

# Lena Wittneben

## coaching & edutainment

Vorträge | Workshops | Moderation | Coachings

Alle Module sind in der Länge variabel und inhaltlich auf Wunsch individuell (Leitbild, Werte, Themen, Anlass,...) anpassbar.  
Weitere oder eigene Module auf Anfrage.

Bestseller

**Aktiv-Vortrag: 30 / 45 / 60 min.**

**„Mehr Erfolg & Balance ohne Selbstoptimierungs-Wahn und Tschakka-Attitüde“**

**Mögliche Einsätze:**

Kongresse, Konferenzen, Offsites, Gesundheitstage, jedwede Feste & Feiern, Teambuilding Tage, Kick-offs, Kunden-, Kooperationspartner-, Verbandstreffen, Roadshows, Impulsgeber-Treffen, Workshop Tage, Ausbildungsstart...

Ohne „bigger, better, faster, more“ zu einem fokussierten und entspannten Geist: Unsere beste app ist das eigene Gehirn! Mitunter müssen wir unsere körpereigenen Ressourcen nur wieder ein wenig reaktivieren.

Als Gedächtnistrainerin und systemischer Coach bringt Lena Wittneben unterhaltsam und humorig mit der „Loci Methode“ die älteste Merkmethode der Welt bei, universell einsetzbar und überschreibbar. Hier mit unmittelbaren und (Arbeits)Alltag gerechten Tipps und Impulsen für mehr Erfolg und Balance.

**Aktiv-Vortrag: 30 min.**

**„6 hacks für mehr Fokus und Konzentration“**

6 Tipps für eine verbesserte Merkfähigkeit und Produktivität. Unterhaltsam, humorig, interaktiv und mit Impulsen für eine unmittelbare Umsetzung.

Bestseller

**Workshop: 60 / 90 / 120 min.**

**„Stopp das digitale Dauerrauschen – hacks, Strategien und Techniken für Fokus, Produktivität, Konzentration, aktive Erholung und Merkfähigkeit“ (Vermittlung über die Loci Merkmethode)**

**Ein unterhaltsamer dynamisch-interaktiver Workshop mit Umsetzungsgarantie**

- Wie kann ich mich selbst bei unruhiger Umgebung (Großraumbüro) konzentrieren und mental gut wappnen?
- Wie kann ich meinen Geist aktiv erholen und kognitiv gut für mich sorgen?
- Wie bleibe ich trotz und mit vollumfänglicher digitaler „Dauerberschallung“ fokussiert und motiviert im Monofokus?
- Wie schaffe ich es selbst ohne digitale Helfer Namen, Zahlen und jedwede Dinge, die ich nicht vergessen möchte, langfristig zu behalten?
- Mit welchen Methoden und tools kann ich meinen Tag produktiver gestalten und Aufgaben effektiv erfüllen?

Egal ob im Job oder Privaten, wir sind rundum gefordert, bei hohem Tempo und zumeist sehr kurzen Regenerationszeiten.

Meeting-Marathon, E-Mail Flut, drängelnde Kunden, Partner und Kollegen – und selbst in den vermeintlichen „Pausen“ fordern häufig noch private whatsapp und social media unsere Aufmerksamkeit.

Wir stoppen den digitalen Dauerrausch und laden unsere „beste körpereigene app“ (unser Hirn!) mit einem Mix aus „Methoden und Haltung“ vollständig und langfristig auf!

Jedweder hack und Strategie mit „Nachhaltigkeitsgarantie“, unmittelbarer Wirkung und (Arbeits)Alltagstransfer.

## Workshop / Standard: 120 min.

„Raus aus rostigen Routinen – wie wir neue Gewohnheiten etablieren und Ziele erreichen“

**DAS Erfolgsrezept für das Verwirklichen von „guten Vorsätzen“ und Ziel Verwirklichung.**

- Was prägt Gewohnheiten?
- Wie erkenne ich meine Gewohnheiten im (Arbeits)Alltag?
- Was will ich verändern?
- Wie schaffen wir es neue, dynamische und gesunde Gewohnheiten zu entwickeln, Routinen zu durchbrechen und unsere Ziele und Vorsätze nachhaltig und langfristig zu verwirklichen?

## Denksport & Meditation Walk: 30 / 45 / 60 min.

**Inspirierend, erfrischend & entspannend – die ungewöhnliche Erfrischungsmaßnahme in der Natur oder urbaner Umgebung.**

Ob während langer Workshops, Seminar Wochenenden, Betriebsausflügen, als Teambuilding Maßnahme oder Energizer nach dem Suppen- und Buffett Koma. Mit kurzweiligen und humorigen Übungen kognitive Erfrischung in der Bewegung an der frischen Luft. Ergänzend für den (Arbeits)Alltag mit kleinen und kurzen Übungen zur Achtsamkeit und Wahrnehmung für einen entspanntem Geist zu innerer Ruhe.

## 1:1 Coachings (systemisches Coaching, 90 min.)

### Lena Wittneben

Systemischer Coach & Gedächtnistrainerin

**Edutainerin & Expertin für mehr Erfolg und Balance OHNE Selbstoptimierungswahn und Tschakka-Attitüde**

Lena Wittneben (Jg. 76) – systemischer Coach (zertifizierte Ausbildung) & „Edutainerin“, Gedächtnistrainerin (Bundesverband für Gedächtnistraining e.V.), Medienfachwirtin, Gründerin aus Hamburg.

Mein Credo: „Arbeitszeit ist Lebenszeit“ und „There is a crack in everything. And that is how the light gets in.“  
(Leonard Cohen)



**Ob im Podcast, als capital.de Kolumnistin oder Speaker & Coach:** Ich empfinde tiefen Sinn Menschen mit Humor und Freude zu stärken, zu begleiten und echte Begegnungen zu schaffen.

Bekannt aus:

**Capital**  
WIRTSCHAFT IST GESELLSCHAFT

**Brigitte** ACADEMY

**Hamburg 1**

**Firmenreferenzen und Kundenstimmen:**

<https://www.lena-wittneben.de/stimmen-referenzen/>