

Veranstaltungsort

SDL Thierhaupten e. V.
ehem. Benediktinerkloster
Klosterberg 8, 86672 Thierhaupten
Konventbau, 1. Stock

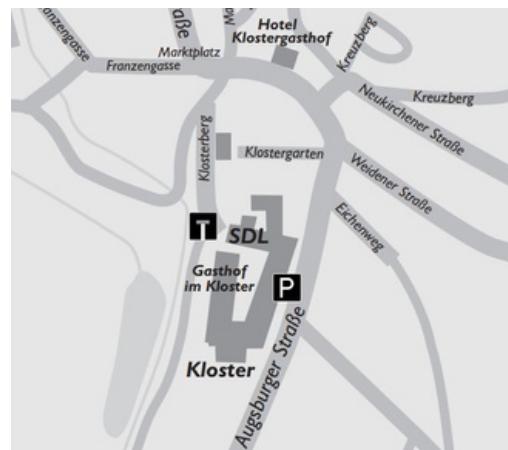


Schule der
Dorf- und Landentwicklung
Thierhaupten e.V.

Teilnahmegebühr

190,00 Euro inkl. Verpflegung (ohne Getränke
in der Gaststätte),
85,00 Euro zzgl. für eine Übernachtung im EZ
inkl. Frühstück (bei Bedarf bitte angeben).

Nach Anmeldung erhalten Sie eine
Anmeldebestätigung.
Die Rechnung erhalten Sie wenige Wochen
vor Seminar.



Zufahrt Klosterparkplatz (Navi-Adresse):
Augsburger Str. 22,
86672 Thierhaupten

Veranstalterin

Schule der Dorf- und Landentwicklung (SDL)
Thierhaupten e. V.
Klosterberg 8 | 86672 Thierhaupten
Telefon 08271 / 41441
info@sdl-thierhaupten.de
www.sdl-thierhaupten.de

Informationen und Anmeldung

info@sdl-thierhaupten.de

Anmeldeschluss: 28.10.2026

Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt.

Eingeladen sind

Gemeinde- und Stadträinnen sowie
Frauen, die es werden möchten.

Dieses Seminar wird unterstützt von den Bezirken
Schwaben und Oberbayern sowie aus Mitteln des
Bayerischen Dorfentwicklungsprogramms.

Sollten Sie mit der Veröffentlichung Ihrer Kontaktdaten in der
Teilnahmeliste oder von Fotos für die Öffentlichkeitsarbeit nicht
einverstanden sein, bitten wir dies bei der Anmeldung
anzugeben.

Stressfrei & Stark

(noch mehr) Gelassenheit
als Gemeinderätin



**Freitag, Samstag
04. - 05. Dezember 2026
Workshop**

Schule der
Dorf- und Landentwicklung
Thierhaupten e.V.

Stressfrei & Stark

Zwischen Gemeinderatssitzungen, Anliegen von Bürger/-innen und komplexen Verwaltungsentscheidungen gleicht der Arbeitsalltag einer Bürgermeisterin oft einem Marathon – nur meist im Sprinttempo. Bürgermeisterinnen tragen die Verantwortung für das Gemeinwohl, sind Krisenmanagerin, Strategin und das Gesicht ihrer Kommune. Ständige Erreichbarkeit, öffentlicher Druck, dass dies enorme Kraft kostet, ist kein Geheimnis.

Doch wie bewahrt man sich in diesem Spannungsfeld die eigene Souveränität? Wie gelingt es, auch bei hitzigen Debatten und eng getakteten Terminen innerlich ruhig und handlungsfähig zu bleiben?

In dem Workshop nehmen wir uns bewusst die Zeit für Sie. Es geht nicht darum, noch mehr Aufgaben in kürzerer Zeit zu managen, sondern den individuellen „mentalnen Werkzeugkoffer“ für den kommunalen Alltag zu optimieren.

Von der reinen Belastbarkeit hin zu einer neuen, nachhaltigen Gelassenheit lautet die Devise. Denn eine starke Kommune braucht eine Bürgermeisterin, die gut auf sich selbst achtet.

Seminarleitung

Kathrin Zeller, Managementtrainerin und Coach, Kathrin Zeller Consulting

Programm - Tag 1

- 10:00 Ankommen**
- 10.30 Begrüßung, Organisatorisches Kennenlernen**
- Rollenklarheit als Gemeinderätin**
- Stressfaktoren im Amt**
- 12.30 Mittagessen**
- 13.30 „Stress-Inventur“:
Identifikation individueller Energieräuber**
- 7 Säulen der Resilienz:
Identifikation individueller Ressourcen**
- 15.30 Kaffeepause**
- 16.00 Strategien der Abgrenzung:
Starker Auftritt – starke Sprache**
- 18.00 Tageszusammenfassung und Auswertung**

Zimmerbezug im [Hotel Klostergasthof](#)
Gemeinsames Abendessen

Programm - Tag 2

- ab 7 Frühstück im Hotel Klostergasthof**
- 09.00 Spielregeln kommunaler Zusammenarbeit**
- Umgang mit Zeitdruck und Priorisierung**
- 10.30 Kaffeepause**
- 10.45 Fokus und Balance
Methoden der Gelassenheit**
- 12.00 Mittagessen**
- 13.00 Impulse zur Achtsamkeit und Selbstfürsorge
Individueller Selbstfürsorgeplan**
- 14.30 Kaffeepause**
- 14.45 Notfallkoffer –Selbstfürsorge Boost**
- Workshop-Auswertung**
- 16.00 Seminarende**

Änderungen vorbehalten.