

## Bibliographie der Autorin Lilian Güntsche-Hilgendag

*Einfügen Foto: LilianGüntscheHilgendag\_FotoCredit\_FotostudioJammin*



Foto Credits: Jammin Photostudio, [www.jammin.photos](http://www.jammin.photos)

### **Lilian Güntsche-Hilgendag – Autorin & Expertin für Achtsamkeit, Agilität & (digitale) Transformation**

Dipl. Medienökonomin Lilian Güntsche-Hilgendag ([LilianGuentsche.de](http://LilianGuentsche.de)) ist Gründerin und Inhaberin von THE DIGNIFIED SELF® und GÜNTSCHE CONCEPTS und unterstützt seit über 15 Jahren namhafte Unternehmen in der digitalen Beratung, der Strategieentwicklung und in der agilen Projektleitung. Als Agile Coach und zertifizierte Scrum Masterin begleitet Lilian seit über einer Dekade Transformations- und Veränderungsprozesse und unterstützt Teams durch Trainings im agilen Arbeiten sowie rund um die Themen Organisations- und Life-Design.

Aufgrund Lilians Überzeugung, dass die Achtsamkeit eine der relevantesten Fähigkeit in der modernen Zeit sowie dringend erforderlich ist, um ständigen Wandel zu meistern, schlägt Lilians Herz für dieses Thema. Als Buchautorin des Wegweisers „Achtsamkeit in digitalen Zeiten“ (erschienen in 2016 bei Springer), Achtsamkeitstrainerin, Mindful Parenting Coach und Keynote-Speakerin setzt sich Lilian seit Jahren europaweit für mehr Achtsamkeit in der Wirtschaft und Gesellschaft ein. Mit ihrer Initiative THE DIGNIFIED SELF® ([thedignifiedself.com](http://thedignifiedself.com)), einer Bewegung für mehr Achtsamkeit und Agilität, gibt sie in ihren MINDFUL AGILITY® Trainings und Workshops Impulse, die zum Umdenken anregen und vermittelt wertvolle New Work Fähigkeiten im Bereich Achtsamkeit, Resilienz, Anpassungsfähigkeit und Agilität.

Lilians Themen finden international Resonanz, so z.B. in Publikationen wie dem Harvard Business Manager, der Huffington Post, dem Manager Magazin, dem Brigitte Magazin oder dem FOCUS Magazin. Zu Ihren Speaker Referenzen zählen Fachvorträge u.a. in Deutschland, Österreich, Spanien und England, auf Firmenevents für Mitarbeiter:innen und Führungskräfte, auf renommierten Branchenveranstaltungen, sowie als Dozentin für Change- und Projekt Management und Agile Entwicklung an einer führenden Business Universität in Berlin.

Mit Lilians erstem Buch „Achtsamkeit in digitalen Zeiten“, war sie 2016 Pionierin für das Thema Mindful Business und Achtsamkeit im (Business)-Alltag in Deutschland. Es war dem Aspekt der Digitalisierung gewidmet und dessen, warum Achtsamkeit für die Erhaltung der Menschlichkeit und der Kultivierung innerer Ruhe in der Beschleunigung besonders relevant geworden ist. Nachdem Lilian zwei Jahre später Mutter wurde und sich ihr Leben als „Mindful Workaholic“, wie sie sich selbst manchmal nennt, sinnbildlich auf den Kopf stellte, sortierte sie sich als leidenschaftliche Mama und Unternehmerin neu und findet durch eine achtsame und agile Haltung kreative Wege, um gemeinsam mit ihrem Mann eine erfüllende Symbiose aus Familie und Beruf zu leben. Hierbei ist sie im regelmäßigen Austausch mit anderen Working Moms und berufstätigen Eltern sowie Role-Models für Vereinbarkeit, Gesundheit, Achtsamkeit und Mindset-Shaping.

Lilians Credo ist: Kinder sind die besten Achtsamkeitstrainer:innen.

In ihrem zweiten Buch sowie mit ihrer begleitenden Interview-Reihe „Achtsamkeit für Eltern – Guck mal der Marienkäfer hat Punkte“, kurz: MARIENKÄFERMOMENTE, teilt Lilian auf *MARIENKAEFERMOMENTE.JETZT* audio-visuelle Impulse für mehr Achtsamkeit und Gelassenheit für Eltern – durch Kinder. In ihren abwechslungsreichen Gesprächen mit inspirierenden Gästen geht es u.a. darum, wie wir als leistungsorientierte Eltern das „Loslassen“ lernen, dennoch auch eigene Träume nicht aus den Augen verlieren und die Welt, zum Beispiel durch das Zählen von Marienkäferpunkten, etwas mehr aus Kinderaugen sehen.

Ihre Freizeit widmet Lilian am liebsten ihrer Familie und ihren Freunden, ihrer großen Liebe zur Musik, insbesondere dem Gesang und dem Komponieren an ihrer Ukulele, sowie dem Reisen. Nach beruflichen Aufenthalten in den USA, Spanien, München und Köln, ist Lilian heute sesshaft geworden und als Ur-Berlinerin wieder in ihre Heimatstadt zurückgezogen. Dort wohnt sie gemeinsam mit ihrem Sohn und Ehemann.

#### **Weiterführende Links:**

LILIANGUENTSCH.DE | THEDIGNIFIEDSELF.COM | MARIENKAEFERMOMENTE.JETZT  
Instagram: @LilianGuentsche @TheDignifiedSelf @Marienkaefermomente.jetzt

#### **Weitere Werke der Autorin:**

Einfügen Foto Buch Cover: [AchtsamkeitinDigitalenZeiten\\_Buchcover\\_FotoCredit\\_SpringerNature](#)



„Achtsamkeit in digitalen Zeiten – Ein persönlicher Wegweiser für mehr Ruhe in der Beschleunigung“ (Güntsche L 2016). Weitere Informationen unter <https://thedignifiedself.com/de/buch/>, Probekapitel und Detailinformationen auf Springer Verlags Webseiten erhältlich (link: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-658-11090-1>).