

A woman with short brown hair, wearing a grey blazer over a white shirt, is smiling and looking towards the camera. She is standing in a room with a red and white patterned carpet. In the background, several other people are visible, some sitting and some standing, in a dimly lit room with colorful lights (pink, blue, and orange) creating a bokeh effect.

**Wir haben verlernt, wie
Leistung wirklich entsteht.
Was wäre möglich, wenn
wir es endlich ändern?**

Antje Steenbeck

Keynote-Speakerin für tragfähige Spitzenleistung

Wirtschaftsinformatikerin · Berufspädagogin · Masters-Athletin

un(d)endlich bewegt®



Impressum

Antje Steenbeck - un(d)endlich bewegt®
Marlowring 26
D - 22525 Hamburg

Gestaltung

Antje Steenbeck

Fotos

Diana Hermenau
Isabella Nadobny
Jerzy Pruski
Sonja Tobias & Patricia Bontscheff

Haftungsausschluss

Trotz sorgfältiger Kontrolle übernimmt die Herausgeberin keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen.

Urheberrecht

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigung oder Verbreitung - auch auszugsweise - nur mit schriftlicher Genehmigung der Herausgeberin erlaubt.



un(d)endlich bewegt®

Möglichkeiten der Kontaktaufnahme



Marlowring 26, 22525 Hamburg



mail@antje-steenbeck.de



www.antje-steenbeck.de



<https://www.linkedin.com/in/antje-steenbeck/>



<https://calendly.com/antje-steenbeck/keynote-anfragen>

UN(D)ENDLICH BEWEGT®

Antje Steenbeck



**Der Körper ist das älteste
Leistungszentrum der Welt
und das einzige, das wir
nicht ersetzen können.**

Antje Steenbeck

INHALT

INHALTSVERZEICHNIS

un(d)endlich bewegt®

03	Impressum
05	Kontaktdaten
08	Inhalt
12	Vorwort
14	Übersicht Keynote-Themen
19	Veranstaltungen
21	Stimmen zu meinen Vorträgen
28	Antje in Zahlen
30	Formate & Dauer
31	Technical-Rider
33	Anmoderation





”

**Wir reden immer
von den fünf Sinnen,
aber für echten
Erfolg brauchen wir
sieben.**

Antje Steenbeck

Vorwort

Viele Jahre meines Lebens habe ich mit Bewegung verbracht: im Training, im Wettkampf und in der Rhythmik. Zehn Jahre lang habe ich an der Universität Kiel wöchentlich Trainings mit 200 bis 400 Menschen geleitet.

Dabei habe ich immer wieder dasselbe beobachtet: Wer körperlich präsent ist, denkt klarer, entscheidet besser und bleibt länger leistungsfähig. Im Sport ist das selbstverständlich. In der Arbeitswelt tun wir so, als entstünde Leistung allein im Kopf.

Genau diesen Irrtum nehme ich auf Bühnen auseinander.

Denn Leistungsfähigkeit, klare Entscheidungen und Souveränität - in schwierigen Gesprächen, unter Druck oder in Führungssituationen - entstehen nicht durch Willenskraft. Sie entstehen durch Haltung, Atmung, Bewegung und die Fähigkeit, den eigenen Zustand zu regulieren. Ich nenne das Körperkompetenz.

In meinen Keynotes verbinde ich Forschung aus Public Health, Neurowissenschaft und Arbeitspsychologie mit einer Botschaft, die nicht nur verstanden, sondern unmittelbar gespürt wird. Mein Publikum erlebt live, wie kleine Bewegungsimpulse Fokus, Energie und Präsenz verändern, und warum Bewegung eine Leistungsfrage ist und keine Gesundheitsfrage. Was ich auf die Bühne bringe, ist keine Motivationsfrage. Es ist Körperkompetenz: die Fähigkeit, den eigenen Zustand zu steuern, statt ihm ausgeliefert zu sein.

Bevor ich als Keynote-Speakerin auf Bühnen stand, war ich 13 Jahre in der Wirtschaft tätig. Ich habe Wirtschaftsinformatik studiert und Anfang der Neunziger als Key-Account-Managerin im IT-Vertrieb Server verkauft, als Unternehmen ihre Großrechner ablösten. Hinzu kam meine Verantwortung als Qualitätsmanagementbeauftragte. Ich kenne Leistungsdruck, Verantwortung und Veränderung aus eigener Erfahrung. Diese Perspektive prägt meine Vorträge bis heute.

