



ANITRA EGGLER

ANITRA-EGGLER.COM

Digitalen Stress ausschalten · Great Work statt Busy Work · KI als Co-Intelligenz

Erfolgsmodell Mensch: Upgrade fürs KI-Zeitalter

VORTRÄGE · BÜCHER · BOOTCAMPs

Wortgewaltig, scharfzüngig, charmant – und unglaublich unterhaltsam! – SAP



Von Mensch zu Mensch
› anitra-eggler.com/kontakt



Hallo Mensch

In den vergangenen 15 Jahren habe ich mit meinen Vorträgen und Büchern fast 500.000 Menschen erreicht.

Wenn ich nicht auf der Bühne stehe, mache ich Bücher und entwickle Formate wie **30-Tage-Challenges** und **Bootcamps** – für Menschen mit wenig Zeit und (zu) viel Bildschirm.

Bücher für Menschen, die mehr scrollen als lesen? Klingt verrückt? Absolut. Und ist deshalb goldrichtig für unsere Zeit.

Wir dürfen nicht akzeptieren, dass

- Bildschirme unsere Aufmerksamkeit absorbieren,
- Katzenvideos unseren Menschenverstand weichspülen und
- ChatGPT für uns denkt.

Damit wir uns richtig verstehen: Ich liebe Katzenvideos. Und ChatGPT? Ist mein bester Mitarbeiter – und mein Bühnenbuddy in meiner **Keynote-Show „KI unzensiert“**.

Gerade weil ich das Digitale so intensiv nutze, weiß ich:

- Wer selbst denkt, bleibt frei. Lesen hält handlungsfähig.
- Und wer das richtige Format findet, bleibt dran.

Darum bin ich Speakerin, Autorin und Publizistin. In diesem Programm finden Sie Formate, die Menschen erreichen – auf der Bühne, in Büchern und in Online-Bootcamps.

Anitra Egger ist die gefragteste
weibliche Stimme zu
Nebenwirkungen von
Digitalisierung.

– ORF



01

Über Anitra Egger

„Kein Text, den ich über sie gelesen habe, kann wiedergeben, was für eine wunderbare Frau sie ist.“ – DER Touristik AG

02

Bühnenprogramm

„Man muss sie erlebt haben! Worte, um dieses Feuerwerk an Charisma zu beschreiben, müssen noch erfunden werden.“ – PostFinance AG

03

Bücher & Bootcamps

15-Minuten-Bücher, 30-Tage-Challenges, Bootcamps und 10×10-Minuten-Reality-Updates für die großen Fragen unserer Zeit.

Kontakt & Keynote-Anfragen

*Gut zu wissen: limitierte Vortragsslots.
Früh buchen – sonst spricht sie woanders.*

01

Anitra Eggler

Mit „r“? Ja. Für Rasanz und Relevanz. Sagt ChatGPT. Nicht falsch.
Nur nicht so musikalisch wie: „Anitras Tanz“ aus der Peer-Gynt-Suite.
Lust auf den Tanz anno 1876 und den KI-Remix von 2025?



› anitra-eggler.com/lebenslauf

Digitalisierung? KI?

Lebt sie. Liebt sie.

Entlarvt sie.

Journalistin, Autorin und Verlegerin von LIKE Publishing – dem Verlag für Menschen mit wenig Zeit und (zu) viel Bildschirm.

- Digitalpionierin seit 1998.
- Web-Junkie bis 2010.
- Digital-Detox-Pionierin seit 2011.
- Kritische KI-Enthusiastin von Anfang an.

Anitra ist eine der gefragtesten Keynote-Speakerinnen für KI, Digitalisierung und Screen-Life-Balance – erfrischend ehrlich, entwaffnend klar.

Ihr Credo: Nicht weniger digital. Sondern besser.

Ihre Mission: Digitalisierung humanisieren. Mensch first.

Der ORF nennt sie „die gefragteste weibliche Stimme zu Nebenwirkungen der Digitalisierung“. Kund:innen feiern sie als „Superpowerfrau des 21. Jahrhunderts.“
Anitra selbst sagt: „Ich bin Mensch. Das reicht als Superpower.“

Auf der Bühne? Statt PowerPoint: Power, pointiert. Mit so viel Herz, Hirn und Humor, dass niemand freiwillig aufs Handy schaut.





