

Wieder den Kopf freibekommen

Stress regulieren und mehr Gelassenheit spüren

Zielgruppe

Oberbürgermeister/innen, Bürgermeister/innen und Beigeordnete

Termin	Ort	Landkreis	Beginn / Ende
22.04.2026	88400 Biberach an der Riss	Biberach	10.00 Uhr - 15.00 Uhr
30.09.2026	78532 Tuttlingen	Tuttlingen	10.00 Uhr - 15.00 Uhr

Tagungsgebühr	Stornokosten
390,00 € je Teilnehmer/in	50% ab 2 Wochen vor dem ersten Seminartag

Referent/in

Mercedes 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.



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

Haus der Gemeinden
Hoffstr. 1 b, 76133 Karlsruhe

Ansprechpartner:
Sabine Kammermeier
☎ +49 721 98446 -19
📠 +49 721 98446 -919
✉ sabine.kammermeier@verwaltungsschule-bw.de
www.verwaltungsschule-bw.de

Verwaltungsschule
Haus der Gemeinden
Sabine Kammermeier
Hoffstr. 1 b
76133 Karlsruhe

Anmeldung

Wieder den Kopf freibekommen - Stress regulieren und mehr Gelassenheit spüren

Veranstaltungsnummer	Termin	Veranstaltungsort	Kreis
<input type="checkbox"/> 265024.851-001	22.04.2026	88400 Biberach an der Riss	Biberach
<input type="checkbox"/> 265024.851-002	30.09.2026	78532 Tuttlingen	Tuttlingen

Geburtsdatum
(freiwillige Angabe) _____

Name, Vorname _____ Herr Frau

Amtsbezeichnung _____

Dienststelle _____

Straße _____

Postleitzahl / Ort _____

Telefon _____

Telefax _____

E-Mail _____

Leit-ID _____

Landkreis _____

Datum, Stempel, Unterschrift