

Presseprofil

Mercedes Mende – Psychologin, Ökonomin, Coach & Therapeutin

für Bürgermeister/innen und Entscheidungsträger/innen
unter Hochbelastung



Kurzprofil:

Psychologin mit psychotherapeutischer Ausbildung (mit Schwerpunkt Psychotrauma),
notfallpsychologischer Erfahrung und eigener Führungserfahrung als Diplom-Volkswirtin.
Begleitet seit vielen Jahren Bürgermeister - mit klarem Blick für politische Realitäten und psychische
Belastungen.

Unterstützt bei Führungsfragen, in akuten Krisen, bei Erschöpfung, Ängsten und traumatischem
Erleben.

Warum Bürgermeister?

„Ich bin ein politisch interessierter Mensch und habe früh erkannt, wie hoch der Druck auf
Bürgermeister/innen ist:

Sie führen Verwaltungen, vermitteln zwischen Interessen, treffen Entscheidungen unter Beobachtung
– und stehen oft allein da.

Ich möchte den Menschen hinter dem Amt stärken – psychologisch, persönlich, professionell.“

Was sind die größten Herausforderungen?

- Hohe Verantwortung, schwindender Rückhalt
- Druck durch Verwaltung, Gemeinderat, Öffentlichkeit
- Ständige Erreichbarkeit und Entscheidungsdruck
- Angriffe, Anfeindungen, raues Diskussionsklima
- Fehlende Räume für persönliche Entlastung
- Belastungen bis hin zu Erschöpfung, Angst oder Trauma

Psychische Belastungen im Amt:

Laut DStGB (2023) fühlt sich rund jeder zweite Bürgermeister stark belastet.

In meiner Praxis erlebe ich: Viele sind erschöpft, gereizt, innerlich leer – sprechen aber lange nicht
darüber.

Häufig geht es um Schlafstörungen, Rückzug, Ängste, Überforderung oder ein Gefühl innerer Leere.

Wenn belastende Erfahrungen nicht verarbeitet werden, können sich Symptome verfestigen.

Ein traumasensibler Blick hilft, früh zu erkennen, was wirklich Unterstützung braucht.

Was bringt Coaching und Therapie?

- Klarheit und emotionale Entlastung
- Stärkung der inneren Stabilität und Selbstführung
- Begleitung bei Entscheidungskonflikten und Veränderungsprozessen
- Verarbeitung von Überlastung, Angsterleben oder traumatischen Situationen
- Ein geschützter Raum, um wieder in die eigene Kraft zu finden

Zitat:

„Viele glauben: stark sein heißt durchhalten.

Ich finde: Stark ist, wer Verantwortung übernimmt - auch für sich selbst.“

Kontakt:

Mercedes Mende

Psychologin | Therapeutin | Coach | Volkswirtin

www.mercedes-mende.de

mail@mercedes-mende.de