Ich freue mich darauf, auch dein Publikum zu bewegen.



Keynote-Speakerin für tragfähige Spitzenleistung ·
Wirtschaftsinformatikerin ·
Berufspädagogin · Masters-Athletin

A woman with short, wavy brown hair and light-colored eyes, wearing a dark blue sleeveless polo shirt and dark blue jeans. She is looking slightly to her right with a thoughtful expression. A large white quotation mark is positioned to her left.

”

**Wie viel besser könnte es
uns und unserer Wirtschaft
gehen, wenn wir endlich
aufhören würden, Denken
und Körper voneinander zu
trennen.**

Antje Steenbeck

Übersicht Keynote-Themen

01 PRODUKTIVITÄT & TRANSFORMATION

Der blinde Fleck der Produktivität

Warum wir Leistung gegen unsere eigene Biologie organisieren

Produktivität steht 2026 auf jeder Agenda. Unternehmen optimieren Prozesse, führen Software ein und bauen Strukturen um. In keiner dieser Analysen taucht auf, was mit dem Menschen passiert, der das alles tragen soll. Er sitzt. Die Deutschen kommen auf 613 Minuten an jedem Werktag*, zwei Stunden mehr als noch vor zehn Jahren.

Diese Keynote zeigt, warum Produktivität nicht an der nächsten Software scheitert, sondern am Zustand der Menschen, die sie bedienen. Antje Steenbeck verbindet Daten aus Public Health und Arbeitsforschung mit körperlichen Impulsen, die das Publikum im Saal selbst erlebt: wie sich Fokus, Energie und Klarheit in Sekunden verändern lassen, und warum das kein Trick ist, sondern Biologie.

Das Publikum geht mit einem anderen Blick auf Produktivität heraus. Und mit drei körperlichen Impulsen, die sich im nächsten Meeting einsetzen lassen.

Geeignet für: Wirtschafts- und Zukunftskongresse · Verbandstagungen · Unternehmensnetzwerke · Service-Clubs

Dauer: 20-60 Minuten, als Keynote oder Impulsvortrag · Live & Online





02 FÜHRUNG

Entscheiden unter Druck

Warum Entscheidungsqualität eine körperliche Voraussetzung hat

Führen heißt heute, unter Daueranspannung zu entscheiden. Zwischen zwei Terminen, nach dem vierten Meeting, am Ende eines Tages, der um sechs Uhr begonnen hat. Über Entscheidungsqualität wird viel gesprochen. Über den Zustand, in dem entschieden wird, fast nie.

Diese Keynote zeigt, wie Menschen in Verantwortung auch unter Druck präsent und handlungsfähig bleiben. Antje Steenbeck verbindet neurowissenschaftliche Erkenntnisse mit körperbasierter Selbstregulation und macht sichtbar, wie Haltung, Atmung und Bewegung verändern, wie jemand im Raum wirkt und wie klar er entscheidet. Souveränität ist keine Frage des Willens. Sie wird im Körper entschieden, lange bevor der Kopf sich eine Meinung gebildet hat.

Das Publikum geht mit Werkzeugen heraus, die im nächsten schwierigen Gespräch greifen. Und mit dem Verständnis, warum Selbstregulation eine Kompetenz ist und keine Charakterfrage.

Geeignet für: Leadership-Programme · Führungskräfte tagungen · Women's Conferences · Wirtschaftsverbände · Stiftungen · NGOs

Dauer: 20-60 Minuten, als Keynote oder Impulsvortrag · Live & Online

Was die KI nicht übernimmt

Menschliche Leistungsfähigkeit, wenn Technologie immer leistungsfähiger wird

57 Prozent der deutschen Unternehmen setzen inzwischen künstliche Intelligenz ein*. Investiert wird in Infrastruktur, Datenaufbereitung und Systemintegration. Der kleinste Posten in dieser Rechnung ist die Schulung der Menschen, die mit all dem arbeiten sollen. Gleichzeitig wird Wissensarbeit im Schnitt alle zwei Minuten unterbrochen.**

Diese Keynote zeigt, was passiert, wenn die digitale Leistungsfähigkeit steigt und die menschliche dabei übersehen wird. Antje Steenbeck erklärt, warum Dauerfokus und Bildschirmarbeit die kognitive Leistungsfähigkeit untergraben, und macht erlebbar, was wenige Minuten Bewegung mit Konzentration und Klarheit machen. Wir rüsten Systeme auf. Das Human OS bleibt das Betriebssystem, für das es kein Update gibt.

