

## About LILIAN GÜNTSCHE-HILGENDAG



Diplom-Medienökonomin Lilian Güntsche-Hilgendag ist eine internationale Speakerin, Buchautorin und Beraterin für (digitale) Transformation, Lebensgestaltung (Life Design), Agilität und Achtsamkeit.

Bei allem, was sie tut, geht es darum, „Werkzeuge, Kunst und Lösungen für Einzelpersonen und Organisationen zu schaffen, um erfolgreich Resilienz, Agilität und Klarheit aufzubauen, mit dem übergeordneten Ziel, Herausforderungen und Veränderungen zu meistern.

Seit fast zwei Jahrzehnten unterstützt Lilian Großkonzerne wie Volkswagen, Coca-Cola, Samsung, Daimler, Audi oder Axel Springer strategisch und organisatorisch bei globalen digitalen Transformationsprojekten und berät sie als Agile Coach und Unternehmensberaterin auf ihrem Weg zu einer agilen, innovativen, neuen Arbeitskultur. Darüber hinaus lehrt sie seit mehreren Jahren an einer renommierten Wirtschaftsuniversität in Berlin in den Bereichen Employability, Agile Development, Change- und Projektmanagement.

Getreu ihres Credo „Vergessen Sie nicht Mensch zu sein zwischen all den Maschinen“ setzt sich der zertifizierte Life Design Coach und Achtsamkeitstrainerin für mehr Bewusstsein, mentale Gesundheit und digitales Wohlbefinden in Gesellschaft und Unternehmen ein. Um diese Mission zu unterstützen, ist sie als internationale Rednerin aktiv und initiierte in 2015 ihr Unternehmen THE DIGNIFIED SELF®, das seitdem in vielen namhaften Publikationen wie dem Harvard Business Manager oder der Huffington Post erwähnt worden ist.

In 2023 erhielt THE DIGNIFIED SELF® sogar einen Gesundheitspreis als „Top-Ressource des Jahres für Achtsamkeit und Agilität“. Lilian veröffentlichte 2016 ihr erstes Buch mit dem Titel „Achtsamkeit in digitalen Zeiten“ gemeinsam mit dem renommierten Springer Verlag. Ihr zweites Buch „Gelassen und agil dank Kindern“ wird in 2024 erscheinen. Parallel dazu hat Lilian bereits einen Podcast ins Leben gerufen, der die Gelassenheit im Elternalltag steigern soll.

Ihr selbst entwickeltes Trainingsprogramm „MINDFUL AGILITY®“ wurde in vielen führenden Unternehmen und Teams auf der ganzen Welt bereits angewendet und etabliert. Hier bietet Lilian mit ihrem Unternehmen verschiedene Workshops für Unternehmen und Einzelpersonen an.

Further info: <https://lilianguentsche.com/> | <https://thedignifiedself.com/>  
<https://www.linkedin.com/in/lilianguentschehilgendag/>