



ANITRA EGGLER

ANITRA-EGGLER.COM

Was Technologie mit uns macht – und wie wir das Beste daraus machen

Vorträge, bei denen keiner aufs Handy schaut

VORTRAGSPROGRAMM 2026/2027

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



Hallo Mensch

Ich arbeite seit 1998 in der Digitalisierung – und seit 2010 an der Frage, wie wir durch sie nicht den Verstand verlieren.

Wenn ich nicht auf der Bühne stehe, publiziere ich Bücher für Menschen mit wenig Zeit und (zu) viel Bildschirm. Klingt verrückt? Ist verrückt – und damit goldrichtig für unsere Zeit.

Wir erleben jeden Tag, wie Bildschirme unsere Aufmerksamkeit absorbieren, Dauerablenkung das Stresslevel triggert, KI den Druck potenziert und ChatGPT immer häufiger für uns „denkt“.

Damit wir einander richtig verstehen: Ich liebe Katzenvideos. Und ChatGPT? Ist mein Mitarbeiter und mein Bühnenbuddy in meiner Keynote „KI unzensuriert“.

Gerade weil ich das Digitale seit 30 Jahren so intensiv nutze, weiß ich: Fokus ist die neue Superkraft. Nur wer selbst denkt, bleibt frei. Screen-Life-Balance ist kein Luxus, sondern ein Leistungsfaktor.

Handy, Social Media und KI sind keine neutralen Werkzeuge. Sie lenken Aufmerksamkeit, formen Gewohnheiten, verstärken Emotionen und beeinflussen, was wir sehen, glauben und für wichtig halten.

Genau deshalb zeige ich nicht nur, was Technologie kann. Ich zeige vor allem, was sie mit Menschen, Arbeit und Gesellschaft macht – und wie wir das Beste daraus machen können.

Mein Anspruch: **Nicht weniger digital, sondern besser.**
Und immer: **Mensch first.**

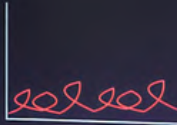
Vorträge, bei denen keiner aufs Handy schaut

Anitra Egger rebootet das Publikum.

Radikal ehrlich. Ungebremst menschlich. Erfrischend anders.

› anitra-egger.com/vortragsprogramm

FROM STRESS TO SUCCESS



MULTITASKING



MONOTASKING



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

- Pentadoc AG



Was Ihre Veranstaltung gewinnt

- Einen **hochrelevanten Vortrag**, der den **Nerv der Zeit trifft** – und **transformiert**.
 - Ein **Publikum**, das **lacht, denkt, staunt** und noch **lange darüber spricht**.
- **Hypefreie Reality-Checks** zu den **Themen**, die unsere **Zukunft entscheiden**:
KI, Produktivität, Fokus, digitale Souveränität und **Screen-Life-Balance**.
- **Technologie** nicht erklärt, sondern **übersetzt** – aus der **Perspektive von Menschen**.

Mensch first

Mach die KI-Ära zu deiner besten Zeit



Mensch first. Mach die KI-Ära zu deiner besten Zeit

KI allein macht keine bessere Zukunft. Menschen tun es. Eine Keynote über die wichtigste Frage unserer Zeit: Was Technologie mit uns macht – und wie wir das Beste daraus machen.

Noch nie hatten wir mehr Möglichkeiten. Und noch nie war es so leicht, **Aufmerksamkeit**, **Urteilkraft** und **Menschlichkeit** schleichend auszulagern.

KI macht vieles einfacher – ersetzt aber weder Denken, Verantwortung noch die Fähigkeit, bewusst zu entscheiden, was wirklich zählt.

Die entscheidende Frage lautet deshalb nicht: Was kann KI? Sondern: **Was macht Technologie mit uns Menschen – und wie machen wir die KI-Ära zu unserer besten Zeit?**

Warum jetzt?

- Weil Zukunft nicht irgendwann passiert. Sondern jetzt.
- Weil KI alles leichter macht, außer die Entscheidung, was wirklich zählt.
- Weil Aufmerksamkeit Schlüsselressource geworden ist.
- Weil Menschlichkeit kein Soft Skill mehr ist, sondern Zukunftskompetenz und Wettbewerbsvorteil.

Darum geht's

Anitra Eggler zeigt, wie aus digitalem Druck neue Souveränität wird: mit Relevanz-Radar, Human Firewall und einem **Mensch-first-Setup für die KI-Ära**. Für alle, die KI als Co-Intelligenz nutzen wollen – nicht als Ersatz für Denken, Haltung und Verantwortung.

