

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), Gedächtnistrainerin (Bundesverband für Gedächtnistraining e.V.), Rednerin, freie Autorin (u. a. *SPIEGEL ONLINE Job & Karriere*, Campus Verlag, *GQ Business*, *capital.de*), Moderatorin, Dinner-Host und Medienfachwirtin aus Hamburg.

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

Viele Leidenschaften – ein klares „Wozu“: Ob als Moderatorin, Speakerin oder Coach, Lena sieht ihren Sinn darin, Menschen mit Humor und Freude zu stärken, sie zu begleiten und Räume für echte Begegnungen zu schaffen.

Deutschlandweit begeistert sie Unternehmen, Konferenzpublikum und Eventgäste mit Moderation, Impulsvorträgen, Workshops und Coachings und kuratiert zudem eigene Formate. Lena steht für Edutainment: unterhaltsam, interaktiv und aktivierend. Sie verbindet Wissen, Humor und Praxisnähe zu Erlebnissen, die im Kopf bleiben. Gleichzeitig steht sie für lebenslanges Lernen und vertieft ihr Know-how kontinuierlich auch in den Themen **Innovation, Künstliche Intelligenz** und **mentale Gesundheit**.

**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 als Präsenz- oder Online-Format möglich.

Dauer und Inhalte werden flexibel an den Anlass angepasst – von thematischen
Schwerpunkten bis zu individuellen Zielen.

Ob auf der großen Bühne oder im kleinen Rahmen: Alle Formate bieten Energie,
Klarheit und konkrete Impulse, die nachhaltig wirken.

Typische Einsatzfelder: Kongresse, Konferenzen, Kick-offs,
Führungskräftetagungen, Offsite-Meetings, Gesundheitstage und Mental-Health-
Events, Teambuilding-Maßnahmen, Roadshows, Impulsgeber-Treffen,
Ausbildungsstart, Netzwerktreffen, interne Weiterbildungsprogramme,
Akademien – und vieles mehr!



AKTIV-VORTRAG & WORKSHOP

Aktiv- / Impuls-Vortrag
45 Minuten

BESTSELLER

*Stopp den digitalen Dauerrausch – 6 Hacks für mehr
mentale Erholung, Fokus und Produktivität*

Anrufe, Mails, Meetings und ständig der nächste Ping. To-do-Listen wachsen, Energie sinkt. Egal ob im Job oder Privaten, wir sind rundum gefordert, bei hohem Tempo und zumeist kurzen Regenerationszeiten und selbst in den vermeintlichen „Pausen“ fordern häufig noch Messenger oder Social Media unsere Aufmerksamkeit.

Dieser Impuls liefert keine weiteren Selbstoptimierungs-Tricks, sondern **Aha-Momente** und **Methoden, die im Arbeitsalltag wirken**, um langfristig mental erholter, konzentrierter und produktiver zu bleiben.



Teilnehmende gewinnen:

- Klarheit, was Fokus gibt und was Energie raubt
- Strategien für wirksame Grenzen statt Dauerreaktionsmodus
- Priorisierungshilfen, wenn alles wichtig scheint
- Sofort umsetzbare Ansätze für volle Arbeitstage

Ein unterhaltsamer, dynamisch-interaktiver Impuls mit
Umsetzungsgarantie!

Jeder Tipp mit „Nachhaltigkeitsgarantie“, unmittelbarer
Wirkung und Alltagstransfer.

Der Impuls kombiniert **Coaching-Impulse auf der Meta-Ebene** mit **praxistauglichen und wirksamen Methoden**. Veränderung beginnt nicht mit dem nächsten „Zeitmanagement-Trick“, sondern mit einem ehrlichen Blick nach innen – und der lohnt sich!

***Auch als Workshop Variante in 90 oder 120 min. Länge
oder Ganztagesformat möglich!***

WORKSHOPS

Workshop
90 | 120 Minuten
(auch als Impuls-Vortrag Variante buchbar, 45 Minuten)

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

**Gute Vorsätze scheitern oft nicht am Willen,
sondern an eingefahrenen Mustern.**

In diesem unterhaltsamen und praxisnahen Workshop zeigt Lena Wittneben, wie sich neue Gewohnheiten mit Freude und Erfolg nachhaltig etablieren lassen – ganz ohne Selbstoptimierungsdruck.

Mit Humor, fundiertem Hintergrundwissen zur Habit-Bildung und alltagstauglichen Strategien gibt sie Teilnehmenden Werkzeuge an die Hand, um aus Ideen Erfolge zu machen – Schritt für Schritt und mit Lust statt Frust.

Workshop
90 | 120 Minuten
(auch als Impuls-Vortrag Variante buchbar, 60 Minuten)

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

Ob Gründer:in, Freelancer:in, Unternehmer:in oder Mitarbeiter:in – sichtbar zu sein ist ein menschliches Grundbedürfnis. Es geht darum, mit den eigenen Talenten, Produkten oder Ideen wahrgenommen zu werden, die eigene Stimme zu erheben und Themen in die Welt zu bringen, die einem am Herzen liegen.

Personal Branding hat viele Facetten:

Wie will ich mich positionieren?
Was sind meine Stärken?
Und auf welchen (digitalen) Bühnen
möchte ich auftreten?