Das Publikum geht mit dem Verständnis heraus, warum der Körper keine Bremse für digitale Arbeit ist, sondern ihre Bedingung. Und mit Impulsen, die sich in jeden Arbeitstag einbauen lassen.

Geeignet für: KI- und Transformationsformate · New-Work-Events · HR-Kongresse · Tech-Unternehmen

Dauer: 20-60 Minuten, als Keynote oder Impulsvortrag · Live & Online

*Bitkom 2026

**Microsoft Work Trend Index, 2025





04 VERTRIEB & SANDWICH-POSITION

Führen aus der Mitte

Wie Führungskräfte in der Sandwich-Position handlungsfähig bleiben

Von oben kommen die Zahlen. Von außen die Kunden. Von unten das Team. Und zu Hause wartet die nächste Verantwortung. Wer in der Mitte führt, im Vertrieb, im mittleren Management, in der Teamleitung, entscheidet trotzdem, verkauft trotzdem und hält trotzdem alles zusammen. Über diese Position spricht selten jemand, obwohl dort der Dauerdruck sitzt.

Diese Keynote zeigt, warum dieser Druck zuerst im Körper ankommt und erst danach in den Zahlen. Antje Steenbeck kennt die Position aus eigener Erfahrung als Key-Account-Managerin und verbindet sie mit körperbasierten Strategien für Selbstregulation. Sie arbeitet genau dort, wo Perfektionismus und das Gefühl, nicht zu genügen, die Handlungsfähigkeit aufbrauchen.

Das Publikum geht mit Wegen heraus, unter Druck von allen Seiten handlungsfähig zu bleiben. Und mit der Einsicht, dass die Mitte keine Schwachstelle ist, sondern die Stelle mit der größten Hebelwirkung.

Geeignet für: Vertriebs-Kick-offs · Management-Meetings · Führungskräfte im mittleren Management · Women's Conferences

Dauer: 20-60 Minuten, als Keynote oder Impulsvortrag · Live & Online

Veranstaltungen

Nacht der Redner - Hamburg

Brave Voices Rising - Berlin

Internationaler Speaker-Slam - Dresden

Rotary Club, München - Online

Sportjugend Schleswig-Holstein, Kiel

*Diese Liste wächst. Wenn du mich für deine Veranstaltung buchst,
steht sie bald auch hier.*

A woman with short, curly brown hair and a black leather jacket is speaking into a microphone. She has a surprised or expressive look on her face. The background is a plain, light-colored wall with some soft, out-of-focus light spots.

**Bewegung ist keine Pause
von der Arbeit – sie ist eine
Voraussetzung für klares
Denken.**

Antje Steenbeck

Was Menschen über meine Vorträge sagen

“Antje Steenbeck auf der Bühne zu erleben, ist ein Hochgenuss”



“Sie ist nicht nur eine Speakerin, sie ist eine Gastgeberin, die ihr Publikum mit einer unglaublichen Kraft durch ihr Thema führt. In ihrer Performance verschmelzen ihre jahrelange Erfahrung als Resilienz-Expertin und Bewegungsadvokatin gepaart mit ihrem Bühnenfeeling als Schauspielerin und Sängerin zu einer Einheit, die absolut mitreißend ist. Was Antje verkörpert, geht weit über das gesprochene Wort hinaus: Sie ist voll in ihrem Element und in ihrer Kraft. Ihre Bühnenpräsenz ist so stark und überzeugend - man ist einfach gefesselt. Wer eine Speakerin zum Thema ‘Spitzenleistung dank Körperintelligenz’ sucht, die eine Botschaft nicht nur sendet, sondern sie mit jeder Faser verkörpert und den Raum komplett einnimmt, sollte Antje Steenbeck buchen. Eine tiefgehende Performance, die nachhaltig beeindruckt.”