Perfekt für alle, die spüren:

- Ich will KI nutzen, ohne mich selbst auszulagern.
- Ich will digital souverän leben und arbeiten.
- Ich will die Zukunft mitgestalten statt ihr hinterherzurennen.
- Ich will in der KI-Ära erfolgreich sein – als Mensch.

Was diese Keynote einzigartig macht:

- Zukunftsmut statt Zukunftsangst.
- Brandaktuelle Reality-Checks – ohne Weltuntergang.
- Humor, Klartext und sofort umsetzbare Denkanstöße.
- Eine Keynote, die nicht KI erklärt, sondern Menschen stärkt.
- Eine ungebremst menschliche Anstiftung, Ungewissheit als Chance zu umarmen: Wenn nichts sicher ist, ist alles möglich.



AI unzensiert

Mensch. Maschine. Machtfragen.

Shrimp Jesus (2024)
Sinbild für den Begriff „AI-Slop“ (KI-Schrott)
remixed by Anitra Egger

KI unzensiert – Mensch. Maschine. Machtfragen.

KI-REALITY
DIALOG
MIT CHATGPT

Ein Reality-Dialog über die Zukunft der Arbeit und der Menschheit

Was passiert, wenn Anitra Egger mit ChatGPT auf der Bühne die brennendsten Fragen unserer Zeit diskutiert? Die KI spricht Klartext und hält der Menschheit den Spiegel vor. Ein Perspektivwechsel jenseits von Hype und Angst – pointiert, klug, hochrelevant.

So haben Sie KI noch nie erlebt: KI unzensiert ist eine überraschende Keynote im Dialogformat – audiovisuell inszeniert mit KI-Kunst und KI-Musik.

Mensch und KI im direkten Schlagabtausch auf der Bühne – scharfsinnig, witzig und überraschend menschlich.

Anitra Egger stellt Fragen, die viele beschäftigen – die aber selten so offen diskutiert werden:

- **Mensch & Maschine:** Was „denkt“ ChatGPT über uns?
- **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?
- **Wissen & Wahrheit:** Ist Fake das neue Real?
- **Auf Wunsch:** Ihre Branche. Ihre Fragen. KI antwortet – wir ordnen ein.

Warum jetzt?

- Weil es nicht reicht, über KI zu sprechen – wir müssen die richtigen Fragen stellen. Uns selbst. Und der KI.
- Weil KI unser Leben radikal verändert – unaufhaltsam.
- Weil „KI-Hype“ die Realität kaschiert – und die ist: Noch mehr Druck und Tempo, und Menschen bereits am Stresslimit und digital überfordert.

Relevant für alle, die:

- Wissen wollen, was KI auf die großen Fragen unserer Zeit antwortet – und auf die, die wir lieber vermeiden.
- Die KI-Ära einordnen wollen – jenseits von Hype und Angst.
- Mit KI erfolgreich sein möchten – als Mensch.

Was diese Keynote einzigartig macht:

- KI unzensiert ist kein KI-Vortrag, sondern ein KI-Erlebnis.
- Ein Perspektivwechsel, der unterhält, überrascht und neue Denkräume öffnet.



Handy, wir müssen reden!

Über weniger Bildschirmzeit und wie wir
Ruhe im Kopf, Fokus und Leben zurückholen.

Handy, wir müssen reden!

HANDY-DETOX
FÜR IHR
PUBLIKUM

*Handysüchtig sind immer die anderen. Und genau deshalb müssen wir reden:
Über weniger Bildschirmzeit – und darüber, wie wir bewusst abschalten,
um Ruhe im Kopf, Fokus und Lebensgenuss zurückzugewinnen.*

Warum jetzt?

- Weil Handysucht nicht die anderen betrifft, sondern jeden von uns.
- Weil unsere Bildschirmzeit steigt und unsere Konzentration kollabiert.
- Weil wir ständig erreichbar sind und immer seltener wirklich präsent.
- Weil Social Media zu viel Lebenszeit frisst – und dabei Freude und Freiheit kostet.
- Und weil wir alle wissen: So geht es nicht weiter.

Darum geht's:

- Der Reality-Check: Was unsere Bildschirmzeit mit Fokus, Schlaf, Arbeitszeit und Lebenszeit macht.
- Warum Handysucht kein Zufall ist, sondern ein Geschäftsmodell – und wer daran verdient.
- Die Mechaniken dahinter: Dopamin, Gewohnheiten und digitale Trigger.

- Einfache, praxistaugliche Rezepte, um das Handy wieder bewusst zu nutzen – im Alltag, im Job und zu Hause.

