

*Ob beruflich oder privat:
Ich stehe Ihnen mit Empathie, ausgewiesener Expertise
und Erfahrung aus über 2.400 Sitzungen zur Seite.*

Mercedes Magdalena Mende

- M.Sc. Psychologin
- Psychotherapeutin (HPPsych)
- Notfallpsychologin
- Traumatherapeutin

- Dipl. Volkswirtin
- Mediatorin
- Coach

- Hochschuldozentin



Meine Arbeitsschwerpunkte sind Angst, Krisen und Stressregulation.



Expertise

- Seit über 8 Jahren freiberuflich als **Psychologin** **Führungskräfte-Coach** und **Mediatorin** tätig
- Eigene **Praxis für Psychotherapie** in Friedenweiler (nahe Titisee-Neustadt)
- **Lehrbeauftragte** an der dualen Hochschule in Ravensburg und an der Hochschule Biberach
- Über 10 Jahre Erfahrung als **Führungskraft mit Personalverantwortung** auf verschiedenen Positionen in mittelständischen Unternehmen



Branchenerfahrung

- Industrie
- Handel
- Öffentlicher Dienst
- Kommunale Verwaltung
- Automotive
- Transport und Verkehr
- Gesundheitswesen
- Forschung
- Informationstechnologie

Im Kontext dieser Themen stehe ich Ihnen hilfreich zur Seite



Ängste / Vermeidungsverhalten
Sorgenschleifen/ Panik
Burnout / Erschöpfung
Konflikte / Beziehungsprobleme
Ein-/ Durchschlafprobleme
Ungünstige Verhaltensmuster
Selbstwertprobleme / Krisenerleben
Traumafolgestörungen



Souveräne Führung
Selbstwirksamkeit / Selbstsicherheit
Resilienz / Stressregulation
Gelingende (Arbeits)Beziehungen
Mentale Stärke
Emotionsregulation
Selbstwertstärkung
Innere Stabilität / Ausgeglichenheit



Ausgezeichnet durch die persönliche Weiterempfehlung zufriedener Klientinnen und Klienten.



- Amtsärztl. Zulassung in Psychotherapie
- Master of Science in Psychologie
- univ. zert. Notfallpsychologie
- Diplom in Volkswirtschaftslehre
- Kognitive Verhaltenstherapie
- Traumatherapie mit EMDR (PTBS)
- Traumatherapie mit NARM (kPTBS)
- Emotionsfokussierte Therapie
- Focusing Therapie
- Ego-State Interventionen
- Personal und Business Coach
- Mediation (Schwerpunkt: Wirtschaft)
- Klärungshilfe
- Mediation hochstrittiger Konflikte



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 Therapeutin 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 gelungen ist, auch in hochemotionalen Momenten die für mich passenden Worte zu finden, entspannt zu bleiben und dabei die Situation immer gut im Griff zu haben. Ich habe mich in unseren Gesprächen gut aufgehoben und verstanden gefühlt und kann eine Zusammenarbeit mit Ihnen wärmstens empfehlen, liebe Frau Mende. Es ist mir endlich gelungen, vieles nach meinen Vorstellungen zu verändern.



Kontaktdaten für persönliche Referenzen jederzeit auf Anfrage



Durch langjährige Führungspraxis bin ich mit den mentalen und emotionalen Herausforderungen des beruflichen Alltags vertraut und weiß um die Bedeutung der psychischen Gesundheit. Diesen wertvollen Blickwinkel bringe ich neben meiner therapeutischen Erfahrung fundiert und reflektiert in meine Tätigkeit ein.

Mit über 40, verheiratet und als zweifache Mutter stehe ich mitten im Leben und kenne die vielen Überraschungen des Alltags. Körperlichen Ausgleich zu meiner Arbeit finde ich beim Laufen in den Wäldern rund um meine Praxis im Hochschwarzwald und beim Bergwandern in meiner zweiten beruflichen Heimat im Allgäu nahe dem Bodensee. Für meine innere Balance achte ich auf ausreichend Selbstfürsorge. Ebenso auf Reflexion meiner eigenen bewussten wie unbewussten Denk- und Verhaltensmuster.

Im Ehrenamt engagiere ich mich in der psychologischen Ersthilfe bei der Initiative Frauen und Kinder in Not e. V.



Sie haben weitere Fragen? Dann kontaktieren Sie mich.
Gerne stehe ich Ihnen mit professionellem Rat zur Seite und helfe Ihnen, den für Sie passenden Weg einzuschlagen.

Herzlichst, Mercedes Mende