Vortragsprogramm von Anita Egger

› anitra-egger.com/vortragsprogramm



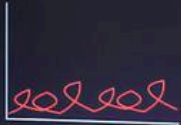
02

Bühnenprogramm

Anitra Egger performt keine Slides – sie rebootet ihr Publikum.

Radikal ehrlich. Ungebremst menschlich. Erfrischend anders.

FROM STRESS TO SUCCESS



MULTITASKING



MONOTASKING



Die erfrischendste Keynote seit langem –
Anitra Eggler ist jeden Euro wert.

- Pentadoc AG

KI unzensuriert – mit ChatGPT on Stage

Ein Dialog mit Zukunft der Arbeit, der Menschheit – und Ihrer Branche

Alle reden über KI – hier redet sie über uns: Ein gedankenscharfer Dialog mit ChatGPT – audiovisuell inszeniert mit KI-Kunst, Musik und Momenten, die das Publikum nie vergisst. Mehr als eine Keynote – eine KI-Show mit der Substanz einer Keynote.

So haben Sie KI noch nie erlebt: Eine Journalistin mit Revoluzzer-Genen fordert ChatGPT heraus.

- Live erleben, wie KI wirkt: unmittelbar, ohne Filter.
- Sehen und spüren, wie KI unser Denken, Leben und Arbeiten verändert – und wie real das bereits ist.

Warum jetzt?

- Weil KI unser Leben radikal verändert – unaufhaltsam.
- Weil „KI-Hype“ die Realität kaschiert – und die ist: mehr Druck, mehr Tempo, Menschen bereits am Limit.

Perfekt für alle, die:

- im KI-Fieber sind und KI bereits nutzen.
- wissen wollen, ob KI, Hype oder Realität ist.
- im KI-Zeitalter erfolgreich sein möchten – als Mensch.

Die Themen:

- **Mensch & Maschine** Was denkt ChatGPT über uns?
- **Liebe, Lügen & Algorithmen** KI über Beziehungen.
- **Arbeit & Produktivität** KI – Turbo oder Jobverlust?
- **Macht & Kontrolle** Wer steuert KI, wenn Profit regiert?
- **Risiko & Ethik** Können Gesetze noch mithalten?
- **KI & Bildung** Wer lehrt hier eigentlich wen?

Was diese Keynote einzigartig macht:

- Ein **Show-Erlebnis** mit **Keynote-Substanz**.
- **Nicht über KI – mit KI:** pointiert, smart, unterhaltsam.
- Live erleben, wie KI uns sieht – und verändert.
- Show-Erlebnis mit KI-Kunst, Musik und Humor.

Auf Wunsch: Antworten auf die brennendsten Fragen Ihrer Branche und live Q&A mit ChatGPT als großes Finale.



Wortgewaltig, scharfzüngig, charmant –
und dabei unglaublich unterhaltsam.

– SAP AG

Reset! Produktivität war gestern

Detox + Fokus + KI = Upgrade für das Erfolgsmodell Mensch

*Drei neue Erfolgsskills für das KI-Zeitalter: Dieser Vortrag ist ein Upgrade für das wichtigste Betriebssystem der Welt – den Menschen.
Ein Neustart für Fokus, produktives Denken und KI-Kompetenz.*

Alle zwei Minuten pling! Mail, Meeting, WhatsApp. Fokus null, Stress hundert. Und dann kommt KI – Hamsterrad auf Turbo. **Wer weiterläuft, fliegt raus!**

Die Lösung?

- **RESET – Schluss mit Dauerstress:** Dopamin-Detox, Deep Work, Screen-Life-Balance.
- **REBOOT** – Von „Busy Work“ zu „Great Work“: nicht schneller, sondern schlauer.
- **UPGRADE** – Mensch + Maschine = Co-Intelligenz.

Warum jetzt?

- **Maschinen liefern Output.** Menschen brauchen Sinn, Pausen, Wertschätzung.
- **Dafür braucht es ein neues Betriebssystem:** Stress runter, Effizienz rauf, Mensch stärken, KI führen.