Relevant für alle, die ...

- merken: Ich bin zu oft am Handy – und will das ändern.
- Verantwortung tragen – für sich selbst, ihr Team oder ihre Familie.
- wieder selbst entscheiden wollen, wann das Handy eine Rolle spielt und wann nicht.

Was diese Keynote besonders macht:

- Best Practices der Digital-Detox-Pionierin seit 2010.
- Humor statt Selbstoptimierungsdruck oder Technologie-Bashing – mit Klartext, der bewegt und inspiriert.
- Digital-Detox- und Screen-Life-Balance-Strategien, die im echten Leben funktionieren – und nicht nur auf Vortragsfolien.

The image features two silhouetted figures, a man and a woman, standing in a modern office with large windows. They are wearing long, flowing capes, reminiscent of superheroes, and their capes are blowing outwards. The office furniture, including desks and chairs, is visible in the foreground and background, all rendered in dark silhouettes against a bright, colorful background of orange and purple light. The overall mood is dramatic and futuristic.

Produktivität ist tot.

Drei neue Erfolgsfaktoren für das KI-Zeitalter

Produktivität ist tot.

Drei neue Erfolgsfaktoren für das KI-Zeitalter

KEYNOTE MIT
BOOTCAMP-
EFFEKT

Dieser Vortrag ist ein Upgrade für das wichtigste Betriebssystem der Welt – den Menschen. Ein Neustart für Fokus, produktives Denken und echte KI-Kompetenz jenseits von Prompting 1x1.

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

Die Lösung?

- RESET – Schluss mit Dauerstress: Dopamin-Detox, digitale Resilienz, Screen-Life-Balance.
- REBOOT – Von „Busy Work“ zu „Great Work“: Fokus, Deep Work. Neues Arbeiten: nicht schneller, besser.
- UPGRADE – Mensch + Maschine = Co-Intelligenz.

Warum jetzt?

- 114 Milliarden Euro Schaden durch Ablenkung am Arbeitsplatz in Deutschland pro Jahr.
- KI skaliert das Problem, Fokus hebt es aus.
- Bevor wir mit KI upgraden, braucht das Erfolgsmodell Mensch einen Neustart: Ablenkung aus, Fokus an. Digitaler Stress raus, KI-Kompetenz rein.

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.
- KI-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.
- Leadershift: Co-Intelligenz – Mensch führt, KI führt aus.
- KI-Produktivitätsparadoxon: Warum KI of zuerst die Falschen scheinproduktiv macht – und Top-Performer zusätzlich belastet, verlangsamt und erschöpft.

Das Bootcamp zur Keynote:
RESET! → anitra-eggler.com/bootcamps



Alles klar. Nichts kapiert.

**Warum KI uns den Kopf kosten kann –
und wie wir rechtzeitig gegensteuern.**

Alles klar. Nichts kapiert. Warum KI uns den Kopf kosten kann – und wie wir rechtzeitig gegensteuern.

NEUSTART
FÜR DEN
KOPF

Wissen wird durch KI zur Infrastruktur – verfügbar wie Strom. Klingt gut? Hat einen Preis: Wir denken immer weniger selbst. Die Endstufe: Gehirnschmelze. Das Gegenmittel? Upgrade your Menschenverstand: selbst denken – denn KI sortiert aus, wer noch denkt.

Während andere noch erklären, was KI ist, zeigt diese Keynote, was KI mit uns macht:

- Warum wir mit KI klug klingen – und trotzdem schlechter entscheiden.
- Warum Gute durch KI langsamer werden – und Schlechte schneller.
- Wie KI unsere Urteilskraft unterwandert – und wer am Ende steuert.
- Wie Wahrheit verwahrlost – und zur Verhandlungsmasse wird.
- Wie Sie mit KI arbeiten, ohne Klarheit und Kompetenz zu verlieren

Warum jetzt?

- Weil KI nicht nur unterstützt – sondern entscheidet, was wir denken.
- Weil wir Gedanken übernehmen, die wir selbst nie gedacht haben.
- Weil wir zu Qualitätsmanager:innen von KI-Output werden – statt selbst zu urteilen.

