

# Portfolio

**Lena Wittneben**  
coaching & edutainment

Vorträge | Workshops | Moderation | Coachings



**Coachings, Vorträge & Workshops für mehr Erfolg und Balance  
ohne Selbstoptimierungswahn**

## LENA WITTNEBEN

*coaching & edutainment*

Lena Wittneben (Jg. 76) ist systemische Coach und Prozessbegleiterin (zertifizierte Ausbildung), „Edutainerin“, Gedächtnistrainerin (Bundesverband für Gedächtnistraining e.V.), freie Autorin (u.a. GQ Business, Spiegel ONLINE Job & Karriere, [capital.de](https://www.capital.de)), Moderatorin, Marketing Beraterin und Medienfachwirtin aus Hamburg.

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

Viele unterschiedliche Leidenschaften doch nur ein allumfassendes „wozu“, denn ob in der Moderation oder als Speaker und Coach: Lena empfindet tiefen Sinn Menschen mit Humor und Freude zu stärken, zu begleiten und echte Begegnungen zu schaffen.

---

**Fokussiert und produktiv. Sichtbar werden und erholt bleiben –  
Persönlichkeitsentwicklung, Selbstmanagement und  
Arbeitsorganisation auf entspannte Art!**

## ANGEBOT

*Coachings, Vorträge & Workshops für mehr Erfolg  
und Balance ohne Selbstoptimierungswahn!*

Alle Module sind in Präsenz oder Online möglich.

Alle Längen sind variabel und inhaltlich auf Wunsch individuell  
(thematische Schwerpunkte, Anlässe) modifizierbar.

Mögliche Einsätze z.B. Kongresse, Konferenzen und Kick-offs,  
Offsite-Meetings, Gesundheitstage, Teambuilding Maßnahmen,  
Roadshows, Impulsgeber-Treffen, Ausbildungsstart uvm.



# AKTIV-VORTRÄGE

**Aktiv-Vortrag**  
30 | 45 | 60 Minuten

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

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 reaktivieren.

Als Gedächtnistrainerin und systemische Coach vermittelt Lena Wittneben unterhaltsam und humorig mit der „Loci Methode“ die älteste Merkmethode der Welt, universell einsetzbar und individuell überschreibbar. Hier mit unmittelbaren und (Arbeits)alltag gerechten Tipps und Impulsen für mehr Erfolg und Balance!



**Aktiv-Vortrag**  
30 Minuten

*„6 Hacks für mehr Fokus, Konzentration und mentale Erholung“*

Eine gute Handvoll wertvoller Tipps für eine verbesserte Merkfähigkeit, Produktivität und wirksame Entspannung.

Unterhaltsam, humorig, interaktiv und mit Impulsen für eine unmittelbare Umsetzung.

# WORKSHOPS

**BESTSELLER**

**Workshop**  
60 | 90 | 120 Minuten

*„Stopp den digitalen Dauerrausch – Strategien und Impulse für Fokus, Produktivität Konzentration und mentale Erholung.“*

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

Egal ob im Job oder Privaten, wir sind rundum gefordert, bei hohem Tempo und zumeist kurzen Regenerationszeiten. Meeting-Marathon, E-Mail-Flut, drängelnde Geschäftspartner oder Kollegen/innen - und selbst in den vermeintlichen „Pausen“ fordern häufig noch private Messenger oder Social Media unsere Aufmerksamkeit.

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

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

- Wie bleibe ich trotz digitaler Dauererschallung fokussiert und motiviert?
- Wie schaffe ich es Namen und ToDos langfristig ohne digitale Hilfe zu behalten?
- Mit welchen Methoden gestalte ich meinen Arbeitstag produktiver und bewahre eine Haltung mentaler Erholung und Gelassenheit?



# WORKSHOPS

**Workshop**  
90 | 120 Minuten

*„Raus aus rostigen Routinen und Hamsterrädern – neue Gewohnheiten etablieren und Ziele erreichen.“*

## **Das Erfolgsrezept für das Verwirklichen von „guten Vorsätzen“.**

Unterhaltsam, humorig und mit Hintergrundinformationen zur Bildung von Gewohnheiten vermittelt Lena Wittneben unterschiedliche Herangehensweisen, um mit Erfolg und Freude neue Vorhaben nachhaltig umzusetzen.