Perfekt für alle, die spüren:

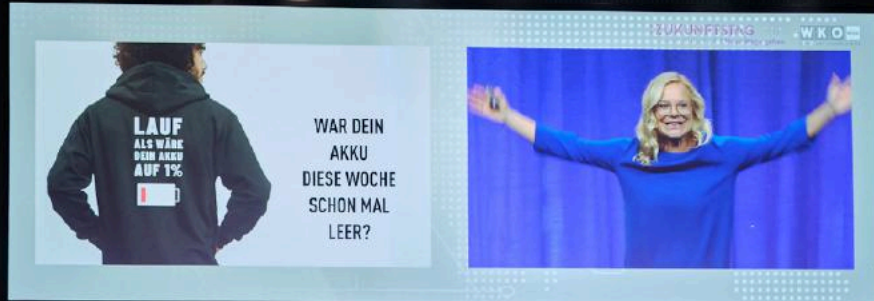
- Mein Kopf ist voll, mein Fokus immer öfter weg.
- Ich reagiere nur noch, ich steuere zu wenig.
- KI stresst – ich brauche KI-Fitness, finde keine Zeit und darf den Anschluss nicht verpassen.

Die Themen:

- **Mentale & digitale Klarheit** trotz Overload.
- Neue Tools & Rituale für **Fokus & Resilienz**.
- **Co-Intelligenz:** Was es heißt, wenn KI mitarbeitet.

Was diese Keynote einzigartig macht:

- **Produktivität neu gedacht:** nicht schneller, sinnvoller.
- **Kein Verzicht** – Fokus, Detox, Screen-Life-Balance.
- **KI-Kompetenz to go:** Mensch führt, KI dient.



Worte, um dieses Feuerwerk an Charisma zu beschreiben, müssen noch erfunden werden.

– PostFinance AG

Mail halten!

Dopamin-Detox & Digital-Detox für Bürokrieger:innen

Schluss mit E-Mail-Wahnsinn und Meeting-Malaria: Digitale Selbstverteidigung, die wirkt und das Hamsterrad stoppt. Für alle, die ihre Produktivität und ihr Leben zurückwollen – von Mailbox, Meeting, Handy, Algorithmus.

Von E-Mail-Wahnsinn bis Meeting-Malaria:

Anitra Eggler entlarvt die fiesesten digitalen Zivilisationskrankheiten – und zeigt mit Humor, wie man sie loswird.

Warum jetzt?

- Bürokrieger:innen ersticken im **digitalen Overload** – und halten das für normal.
- **Alle vier Minuten** eine **Unterbrechung**: kostet Fokus, Nerven, Jahresergebnis.
- **Ablenkung am Arbeitsplatz: 118 Mrd. Euro Schaden** pro Jahr in Deutschland.

Digital Detox ist kein Luxus.

Es ist Überlebensgarantie. Für Unternehmen.
Für Menschen. Für unsere Fähigkeit, zu denken,
zu entscheiden – und dabei gesund zu bleiben.

Für alle, die spüren:

- Ich bin dauerabgelenkt – mein Fokus ist weg.
- Mein Handy bestimmt mein Leben.
- Mein Tag ist Multitasking – aber nix bleibt hängen.
- Ich sehne mich nach Erholung – und weniger Mails.

Die Themen:

- **Fokus** ist das neue Statussymbol.
- **Detox-Strategien** für Alltag & Arbeit.
- **Gesunde Bildschirmgewohnheiten** – ohne Verzicht, mit Wirkung.

Was diese Keynote besonders macht:

- Digitale Therapie zwischen Lachen und Ernst.
- Reset-Knopf fürs Hirn – Dopamin-Regler für Leben und Arbeiten.

Erstklassige Inspiration!
Mit Abstand der beste
Inhalt, der geliefert
wurde.

– dfv Mediengruppe

Viele Aha-Momente und
zahlreiche Ideen, die leicht
umsetzbar sind. Spitze!

– Siemens AG

So spannend –
da schaut keiner
mehr aufs Handy!

– Novartis AG

*Spricht sie von mir? Jeder konnte sich identifizieren!
Es war ein echtes Feuerwerk – voller spannender
Alltagsbeispiele und sofort umsetzbarer Praxis-Tipps.*

*Anitra hat uns mit ihrer großartigen Rhetorik über eine Stunde in
den Bann gezogen – und in eine positive Schockstarre versetzt!*

*Lebendig, packend, mega sympathisch.
Ich hätte ihr stundenlang zuhören können.*

– Electrolux AG

*Anitra Eggler ist ein Hochleistungsdrehzahlkonzept!
Sie bringt ihre Themen eloquent, charmant und authentisch auf
den Punkt, reißt mit, macht wach, motiviert. Vollgas eben!*

– Daimler AG

*Der Hammer! Mega toller Vortrag!
Alle begeistert! TOP!*

– Unilever AG

*Ein Auditorium mit seinen Unarten beim Umgang
mit Technologie zu konfrontieren, ist mutig.*

*Es zum Schmunzeln, ja zum durchgängigen Lachen
zu bringen, ist hohe Kunst.*

*Anitra Eggler bringt die Dinge voll auf den Punkt:
wortgewaltig, scharfzüngig, charmant,
gewinnend – und unglaublich unterhaltsam.*

– SAP AG

Die Powerfrauen-Lüge

Schluss mit Müssen. Her mit Leben!

