

## Wieder den Kopf freibekommen

Stress regulieren und mehr Gelassenheit spüren

### Zielgruppe

Oberbürgermeister/innen, Bürgermeister/innen und Beigeordnete

Termin	Ort	Landkreis	Beginn / Ende
07.05.2025	79224 Umkirch	Breisgau-Hochschwarzwald	10.00 Uhr - 15.00 Uhr
08.10.2025	76337 Waldbronn	Karlsruhe	10.00 Uhr - 15.00 Uhr

### Tagungsgebühr

390,00 € je Teilnehmer/in

### Stornokosten

50% ab 2 Wochen vor dem ersten Seminartag

### Referent/in

Mercedes Magdalena Mende, Ökonomin, Psychologin und Therapeutin, Friedenweiler

### Themenschwerpunkte

Wer kennt es nicht: diese Gedanken, die einfach nicht aus dem Kopf wollen, die immer wieder auftauchen und innerlich Ping-Pong spielen. Sie erschweren den Arbeitsalltag, machen dünnhäutig, rauben den Schlaf. Lässt man ihnen freien Lauf, können sie sich auf Dauer auch körperlich bemerkbar machen.

Hohe Erwartungen, Leistungsdruck, ungeklärte Konflikte und Spannungsfelder können Auslöser für anhaltendes Stresserleben und mentale Belastungen sein.

Ziel dieser Veranstaltung ist es, stressauslösenden Gedanken auf die Schliche zu kommen, ihre Dynamiken zu verstehen, sie zu lösen und wieder mehr Entspannung zu spüren.

Daneben bietet sie die Möglichkeit, sich in geschütztem Rahmen über aktuelle Belastungen auszutauschen und Lösungswege zu finden.



Gemeindetag  
Baden-Württemberg

Verwaltungsschule  
Haus der Gemeinden  
**Ute Lerch**  
Hoffstr. 1 b  
76133 Karlsruhe

Verwaltungsschule  
des Gemeindetags Baden-Württemberg  
Kommunaler Landesverband  
kreisangehöriger Städte und Gemeinden

Haus der Gemeinden  
Hoffstr. 1 b, 76133 Karlsruhe

**Ansprechpartner:**

Ute Lerch

☎ +49 721 98446 -11

📠 +49 721 98446 - 911

✉ ute.lerch@verwaltungsschule-bw.de

www.verwaltungsschule-bw.de

---

## Anmeldung

**Wieder den Kopf freibekommen** - Stress regulieren und mehr Gelassenheit spüren

---

Veranstaltungsnummer	Termin	Veranstaltungsort	Kreis
<input type="checkbox"/> 255024.851-001	07.05.2025	79224 Umkirch	Breisgau-Hochschwarzwald
<input type="checkbox"/> 255024.851-002	08.10.2025	76337 Waldbronn	Karlsruhe

Geburtsdatum  
(freiwillige Angabe)

---

Name, Vorname

---

Herr     Frau

Amtsbezeichnung

---

Dienststelle

---

Straße

---

Postleitzahl / Ort

---

Telefon

---

Telefax

---

E-Mail

---

Leit-ID

---

Landkreis

---

\_\_\_\_\_  
Datum, Stempel, Unterschrift