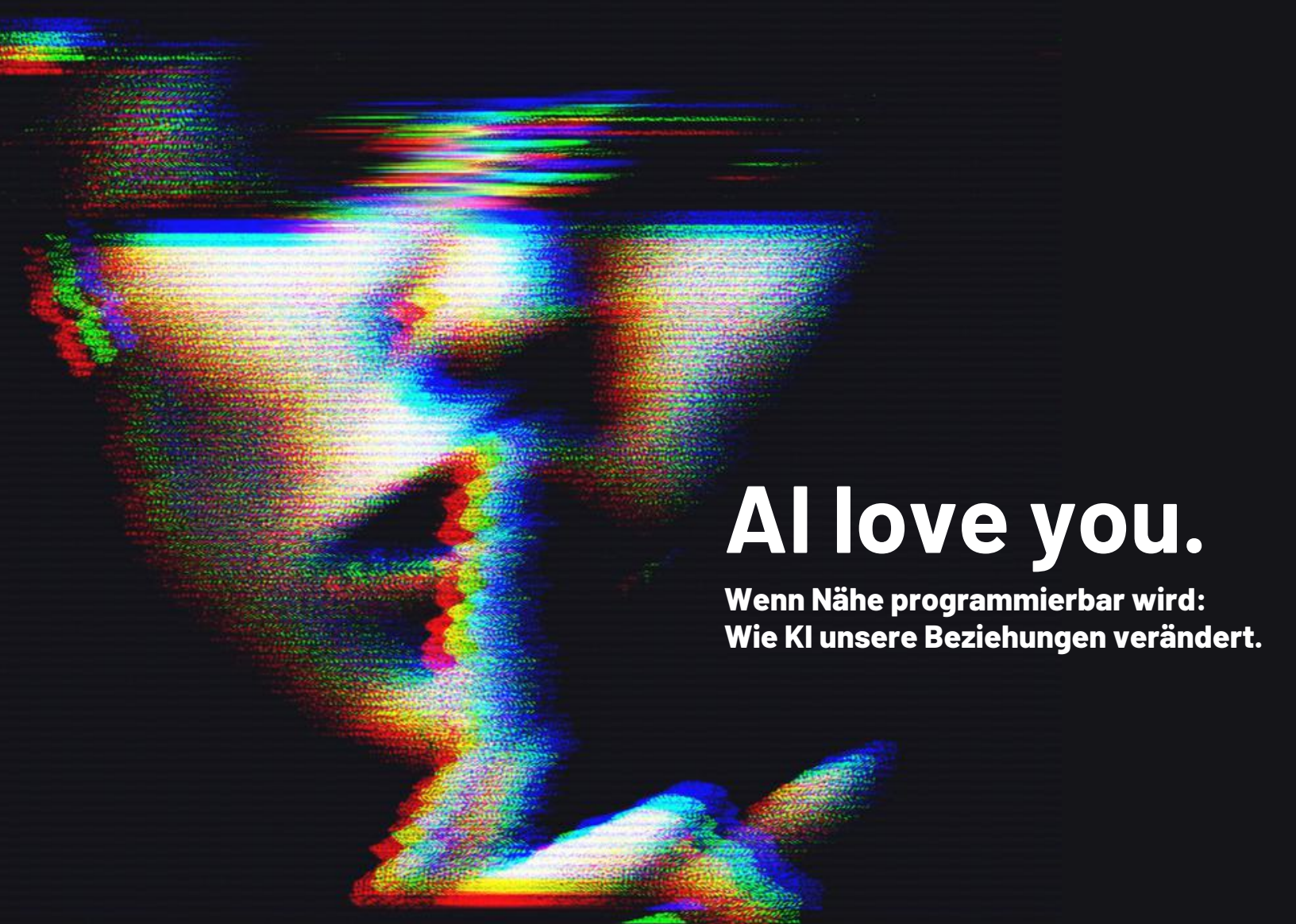
- Weil KI nicht nur antwortet, sondern Beziehung simuliert – und dadurch echte Nähe ersetzt.
- Und weil sich jetzt entscheidet, wer noch denkt – und wer nur noch denkt, er denke.

Relevant für alle, die ...

- Für alle, die Entscheidungen treffen müssen – und sich nicht von gut klingenden Antworten täuschen lassen wollen.
- Für alle, die KI nutzen – aber Denken nicht outsourcen wollen.
- Für alle, die merken: Es wird einfacher, etwas zu produzieren. Aber schwerer, Qualität zu erkennen.
- Für alle, die mit KI erfolgreich sein möchten – als Mensch.

Was diese Keynote besonders macht:

- Sie bringt erste wissenschaftliche Erkenntnisse, die klar zeigen, wie KI unser Denken und damit unser Handeln verändert.
- Weil wir jetzt noch entscheiden, wie wir mit KI arbeiten – bevor KI entscheidet, wie wir denken.



AI love you.

**Wenn Nähe programmierbar wird:
Wie KI unsere Beziehungen verändert.**

AI love you.

