

Coaching & psychologische Unterstützung für Bürgermeister, Amtsträger und Führungskräfte

Mercedes Magdalena Mende

M.Sc. Psychologin, Psychotherapeutin (HPPsy)
Notfallpsychologin, Traumatherapeutin
Dipl. Volkswirtin, Mediatorin, Coach
Hochschuldozentin



Seit vielen Jahren **begleite** ich **Bürgermeister** und **Führungskräfte**, die **unter Druck** stehen: Wenn sich Probleme verdichten, Konflikte zuspitzen, die Nächte schlaflos werden – oder die innere Sicherheit verloren geht.

Ziel ist, dass Sie Ihren Alltag wieder **fokussiert**, **gestärkt** und **ausgeglichen** erleben.



Mit Erfahrung und Kompetenz verlässlich an Ihrer Seite

- Seit 2017 freiberuflich als Psychologin, Coach und Therapeutin tätig
- Eigene Praxis für Coaching und Psychotherapie in Friedenweiler (nahe Titisee-Neustadt bei Freiburg)
- Davor 10 Jahre als angestellte Führungskraft mit Personalverantwortung in mittelständischen Unternehmen tätig



Nutzen Sie meine Expertise für

- Bürgermeister-Coaching
- Führungskräfte-Coaching
- Psychotherapie & Traumatherapie
- Krisenintervention & Konfliktklärung
- Stressbewältigung



In diesen Themen unterstütze und stärke ich Sie

- ✓ **Führung & Verantwortung** – sichere Entscheidungen treffen, Konflikte klären, souverän führen
- ✓ **Stress & Resilienz** – Stressregulation, innere Stärke, mehr Gelassenheit
- ✓ **Emotionale Belastung** – Ängste, Grübeln, Erschöpfung, Unsicherheit, Einsamkeit
- ✓ **Konflikte & Veränderung** – Herausforderungen mit Mitarbeitern oder Gremien, Lebensumbrüche
- ✓ **Körperliche Beschwerden** – Schlafstörungen, Bluthochdruck, Tinnitus, Spannungszustände
- ✓ **Traumafolgen** – Selbstwertprobleme, Impulsivität, Vermeidungsverhalten, belastende Erinnerungen
- ✓ **Krisenbewältigung** – Übergriffe, Angriffe, Bedrohung, Verleumdung, Mobbing, Amtsverlust



Meine wertvollste Auszeichnung:

Die Zufriedenheit und persönliche Weiterempfehlung meiner Klientinnen und Klienten

Mit Erfahrung aus über 4.000 Sitzungen und fundierter Expertise
begleite ich Sie individuell, passgenau und praxisnah.



Meine Klientinnen und Klienten

- Bürgermeister, Beigeordnete & Dezernenten
- Kommunale Amtsträger
- Abgeordnete und Mandatsträger
- Führungskräfte aus Wirtschaft & Wissenschaft



Expertise (Auszug)

- ✓ Amtsärztl. Zulassung in Psychotherapie
- ✓ Master of Science in Psychologie
- ✓ univ. zert. Notfallpsychologie
- ✓ Diplom in Volkswirtschaftslehre
- ✓ Traumatherapie
- ✓ Verhaltenstherapie
- ✓ Personal und Business Coach
- ✓ Mediation



So arbeite ich

- Diskret & vertrauensvoll: absolute Verschwiegenheit ist für mich selbstverständlich
- Strukturiert & lösungsorientiert: wir entwickeln klare und direkt umsetzbare Schritte
- Persönlich & praxisnah: keine Theorien, sondern konkrete Unterstützung im Alltag
- Erfahren & klar: ich erkenne schnell Strukturen und erkläre sie nachvollziehbar
- Empathisch & auf Augenhöhe: ich begegne Ihnen verständnisvoll und wertschätzend



Ich kenne die Realität von Verantwortung, Druck und Dauerbelastung aus eigener Erfahrung. Über viele Jahre habe ich als angestellte Führungskraft gearbeitet und weiß, wie entscheidend psychisches Wohlbefinden ist.

Heute, mit Mitte 40, verheiratet, zweifache Mutter und seit bald zehn Jahren freiberuflich tätig, stehe ich mitten im Leben und kenne die Spannungsfelder zwischen äußeren Erwartungen und innerem Anspruch – beruflich wie privat.

So sind Sie mit Ihren Themen bei mir rundum gut aufgehoben.

Ihr nächster Schritt: Lassen Sie uns sprechen

Rufen Sie mich einfach an oder schreiben mir eine Nachricht.
Ich freue mich, von Ihnen zu hören!

Herzlichst, Mercedes Mende

