

Lilian Guentsche-Hilgendag



Autorin, Digital-Beraterin, Agile Trainerin und
Gründerin von The Dignified Self®

Dipl. Medienök. Lilian Güntsche-Hilgendag ist seit über 15 Jahren im Digitalgeschäft tätig. Als "Mobile-Frau" der ersten Stunde fühlt sie sich dazu berufen, nicht nur Unternehmen bei der digitalen Transformation zu unterstützen, sondern auch Menschen individuelle Werkzeuge an die Hand zu geben, um in der heutigen digitalen Informationsüberflutung fokussiert und zufrieden zu bleiben. Angefangen mit einer kaufmännischen Laufbahn in der Medienbranche bei Bertelsmann führte Lilians Weg als Beraterin zu führenden Konzernen wie Volkswagen, Coca-Cola, Samsung und Axel Springer sowie in die Start-Up-Szene.

Als Keynote-Speakerin und Buchautorin des Wegweisers »Achtsamkeit in digitalen Zeiten« (erschienen im Springer Verlag) setzt sich Lilian europaweit für mehr Achtsamkeit in der Wirtschaft ein. Mit ihrer Initiative The Dignified Self® - einer Bewegung für mehr Achtsamkeit und Agilität - möchte sie zum Umdenken anregen. The Dignified Self® steht für eine Transformation, die den Menschen in den Mittelpunkt der Technologie stellt, gleichwohl aber die Chancen der Digitalisierung nutzt.

Lilians Themen finden international Resonanz, so z.B. in Publikationen wie dem Harvard Business Manager, der Huffington Post, dem Manager Magazin sowie dem FOCUS. Zu Ihren Speaker Referenzen zählen Keynotes und Fachvorträge u.a. in Deutschland, Österreich, Spanien und England - auf Firmenevents, an Universitäten sowie auf renommierten Branchenveranstaltungen.

Getreu ihres Credo »Vergessen Sie nicht Mensch zu sein zwischen all den Maschinen« sind Lilians Vorträge modern und zeitgemäß. Persönliche Erlebnisse und eigene Wortkreationen vermitteln kreative und gleichzeitig handfeste Impulse, wie Agilität und Achtsamkeit in unseren Alltag integriert werden können - von »Always-On zu Always-Omm«. Achtsamkeit ist für Lilian die optimale Formel für mehr Ruhe und Gelassenheit in der Beschleunigung. In ihren »Mindful Agility Trainings« und Keynote-Talks gibt sie ihre »7 Ebenen der Achtsamkeit« weiter. Lilians freie Zeit gilt ihren großen Leidenschaften Gesang, Meditation, Yoga und Reisen. Sie lebt mit Mann und Sohn in Berlin.

Themenauswahl

- Auf 7 Ebenen zu mehr Fokus in der digitalen Informationsflut
- »Mindful Agility« - Achtsam und agil zum Ziel. Bewusst und gelassen agil arbeiten
- Achtsamer Umgang mit digitalen Medien
- Mindful Management im Roboter Zeitalter. Steigerung der Produktivität durch Empathie auf Führungsebene

Veröffentlichungen

- Achtsamkeit in digitalen Zeiten, 2016