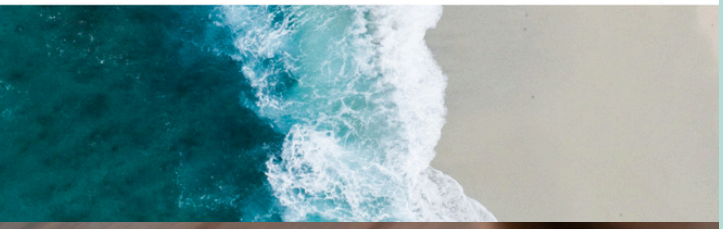
Less
Stress



Sue
Fengler

Resilienz & Stressmanagement
für Unternehmen

Individuelle Workshops &
Speakings – mit Fokus auf digitale
Balance & mentale Gesundheit

SueFengler.de

@SueFengler

Moin,

Sue
Fengler
Resilienz-Coach

ich bin Susan „Sue“ Fengler, Resilienz-Coach mit zertifizierter Ausbildung in Stressmanagement aus Hamburg.

Seit 2019 unterstütze ich Unternehmen und Privatpersonen dabei, in einer zunehmend digitalen Arbeitswelt gesünder, fokussierter und mental stärker zu arbeiten.

Mit wissenschaftlich fundierten Methoden, praxisnahen Übungen und einem empathischen Blick auf moderne Herausforderungen gestalte ich Workshops, Retreats, Vorträge und Coachings – individuell, greifbar, nachhaltig.

Als ehemalige Managing Editor bei GRAZIA, langjährige Content Creatorin mit über 20.400 Follower:innen bei Instagram und Autorin des Buches „Less Stress in your 30s“ (GU-Verlag, 2025) bringe ich neben Fachwissen auch digitale Reichweite und Kommunikationsstärke in jede Zusammenarbeit ein.

- zertifizierte Stressmanagement-Trainerin @ fitmedi Akademie (ZFU-geprüfte und wissenschaftlich fundierte Ausbildung)
- zertifizierte Meditationslehrerin
- seit 2016 selbständig mit digitalem Content-Business & Onlinemagazin
- zuvor Leitung der Online-Redaktion @ GRAZIA in Hamburg
- über 10 Jahre Mentorin an der Universität Mannheim

Angebote für Unternehmen

Sue
Fengler
Resilienz-Coach

Ein Auszug möglicher Workshop-Angebote für Unternehmen & Agenturen:

(Bsp. 2-3 Stunden interaktiver Workshop)

1. Produktiver Arbeiten: Struktur, Fokus & Zeitmanagement für den Arbeitsalltag

Für Teams, die effizienter arbeiten und ihre Zeit besser nutzen wollen, ohne Dauerstress.

- Die Best-of-Zeitmanagement-Techniken: Batching, Time-Blocking, Deep Work
- Multitasking-Falle vermeiden: Warum uns Fokus weiter bringt
- Strukturierte Tagesplanung: Mit den richtigen Routinen und cleveren To-do Listen Zeit und Energie sparen

2. Fokus statt Overload: Wie man konzentriert bleibt und Ablenkungen minimiert

Für Teams, die im digitalen Arbeitsumfeld fokussierter arbeiten wollen.

- Konzentrations-Booster: Wie das Gehirn wirklich arbeitet und wie man es nutzt
- Digitale Ablenkungen minimieren: Tools & Strategien gegen ständige Unterbrechungen
- E-Mail- und Meeting-Kultur verbessern: Weniger Stress, mehr Klarheit

Angebote für Unternehmen

Sue
Fengler
Resilienz-Coach

3. Resilienz & Stressmanagement: Leistungsfähig bleiben ohne auszubrennen

Für Unternehmen, die langfristige Leistungsfähigkeit und mentale Stärke fördern möchten.

- Resilienz-Techniken für den Job: Belastungen besser bewältigen
- Stress verstehen und steuern: Die besten Methoden zur Stressbewältigung für den Alltag
- Mentale Erholung in stressigen Phasen: Praktische Übungen für mehr innere Ruhe

4. Ständige Erreichbarkeit - digitalen Stress bewältigen

Wenn moderne Kommunikation zu Überforderung führt.

- Wie klare Regeln die Produktivität steigern: Kommunikationskultur verbessern
- Benachrichtigungsflut eindämmen: Smarte Strategien für weniger digitalen Stress
- Work-Life-Blending meistern: Besser abschalten trotz Homeoffice & Remote Work

Gern entwickele ich für Sie und das Unternehmen individuelle Workshops und Speakings für Events, die genau Ihre Keypoints umfassen.

Digitaler Stress

Sue
Fengler
Resilienz-Coach

Ein besonderer Bereich meiner Expertise findet sich bei den Themen **digitaler Stress** und **„Always on"**.

Gerade in der veränderten Arbeitswelt der letzten Jahre, in der viele seitdem zumindest teilweise remote arbeiten, treten neue Stressoren (= Stressfaktoren) auf. Vor allem in Bezug auf digitalen Stress und das Gefühl der ständigen Erreichbarkeit. Hier ist es wichtig Fokus und Struktur zu finden.

Durch meine berufliche Vita und meine Qualifikationen im Bereich der Stressbewältigung ist dies ein Bereich, der besondere Bedeutung in meiner Arbeit findet. Für Meta hielt ich bspw. einen „Working from Home" Workshop.

Digitale Expertise:

- erste Community Managerin der OMG Fuse (Omnicom Media Group)
- Managing Editor Online bei GRAZIA
- seit 2016 selbständig mit Blog Suelovesnyc.com/Suefengler.de (Blog gegründet: 2011) und Instagram (@suefengler, 21,4k Follower)

Wie mit mir arbeiten?

Sue
Fengler
Resilienz-Coach

- **Speakerin** für Brand-Events
- **UGC** auf meinen Accounts bzw. Posting Collaborations
- **360 Grad Kooperationen** (Speaking plus digitale Content-Begleitung)
- Kooperationsmöglichkeiten im Rahmen meiner **Retreats**
- **Workshops** (digital oder vor Ort) – individuell auf das Unternehmen zugeschnitten
- **Impulsvorträge** – kompakte Sessions zu speziellen Themen
- **1:1-Coachings** für Führungskräfte & Mitarbeiter:innen – maßgeschneiderte Lösungen für mentale Stärke

Referenzen

Sue
Fengler
Resilienz-Coach

Ich durfte bereits mit renommierten Unternehmen und Marken zusammenarbeiten – für digitale Content Creation, Workshops oder Speakings.

Mit den 25hours Hotels realisierte ich 2025 eine Speaking & Eventreihe zur Buchveröffentlichung „Less Stress in your 30s“ – mit Vorträgen zu Stressbewältigung.

Meta

orthomol

GANT

L'ORÉAL PARIS

evian

PayPal

25h
twenty five hours hotels
come as you are

Kontakt

Sue
Fengler
Resilienz-Coach

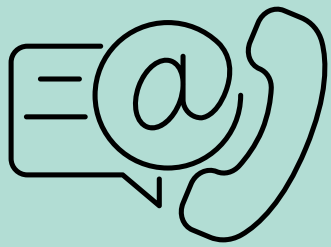
Lassen Sie uns gemeinsam mentale Gesundheit neu denken.
Ob für Gesundheitstage, Führungskräfteentwicklung oder digitale Prävention – ich freue mich auf den Austausch

Susan „Sue" Fengler
Osterstraße 41
20259 Hamburg

Sue@SueFengler.de

004915152403957

SueFengler.de

@SueFengler

linkedin.com/in/susan-sue-fengler/