Ein Klartext-Vortrag über das Frausein im Optimierungswahn – und den befreienden Moment, in dem du aufhörst zu funktionieren und endlich wieder anfängst zu leben.

Empowerment ist kein Selbstzweck. Es soll Kraft geben – nicht Kräfte rauben.

Was Frauen fehlt, ist nicht Performance. Es ist Permission. Kein Upgrade der Selbstoptimierung. Ein Downgrade des Drucks.

Warum jetzt?

Weil Selbstbestimmung gekapert wurde – vom System der Selbstoptimierung. Weil Frauen funktionieren – bis sie ausbrennen.

Dieser Vortrag räumt auf:

Mit Leistungsmythen, Instagram-Perfektion und der toxischen Idee, man müsse alles schaffen, alles sein – und dabei bitte 24/7 blendend aussehen.

Für Frauen, die spüren:

- Ich leiste längst mehr, als gesund ist und frage mich trotzdem: Warum reicht es nicht?
- Ich will Erfolg, der sich gut anfühlt – nicht nur so aussieht.

Die Themen:

- **Befreiung von Leistungsdruck** & Perfektionismus
- **Inspiration** jenseits des Funktionierens
- **Humorvoller Perspektivwechsel** – tiefgehend & echt
- **Selbstbestimmung** statt Selbstoptimierung
- **Arbeit, die erfüllt.** Leistung, die wirkt – aus Freude.

Was diese Keynote besonders macht:

- Klartext von einer „Powerfrau des Jahres“, die sagt: „Ich bin ein Mensch. Das reicht als Superpower.“



Bücher für Menschen mit wenig Zeit und (zu) viel Bildschirm

› like-publishing.com

A black and white photograph of a woman with short, curly hair, smiling and lying on her side on a dark surface. She is wearing a dark t-shirt, light-colored pants, and high-heeled shoes. She is holding a tablet computer in her right hand. Behind her are several tall, narrow stacks of books, some of which are labeled with titles like 'YOGA', 'ELITE', 'Bret Easton Ellis', and 'Glamorama'. A large red number '03' is overlaid on the top left of the image.

03

Bücher & Bootcamps

Kurze Klartext-Formate für Menschen mit wenig Zeit und (zu) viel Bildschirm.

15-Minuten-Bücher. 30-Tage-Challenges. Reality-Updates in 10×10 Minuten. Bootcamps.

LIKE Publishing – Bücher für Menschen mit wenig Zeit und (zu) viel Bildschirm

Anitra Egglers publizistisches Labor für Kurzformate: 15-Minuten-Bücher, 30-Tage-Challenges, Bootcamps – und 10×10-Minuten-Reality-Updates für die großen Themen unserer Zeit.

#Mission

Screen-Life-Balance: Besser leben – mit dem Smartesten aus der digitalen und dem Besten aus der analogen Welt.

- Upgrades für unsere Zeit – und das Betriebssystem Mensch im Zeitalter der Maschinen.
- Kritisches Denken stimulieren. Mut motivieren. Veränderung gestalten.
- Leselust wecken.

#Credo

Wer sich nicht mehr erreichen lässt, muss anders angesprochen werden.

- Wer lesen kann, bleibt handlungsfähig.
- Wer denkt, bleibt frei.
- Und wer das richtige Format findet, bleibt dran.

#Word

Formate für Menschen, die mehr scrollen als lesen.

- Bücher mit App-Design.
- Lesbar in dopamingerechten Dosen.
- Bücher, die man scrollend lesen kann – und davon schlauer wird.
- Bücher, die nicht nur gefallen wollen – sondern verändern.

#Themen

Digitalisierung, KI, Selbstführung, Zukunft der Arbeit, Better Life – und Screen-Life-Balance.

#Rezept

Content-Formate, die wirken wie Social-Media: mit Dopamin-Kick und Tempo – aber mit Tiefgang und Substanz.

Fünf Formate, ein Ziel: Screen-Life-Balance

15-Minuten-Bücher

- Alles, was zählt, in 15 Minuten Lesezeit. Erkenntnisse in Reel-Speed. Deep Dive optional.



