

Wieder den Kopf freibekommen

Wege zu mehr Gelassenheit im Bürgermeisteramt

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 im Bürgermeisteramt steht, kennt diese Momente: Gedanken, die nicht zur Ruhe kommen. Sorgen, die sich im Kopf festsetzen. Themen, die man gedanklich immer wieder bewegt – tagsüber im Rathaus und nachts im Bett.

Diese inneren Dauerschleifen machen dünnhäutig, rauben Kraft und lassen den Blick für das Wesentliche verschwimmen. Bleiben sie über längere Zeit bestehen, zeigen sie sich oft auch körperlich: Schlafstörungen, Erschöpfung, Verspannungen, Nervosität. Hohe Erwartungen, ständiger Verantwortungsdruck, ungelöste Konflikte und politische Spannungsfelder sind häufige Auslöser - besonders im Amt. Im Seminar erfahren Sie:

- Erkenntnis: Stressauslösende Gedanken erkennen, ihre Dynamik verstehen und wirksam unterbrechen.
- Entlastung: Erfahren, wie Sie aus der inneren Anspannung aussteigen und wieder mehr Gelassenheit spüren.
- Austausch: Im geschützten Rahmen eigene Belastungen ansprechen, von den Erfahrungen anderer Amtsträger profitieren und konkrete Wege für Ihren Alltag entwickeln

Ziel des Seminars ist es, dass Sie wieder klar denken, sich entspannter fühlen und Ihr Amt mit mehr Ruhe und innerer Stabilität führen können.



Verwaltungsschule
Haus der Gemeinden
Sabine Kammermeier
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:

Sabine Kammermeier

☎ +49 721 98446 -19

📠 +49 721 98446 -919

✉ sabine.kammermeier@verwaltungsschule-bw.de
www.verwaltungsschule-bw.de

Anmeldung

Wieder den Kopf freibekommen – Wege zu mehr Gelassenheit im Bürgermeisteramt

Veranstaltungsnummer	Termin	Veranstaltungsort	Kreis
☐ 265024.851-001	22.04.2026	88400 Biberach an der Riss	Biberach
☐ 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