**Workshop**  
60 | 90 | 120 Minuten

*„Personal branding – gelassen, authentisch und selbstsicher sichtbar werden und bleiben“*

Egal ob als Gründer/in, Einzelunternehmer/in, Freelancer/in oder Mitarbeiter/in der Organisation: alle haben das Ur-Bedürfnis mit den eigenen Talenten, Produkten oder Dienstleistungen „gesehen“ zu werden. Oder auch fernab des Jobs die eigenen Themen in die Welt zu bringen, die Stimme zu erheben und im wahrsten Sinne des Wortes „sichtbar“ zu werden.

Die Marke „Ich“ und Personal branding hat viele Facetten.

Wie und wozu will ich mich positionieren, wo liegen meine Stärken und an welchen (digitalen) Orten will ich in Erscheinung treten?

In einem unterhaltsamen Mix aus strategischen Marketing Tipps und Coaching Impulsen zur Haltung und Reflexion teilt Lena Wittneben ihre Erfahrungen und vermittelt Vorgehensweisen und Vorschläge, um in der eigenen Tonalität und selbstsicher die Marke „Ich“ langfristig zum Strahlen zu bringen.

# AKTIV-VORTRÄGE

**Aktiv-Vortrag: 30 | 45 Minuten**  
**oder Workshop: 60 | 90 Minuten**

*„Das Glas ist halbvoll – Impulse für mentale Erholung, Zuversicht und Optimismus, garantiert frei von toxischer Positivität!“*

In Zeiten von Krisen, fortlaufendem Wandel und Vuca Wolken am Himmel brauchen wir Verortung!

Wie richten wir mit Freude den Blick optimistisch nach vorne?

Lena Wittneben ist systemische Coach und Gedächtnistrainerin und weder Ärztin noch Psychologin: im Aktiv-Vortrag gibt es einen Mix aus Tools & Tricks mit sofortiger Umsetzbarkeit, um mit Leichtigkeit unseren „mental health“ Akku aufzuladen und selbstwirksam, resilient und zuversichtlich den Alltag zu gestalten.

**Aktiv-Vortrag**  
**30 | 45 Minuten**

*„Was wir vom Flirten für's Netzwerken lernen können.“*

Die amouröse Anbahnung und berufliches Networking haben einiges gemeinsam.

Um was geht es beim Networking? Zunächst darum, neue Menschen mit ähnlichen Bedürfnissen kennenzulernen, um sich vielleicht früher oder später gegenseitig zu unterstützen.

Nicht jedem fällt das allerdings leicht: Selbst für manch augenscheinlich selbstbewussten und extrovertierten Kollegen/in entsteht im Kopf ein Horrorszenario, wenn es darum geht, fernab der Firmenmauern Kontakte zu knüpfen.

Edutainment mit handfesten Tipps und Impulsen für erfolgreiches Netzwerken!



**Aktiv-Vortrag**  
**30 | 45 Minuten**

*„All you can agile?! Top 5 für mehr Agilität im (Arbeits-)Alltag!“*

Was haben Mut, Commitment, Respekt, Offenheit und Fokus mit Agilität zu tun?

Fernab von Unternehmensstrukturen oder buzzwords liefert dieser Edutainment Vortrag mit nur fünf Impulsen leidenschaftlich und interaktiv nahe, wie wir privat und im Job echte Agilität in unseren Alltag holen!

Umsetzbarer Input, der nachhaltig inspiriert!

# COACHINGS & MODERATION



## Moderation

*Eloquent, emphatisch,  
motivierend und strukturiert.*

Firmenpanel, Online- und Präsenz Events  
und jedwede Veranstaltungen, Interviews  
oder Podcast Formate.

**1:1 (Online-) Coachings,  
systemisches Coaching, 90 Minuten**

## Denksport & Meditation Walk 30 | 45 | 60 Minuten

*Inspirierend, erfrischend und maximal erholsam  
- 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  
während Konferenzen:

Mit humorigen Übungen für kognitive Erfrischung in  
Bewegung an der frischen Luft macht der Denksport  
Walk einen echten Unterschied!

Ergänzend für den (Arbeits-) Alltag mit kurzen  
Übungen zur Achtsamkeit und Wahrnehmung für  
einen entspannten Geist und innere Ruhe –  
auch am Schreibtisch!



# LENA WITTNEBEN

## Firmenreferenzen und Kundenstimmen

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

## Presseveröffentlichungen über und von Lena Wittneben:

<https://www.lena-wittneben.de/presse/>

## Bekannt u.a. aus:

*FÜR SIE*

VOGUE  
BUSINESS

Capital  
WIRTSCHAFT IST GESELLSCHAFT

Wirtschafts  
Woche

GQ

DER SPIEGEL

Brigitte ACADEMY