Barbara Bosch

Speaker*innen Coach und Founder
Keynote Bootcamp

Josua Laufer

Geschäftsleitung Expertenportal

"Liebe Antje, es hat heute [im Speaker-Slam] glaube ich noch niemand geschafft, so gut eine Relevanz für das Thema aufzubauen. 36,9° Spannung. Zahlen, Daten, Fakten. Du hast Relevanz für dein Thema aufgebaut, dass man merkt, du weißt, wovon du sprichst. Du hast Qualität mit reingenommen. Wir nennen das auch Agenda-Surfing: du hast die Agenda der Medien aufgenommen, die neuen Zahlen, die rausgekommen sind und hast dich draufgesetzt als Expertin. Sehr schön. Du sprichst über Vitalität, Bewegung und Gesundheit, aber man merkt auch eben direkt, dass du es lebst. Also, du wirkst vital auf der Bühne, du wirkst gesund, du hast eine gute Bewegung, Mimik und Gestik dazu. Du hast klare Pausen ausgehalten. Also dieses Gesamtpaket gefällt mir sehr, sehr gut."



Martina Kecks

Human Design Analytikerin,
Founder Pure Human Design

"'36,9 - hört sich so ein bisschen an wie die Basaltemperatur, kurz nachdem wir aufgewacht sind.' So beginnt Antje ihre Keynote. Und diese Zahl, und noch viel wichtiger ihre Bedeutung, vergesse ich nicht mehr. Antje schafft es in ihrer Keynote auf eine sehr unterhaltsame Art und Weise, nicht nur statistische Gesundheitszahlen mit viel Humor zu verbinden, sondern bringt sogar das gesamte Publikum in Bewegung. Eine eindrucksvolle Keynote von einer authentischen Speakerin. Definitiv sehr empfehlenswert für alle, die längst erkannt haben, dass tragfähige Leistung und gesunde Führung Hand in Hand gehen."

Sabine Hess

Keynote Speakerin & Autorin

"Wer Antje auf der Bühne erlebt, wird von Minute 1 mitgerissen und fühlt sich hinterher sofort ganz sportlich ;-)."



Ulrich Olbrisch

Finanzmentoring

"Wenn es den Begriff Edutainment nicht schon gäbe, dann würde ich ihn für Antje erfinden. Menschen folgen keinen schlaun Ratschlägen, sondern denen, die das, was sie erzählen auch verkörpern, vorleben und mit Leidenschaft präsentieren. Antje hält keinen Vortrag, sondern motiviert und inspiriert. Statt bei Problemen zu verweilen, schenkt sie Lösungen, die leicht und nebenbei in den Alltag integriert werden können. Ich kann Antje uneingeschränkt empfehlen."



Christiane Sperling

Gründerin Sense Yourself Studio, HH

"Bewegung bedeutet Fortschritt. Antje hat sehr inspirierend gezeigt, dass echte Entwicklung erst entsteht, wenn wir bereit sind, uns – physisch und mental - zu bewegen. Dieser Gedanke hat mich besonders angesprochen."



Melanie Schröder

**Go-to-Market Strategin für LinkedIn
& Ex-Journalistin**

"Ich habe im Januar 2026 Antjes Keynote gesehen und war sehr beeindruckt von ihrem ganz besonderen Talent: Sie gibt dem Publikum nicht nur etwas zu denken, sondern auch etwas zu fühlen. Sie hat mit uns sogar spontan Sportübungen gemacht! Als jemand, der seit Jahren in der professionellen Kommunikation arbeitet, fand ich es sehr beeindruckend, wie sie die Menschen im Publikum innerhalb weniger Minuten für sich gewonnen hat. Genau dadurch ist mir diese Keynote lange im Gedächtnis geblieben."







**Diese Rückmeldungen
bedeuten mir sehr viel. Sie
zeigen mir, dass das Thema
Körper, Leistung & Resilienz
viele Menschen bewegt und
dass es wichtig ist, diese
Zusammenhänge sichtbar zu
machen.**

Antje Steenbeck

Antje in Zahlen

2

fache Mama

30+

Jahre Erfahrung mit Bewegung,
Lernen & körperbasierter
Leistungsfähigkeit

26

bereiste Länder

13

Jahre in der Wirtschaft als
Key-Account-Managerin,
Qualitätsmanagementbeauftragte

20+

Halbmarathons, plus Marathon,
Urbanathlon, Triathlon

39

Schuhgröße

100.000+

Menschen in Workshops,
Seminaren, Vorträgen & Trainings
erreicht

10

Umzüge

1

Körper, ein Leben lang
Bewegung

24

Jahre Erfahrung als
Sängerin & Schauspielerin

15+

Aus- & Weiterbildungen

3

Bewegungen, mit denen
jedes Publikum am Ende
einer Keynote spürt, wie
Körperkompetenz funktioniert

Läufe & Krafttraining/Woche

4-5 X

1000+

Bewegungsimpulse mit
Menschen geteilt

10

Jahre wöchentlich
200-400 Menschen mit
HIIT-Training begeistert

FORMATE & DAUER



Nicht die Länge entscheidet, sondern die Funktion im Programm.