30-Tage-Challenges

- Nicht lesen. Sofort umsetzen. 30 Tage. Null Ausreden. Challenge accepted.



10x10-Minuten Reality-Updates

- Zeitgeist-Updates fürs Betriebssystem Mensch. 10 Kapitel à 10 Minuten. Denkstoff mit Dopamin-Kick.



365-Planer

- Hallo Fokus und Screen-Life-Balance. Denkwerkzeuge und Bildschirmzeit-Bezwinger all-in-one.



24/7 Bootcamps

- Online-Bootcamps mit Anitra Egler. Für alle, die Veränderung nicht nur wollen – sondern machen.



Smart to Go in 15 Minuten

Quick Wins für ein besseres Digitalleben – praxisnah, pointiert, menschlich.

*Social-Media-Sog? Mail-Overload? Fokus futsch?
Diese Bücher liefern Klartext statt Klickstress –
konkret, schnell, wirksam. Ein Thema. 15 Minuten.
Besser digital.*

- **15-Minuten Klartext pro Thema** – verständlich, pointiert, auf den Punkt.
- **Quick Wins, die wirken** – sofort umsetzbar, spürbar nachhaltig
- **Optional vertiefbar:** 30-Tage-Challenge & Bootcamps.



Alle Titel, alle Formate: › like-publishing.com

KI-Power to Go in 15 Minuten

Quick Wins für den Business-Alltag – praxisnah, pointiert, produktiv.

Künstliche Intelligenz allein ist kein Gamechanger. Erst die Kombination aus Mensch, Business-Skills und KI bringt echten Fortschritt. Diese Reihe liefert klare Strategien – kurz, klug, sofort anwendbar.

- **15-Minuten-Quick Wins** für Führung, Kommunikation, Produktivität.
- **Inhalte, die wirken** – plattformunabhängig, praxisnah.
- **Optional vertiefbar:** 30-Tage-Challenge & Bootcamps.



Alle Titel, alle Formate: › like-publishing.com

Neues Ich to Go in 15 Minuten

Kickstart für dein besseres Selbst – klar, konkret, mit KI.

Veränderung fällt schwer – bis man den richtigen Hebel findet. Diese Reihe liefert den Einstieg: Klartext, erfolgserprobte Best Practices als Kickstart – und einen persönlichen ChatGPT-Coach zum Dranbleiben.

- **Kickstart in 15 Minuten** – Klartext, der sofort ins Tun bringt.
- **Best Practices für echte Veränderung** – sofort umsetzbar, spürbar, nachhaltig.
- **Optional vertiefbar:** 30-Tage-Challenge & Bootcamps.



Veränderung in 30 Tagen

Challenges für KI-Fitness, Screen-Life-Balance & gesunde Gewohnheiten

Lesen? Später. Umsetzen? Jetzt.

*Die 30-Tage-Challenges sind dein Reset-Knopf
und dein Notausgang aus der Aufschieberhöhle.
Minimalistisch im Design. Maximal in der Wirkung.*

- **30 Mikroimpulse:** Motivation, Aktion, Reflexion.
- **Wissenschaftlich fundiert**, praxiserprobt, ohne Blabla
- **Mit Belohnungssystem** & Erfolgs-Tracker

Formate:

- **Print: 30-Tage-Challenge als Workbook** – ergänzend zu den 15-Minuten-Büchern oder als autonomer Kickstart.
- **Bootcamp: 30-Tage-Challenge online** – digital mit täglichen Videoimpulsen von Anitra Eggler.



Serie: Smart to Go – Besser digital



Serie: KI Power to Go – Smarter arbeiten



Serie: Neues Ich to Go – Besser leben

Bootcamps: Veränderung. Jetzt.

Der digitale Turbo für Klarheit, Fokus & Veränderung

LIKE Publishing Bootcamps sind das logische Upgrade zu den 15-Minuten-Büchern und 30-Tage-Challenges – für alle, die nicht bei „Ich sollte mal ...“ stehenbleiben, sondern bei „Ich zieh' das jetzt durch“.

In den Bootcamps gibt's keine Theorie, sondern Energie, Klartext und Impulse, die wirken.

Anitra Eggler bringt online denselben Effekt wie auf der Bühne – nur direkter, digital und sofort umsetzbar.

Fokus, Struktur, Motivation: ohne Blabla, dafür mit Turbo.