In einem unterhaltsamen Mix aus strategischen Marketing-Tipps und Coaching-Impulsen zur Haltung und Selbstreflexion zeigt Lena Wittneben, wie man die Marke „Ich“ in der eigenen Tonalität, authentisch und langfristig zum Strahlen bringt – ohne Anpassungsdruck und mit echter Selbstsicherheit.



AKTIV-VORTRÄGE

Aktiv-Vortrag 45 Minuten

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

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

Abseits von Unternehmensstrukturen und Buzzwords zeigt dieser Edutainment-Vortrag, wie sich die fünf Prinzipien ganz praktisch in Job und Alltag integrieren lassen.

Mit Leidenschaft, Interaktion und einer Prise Humor macht Lena Wittneben deutlich, dass Agilität nicht nur ein Methodenkoffer ist, sondern eine Haltung. Die fünf Impulse liefern umsetzbaren Input, der inspiriert – und nachhaltig wirkt.



Aktiv-Vortrag 45 Minuten

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

Amouröse Anbahnung und berufliches Networking haben mehr gemeinsam, als man denkt: Es geht darum, neue Menschen kennenzulernen, Gemeinsamkeiten zu entdecken und vielleicht später voneinander zu profitieren – ganz ohne aufdringlich zu wirken.

Doch nicht jedem fällt das leicht. Selbst vermeintlich selbstbewusste, extrovertierte Persönlichkeiten geraten ins Stocken, wenn sie abseits der gewohnten Firmenumgebung Kontakte knüpfen sollen.

In diesem Edutainment-Impuls verbindet Lena Wittneben Humor mit handfesten Tipps für erfolgreiches Netzwerken – von der ersten Ansprache bis zum nachhaltigen Beziehungsaufbau. Praxisnah, aktivierend und garantiert ohne Flirt-Klischees.

Aktiv-Vortrag: 45 Minuten oder Workshop: 90 Minuten

*„Das Glas ist halbvoll – Impulse für
mentale Erholung, Zuversicht und
Optimismus.“*

Garantiert frei von toxischer Positivität!

Krisen, ständiger Wandel und dichte VUCA-Wolken am Horizont – gerade jetzt brauchen wir Orientierung und innere Stärke. Doch wie gelingt es, den Blick mit Freude und Zuversicht nach vorn zu richten?

Lena Wittneben – systemische Coach und Ersthelferin für psychische Gesundheit (MHFA Ersthelferin), weder Ärztin, noch Therapeutin – liefert in diesem aktivierenden Vortrag keine Psychologie-Lehrstunde, sondern einen lebendigen Mix aus sofort umsetzbaren Tools, praxisnahen Strategien und inspirierenden Impulsen.

Das Ziel: den eigenen „Mental-Health-Akku“ aufladen, Leichtigkeit kultivieren und den Alltag selbstwirksam, resilient und optimistisch gestalten.

AKTIV-VORTRÄGE

Aktiv-Vortrag 45 Minuten

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

Ohne „Bigger–Better–Faster–More“ zu einem fokussierten und entspannten Geist – denn unsere beste App ist das eigene Gehirn. Oft müssen wir nur verlernen, es zu überlasten, und seine natürlichen Ressourcen wieder aktivieren.

Als Gedächtnistrainerin und systemische Coach vermittelt Lena Wittneben unterhaltsam, humorvoll und praxisnah die **Loci-Methode** – die älteste Merkmethode der Welt, universell einsetzbar und individuell anpassbar.

Mit sofort wirksamen, alltagstauglichen Tipps und Impulsen zeigt sie, wie sich Wissen leichter verankern, Ziele fokussierter verfolgen und der Alltag mit mehr Leichtigkeit und Balance gestalten lässt – ganz ohne Selbstoptimierungsdruck und Motivationsklischees.

Aktiv-Vortrag 45 Minuten

„Klartext statt Nebelkerzen – 5 Impulse für konstruktive Kommunikation und Miteinander“

Missverständnisse, unausgesprochene Erwartungen und verklausulierte Botschaften sind Brandbeschleuniger für Konflikte.

In diesem Impuls zeigt Lena Wittneben, wie Klarheit, Mut und Empathie die Basis für eine gelingende Kommunikationskultur schaffen.

Mit praxisnahen Beispielen und direkt umsetzbaren Tools zu Feedback, Fehlerkultur und Konfliktentschärfung – damit Gespräche nicht nur geführt, sondern verstanden werden.



COACHINGS & MODERATION



Moderation

*Eloquent, emphatisch,
motivierend und strukturiert.*

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

Coachings

Systemisches Coaching,
in Präsenz oder online 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

DER SPIEGEL

Brigitte

ACADEMY

GQ

Über 50 Kundenstimmen. Unzählige Begegnungen. Jede Menge Wirkung.

Lena Wittneben hat für namhafte Unternehmen gearbeitet, z. B. Porsche, Siemens, Roche, PwC, Vodafone, Haspa, die Techniker Krankenkasse – und viele mehr.

Sie stand auf Bühnen, wie z.B. dem emotion Women's Day, dem German Creative Economy Summit, dem HR Inside Summit oder der NWX – New Work Experience.

Und sie bringt Impulse in renommierte Bildungseinrichtungen, z. B. die Universität zu Lübeck, die Zeppelin Universität, die Hochschule Fresenius, die Körber-Stiftung oder die Hochschule Flensburg.

Kurz: Wer Inspiration sucht, findet sie hier.