Keynote - der Vortrag, der den Rahmen setzt: Eröffnung oder Abschluss. Wissenschaftliche Substanz, persönliche Beispiele und drei körperbasierte Impulse, die das Publikum selbst erlebt. 20-60 Minuten. Für Kongresse, Tagungseinstiege, Leadership-Events und Verbandsveranstaltungen.

Impulsvortrag - der Beitrag im laufenden Programm, oft mit anschließender Diskussion. Eine zentrale These mit direktem Erlebnismoment. 20-30 Minuten.

Online-Keynote - beide Formate auch digital. Gleicher Anspruch an Wirkung, angepasste Methodik für den virtuellen Raum. 20-45 Minuten.

Panel & moderiertes Gespräch - Antje Steenbeck ist erfahrene Gesprächspartnerin für Panels, Podiumsdiskussionen und moderierte Dialogformate, besonders wenn Körper, Leistung oder Resilienz im Mittelpunkt stehen.

Länge und Schwerpunkt nach Absprache. Jede Veranstaltung bekommt ihr eigenes Format.

TECHNICAL-RIDER

TECHNICAL-RIDER

TECHNISCHE ANFORDERUNGEN

Antje Steenbeck bewegt sich frei auf der Bühne, d. h., ohne Pult und ohne feste Position. Für einen reibungslosen Ablauf benötigt sie:

- | | | |
|----|---------------------|---|
| 01 | Audio | Headset (bevorzugt) oder Handmikrofon als Alternative |
| 02 | Präsentation | Leinwand oder helle, gut sichtbare Wand · Klicker mit ausreichend Reichweite für die Location · WLAN |
| 03 | Technik | Antje bringt ihr eigenes MacBook und ihre Präsentation mit. Ein kurzer Technik-Check vor der Veranstaltung - sowohl live als auch online - ist ihr wichtig. |
| 04 | Anreise | Im Raum Hamburg entstehen keine Fahrtkosten. Für weitere Entfernungen werden Fahrt- und ggf. Übernachtungskosten vorab transparent besprochen. |

ANMODERATION



Unser nächster Gast bringt eine Botschaft mit, die einfach klingt und die die meisten von uns täglich ignorieren.

Antje Steenbeck ist Keynote-Speakerin für tragfähige Spitzenleistung. Wirtschaftsinformatikerin, Berufspädagogin und Masters-Athletin. Sie zeigt, warum Leistung nicht im Kopf entschieden wird, sondern im Körper. Dabei verbindet sie aktuelle Forschung aus Public Health und Neurowissenschaft mit einer Bühnenpräsenz, die ihr Publikum nicht nur informiert, sondern aufweckt.

Sie stand unter anderem auf der Nacht der Redner in Hamburg, bei Brave Voices Rising in Berlin und beim Internationalen Speaker-Slam in Dresden auf der Bühne. Sie hat für die Sportjugend Schleswig-Holstein und den Rotary Club in München gesprochen. Zehn Jahre lang hat sie an der Universität Kiel wöchentliche HIIT-Trainings mit 200 bis 400 Menschen geleitet und bringt 30 Jahre körperbasierte Erfahrung mit, bevor es dafür einen Trendbegriff gab.

Bitte begrüßt herzlich: Antje Steenbeck.

**Du hast bis hierher gelesen.
Das bedeutet, dass du weißt, was du willst.**



Lass uns in einem kurzen,
unverbindlichen Gespräch
herausfinden, ob ich die
richtige Speakerin für deine
Veranstaltung bin.

✉ mail@antje-steenbeck.de

🌐 www.antje-steenbeck.de

📅 [Termin direkt buchen](#)

Ich melde mich innerhalb von 24 Stunden.





”

**The high prevalence and
consequences of physical
inactivity should be
recognized as a global
pandemic**

The Lancet, 2012

un(d)endlich bewegt®



let's get in touch

www.antje-steenbeck.de

Marlowring 26
22525 Hamburg

mail@antje-steenbeck.de