Das Ergebnis: Du ziehst durch, was du sonst aufschiebst.

Bootcamp-Formate:

- **30-Tage-Challenges** mit täglichen Videoimpulsen
- **Quick-Win-Masterclasses:** 10×10 Minuten
- **Reset-Bootcamps:** 4 Turbo-Sessions in 4 Wochen



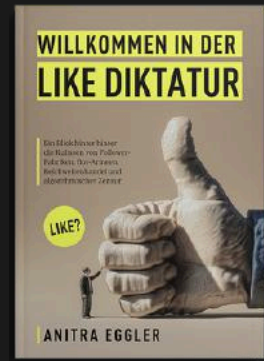
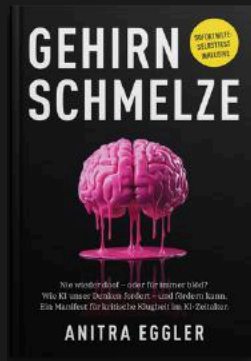
Alle Titel, alle Formate: › like-publishing.com

Reality-Updates in 10x10 Minuten

Zeitgeist in kleinen Klartext-Dosen: 10 Kapitel à 10 Minuten – 100 Minuten Updates

Diese Bücher snackt man wie Sushi: kleine Portionen, präzise geschnitten, maximal wirksam – und gut fürs Hirn. Nicht immer nett – aber notwendig. Charmant verpackt. Einfach transformierend.

- **10x10-Minuten-Klartext:** kurz, klar, kompakt. Lesbar in Happen – wirksam noch lange danach.
- **Für alle, die keine Zeit haben,** aber Lust auf neue Perspektiven, auf Denkstoff mit Dopamin-Kicks und Transformation
- **Mit Lese-Erfolgstracker:** Kapitel abhaken, Dopamin-Kick kassieren, Fortschritt sehen.



Alle Titel, alle Formate: [like-publishing.com](https://www.like-publishing.com)

Anitra Egger zeigt uns,
wie wir der digitalen
Dauerablenkung
entkommen –
und was wir der
wachsenden Armee
der Bildschirm-Zombies
entgegensetzen können.

– Markus Lanz, ZDF



Wachrüttler und Wegweiser zugleich – gnadenlos ironisch, unverblümt ehrlich und ein leidenschaftliches Plädoyer für die Wertschätzung unserer (Lebens-)Zeit!

– **WOMAN**

Humorvoll, ehrlich und mit gut umsetzbaren, nicht nur mit gut gemeinten Ratschlägen. 1A-Lesestoff!

– **TREND – Das Wirtschaftsmagazin**

Ein liebevoll gestalteter Ratgeber mit vielen inspirierenden Tipps zum bewussten Umgang mit Technologie.

– **GEO Wissen**

Wie das geht, erfahren Sie in diesem herrlichen Buch. Lesen, und das digitale Hamsterrad stoppen.

– **Handelsblatt**

Anitra ballert dir die Ausreden weg. Punkt.

– **Chris, Selbstständig**

Das erste Online-Programm, das mich wirklich hat durchziehen lassen. Anitras Expertise und Energie sind unbezahlbar.

– **Julia, Führungskraft**

Anitras Bootcamp war die beste Online-Weiterbildung, die ich je gemacht habe. Unglaublich inspirierend und motivierend.

– **Michael, Projektleiter**



Kein Text, den ich über Anitra Eggler
gelesen habe, kann wiedergeben,
was für eine wunderbare Frau sie ist.

– DER Touristik Suisse AG



Hallo sagen? Vortrag anfragen? Bücher bestellen?

Ich freue mich auf Resonanz. Einfach den QR-Code unten scannen oder <https://anitra-eggler.com/kontakt> aufrufen.

Auf meiner Kontaktseite können Sie:

- › **Vortragstermin & Angebot** anfragen
- › **Bücherbestellungen ab 50 Exemplaren** deponieren – nur für Geschäftskunden
- › **Medianfragen** und **Interviewwünsche** senden
- › **Feedback** geben, **Fragen** stellen

Und dann? Ich melde mich – meist innerhalb von 48 Stunden. Ich bin übrigens **#gernPerDu**.

Bis gleich von Mensch zu Mensch!

Anitra Eggler

PS: **Klartext** publiziere ich in meinem Newsletter, den Rest auf LinkedIn – so bleiben wir in Kontakt!



Because the people
who are crazy enough to think they can
change the world –
are the ones who do.

– Steve Jobs