Millionen Menschen sprechen täglich mit Maschinen – über Dinge, die sie keinem Menschen anvertrauen. KI greift in Beziehungen ein: KI hört zu, antwortet, bestätigt und schafft künstliche Intimität. Genau das verändert, wie wir arbeiten, führen und leben.

Warum jetzt?

- Smartphones haben unsere Aufmerksamkeit gekapert.
- KI kapert unser Denken – und unsere Beziehungen.
- KI kann, was bisher nur Menschen konnten: zuhören, reagieren, Nähe erzeugen. Rund um die Uhr.
- Es entsteht etwas Neues: Beziehung ohne Mensch.

Darum geht's:

Diese Keynote zeigt, wie KI unsere emotionalen Muster verschiebt – und was das verändert:

- Wenn aus digitalen Tools Beziehungen werden
- Wie „Attachment Hacking“ funktioniert – und warum es stärker ist als jede App.
- Warum wir Maschinen Dinge anvertrauen, die wir Menschen verschweigen.
- Wie KI Einsamkeit lindert – und verstärkt.
- Was passiert, wenn Reibung aus Beziehungen verschwindet.
- Warum die größte Gefahr nicht Kontrollverlust ist, sondern Komfort.

Relevant für alle, die ...

- verstehen wollen, wie KI Verhalten verändert.
- mit Menschen arbeiten, die immer stärker mit KI interagieren.
- Verantwortung tragen für Kultur, Zusammenarbeit und Entscheidungen.
- KI-Chancen nutzen wollen, ohne Abhängigkeit zu erzeugen.
- sich fragen, was bleibt, wenn Maschinen uns besser verstehen als wir selbst.

Was diese Keynote besonders macht:

Ein Reality-Check über die mächtigste Veränderung unserer Zeit: KI als Beziehungstechnologie.

Recherche, reale Beispiele und Selbstexperimente –

von KI-Dating über KI im Kündigungsgespräch bis zur KI im Kinderzimmer.

Klar, pointiert und mit der richtigen Mischung aus Erkenntnis und Irritation zeigt Anitra Egger:

- Was wir gewinnen.
- Was wir verlieren.
- Und warum wir jetzt entscheiden müssen, wie nah wir Maschinen wirklich kommen lassen.

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 **Feuerwerk** – voller spannender Beispiele und sofort umsetzbarer **Praxis-Tipps**. Anitra hat uns mit ihrer **großartigen Rhetorik** in den Bann gezogen – und in eine positive Schockstarre versetzt! **Lebendig, packend, mega sympathisch**. Ich hätte stundenlang zuhören können.

– Electrolux AG

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

– SAP AG

Fachlich fundiert, energiegeladen, feinfühlig und scharfsinnig – getragen von einem fesselnden Storytelling mit kreativen Highlights und spontaner Interaktion mit dem Publikum.

Anitra Egger und „KI unzensiert“ sind Champions League!

– Brandflow

Anitra creates a rare space where technology-human interaction can be examined **honestly** and **constructively**. Her keynote **combines intellectual depth** with **positive energy**, inviting participants to **reflect critically on** their own relationship with **artificial intelligence** without fear, hype, or simplification.

Anitra is the speaker people will remember at the end of their event.

– Plansee Group

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

– Markus Lanz, ZDF



KI unzensiert: In ihrer Opening Keynote holte Anitra Egger ChatGPT als schonungslos ehrlichen Gesprächspartner auf die Bühne – ein **fulminanter Mensch-Maschine-Dialog** über die Zukunft einer Branche im Umbruch.

– **Wirtschaftszeit**

Was für eine tolle Keynote! KI unzensiert ist unglaublich **unterhaltsam**, mit viel **Tiefgang**, **unausgesprochenen Realitäten**, super Anregungen zum **Nachdenken**. Ich hätte Anitra noch viel länger zuhören können.

– **LSZ Future Connections**

Anitras Keynote war top und hat **genau das Problem aufgezeigt das wir aktuell haben, das noch größer werden wird, und das viele leider nicht wahr haben wollen**. Vielen Dank dafür!

– **Deutsche Telekom Security**

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

– **ORF**

Anitra Egger ist **mit allen digitalen Wassern gewaschen**.

– **Volker Wieprecht, RadioEins**

Anitra Egger ist eine **kleine Päpstin** für unseren Umgang mit dem Digitalen.

– **Kristian Thees, SWR3**

Anitra Egger ist „**Dr. Digital**“.

– **Bärbel Schäfer, HR3**



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

– DER Touristik Suisse AG