig – sympathisch – wertschätzend  
strukturiert – professionell – wissenschaftlich-fundiert – individuell – zielführend – verständlich

*"Meine wertvollste Auszeichnung:  
Die hohe Weiterempfehlung durch meine zufriedenen Klientinnen und Klienten."*

### Aus- und Weiterbildung (Auszug)

- Amtsärztl. Zulassung in Psychotherapie (HPG)
- Master of Science in Wirtschaftspsychologie – Europäische Fernhochschule, Hamburg
- univ. zert. Notfallpsychologie – HFH, Hamburg
- Diplom in Volkswirtschaftslehre – Universität Bonn, Universidad de Sevilla, Universität Konstanz (Vordiplom)
- Kognitive Verhaltenstherapie – Dr. Karin Friedrich
- Traumatherapie mit EMDR – Dr. Ewa Budna
- Personal und Business Coach – Dr. Björn Migge
- Gesprächstherapie – Dr. Karin Friedrich
- Lösungsorientiertes Coaching – Dr. Björn Migge
- Mediation (zert. 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 weiß um die Bedeutung der mentalen Gesundheit. Diesen wertvollen Blickwinkel bringe ich neben meiner therapeutischen Erfahrung fundiert und reflektiert in meine Tätigkeit ein.

Mit 40, verheiratet und als zweifache Mutter stehe ich mitten im Leben, habe schon vieles erlebt und noch einiges vor. Ausgleich zu meiner Arbeit finde ich beim Laufen in den Wäldern rund um meine Praxis im Hochschwarzwald und beim Bergwandern in meiner zweiten Heimat im Allgäu nahe dem Bodensee. Und: Ich habe ein Faible für Bücher und so vergeht für mich kaum ein Tag ohne Lesen.

Im Ehrenamt engagiere ich mich in der psychologischen Betreuung bei der Initiative Frauen und Kinder in Not e. V. und 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,  
den für Sie passenden Weg einzuschlagen.*

*Herzlichst, Mercedes Mende*

