

## Veranstaltungsort

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

## 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.

## Informationen und Anmeldung

[info@sdl-thierhaupten.de](mailto:info@sdl-thierhaupten.de)

Anmeldeschluss: 28.10.2026

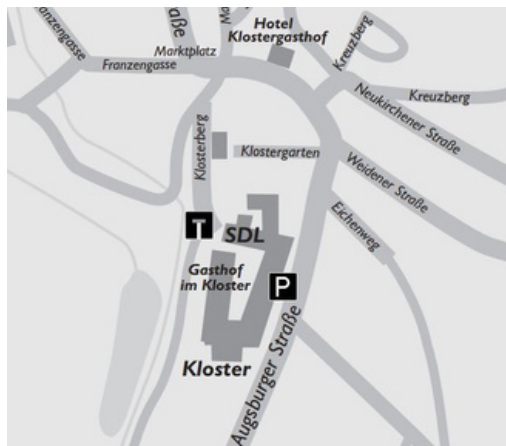
**Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt.**

## Eingeladen sind

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



Schule der  
Dorf- und Landentwicklung  
Thierhaupten e.V.



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](mailto:info@sdl-thierhaupten.de)  
[www.sdl-thierhaupten.de](http://www.sdl-thierhaupten.de)

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 „mentalen 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 kommunalen 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.