

*Svenja Stender
Rednerin*



Erwache - Erkenne - Erlebe

Impressum

Svenja Stender
Am Sportplatz 121
29640 Schneverdingen
Deutschland

Tel: +4916094830171

E-Mail: kontakt@svenjastender.de

Bildmaterial I/ Fotos

Justin Bockey

Svenja Stender
Rednerin

Erwache - Erkenne - Erlebe



„Manchmal braucht
es nur einen Satz,
um ein Leben zu
verändern.“



„Worte, die wecken.

Impulse, die

verändern.“

Inhaltsverzeichnis

03

Svenja Stender Kontakt

06

Svenja Stender Die Rednerin

11

Svenja Stender Die Rednerin

15

Svenja Stender In Bild und Zahl

18

**Svenja Stender Vprträge und
Seminare**

21

**Svenja Stender Impulse für
Persönlichkeitsentwicklung**

Inhaltsverzeichnis

22

Svenja Stender Meine Themen

23

Svenja Stender Die Zitate

24

Svenja Stender Der Newsletter

25

Svenja Stender Meine Auszeichnung

29

Svenja Stender Pressebericht

Svenja Stender

Die Rednerin



Svenja Stender ist Rednerin für Selbstwert, innere Klarheit und gelebte Veränderung. Mit ihrer warmen, klaren Sprache öffnet sie Räume, in denen Menschen sich selbst wieder begegnen. Ihre Botschaft „Erwachen, Erkennen, Erleben“ ist mehr als ein Leitmotiv, denn sie ist der Weg, den sie selbst gegangen ist und den sie heute anderen zugänglich macht.



Auf ihrem eigenen Lebensweg hat Svenja erfahren, wie kraftvoll ein einziger Satz sein kann, ein Satz, der etwas in Bewegung setzt, Mut weckt und neue Perspektiven öffnet. Diese Erfahrung prägt ihre Arbeit und macht ihre Worte authentisch, nahbar und tief. Svenja steht für Worte, die Mut machen, und Impulse, die im Inneren nachhallen. Sie spricht für Menschen, die spüren, dass in ihnen mehr liegt, als sie bisher leben. Menschen, die bereit sind, sich zu erinnern, wer sie wirklich sind.



Ihre Auftritte verbinden Tiefe mit
Leichtigkeit, Ehrlichkeit mit Poesie.

Svenja schafft Momente, in denen
Erkenntnis möglich wird – und
Veränderung beginnt.

Person in Bild und Zahl



Hamburger
Deern von 1.73
cm



Schuhgröße
41



Liebe Taschen
ca.40 Stk.



60 verschiedene,
große
Modeschmuckketten

Person in Bild und Zahl



Lieblingsessen:
Tomatensuppe und
Semmelknödel



500 gelesene Bücher,
die einen Impulse
gegeben haben



30 verschiedene Online-
Seminare zu vielen Themen



Mein größtes Geschenk,
meine Hündin “ Frieda “



5 Kontinente



25 Länder
bereist



Mein liebstes Hobby:
1500qm Garten zu pflegen

Svenja Stender

Vorträge und Seminare



„Komfortzone“

Der Ort, an dem wir uns verlieren
und wiederfinden“

Die Komfortzone ist kein gemütlicher
Raum, wie viele glauben. Sie ist ein stiller
Ort, an dem wir uns selbst vergessen,
weil alles vertraut scheint.

Doch genau dort beginnt der Moment,
in dem wir spüren:

Da wartet mehr auf mich.



In diesem Vortrag lade ich Menschen ein, ihre Komfortzone nicht als Feind zu sehen, sondern als Spiegel. Ein Spiegel, der zeigt, wo wir stehen und wohin wir uns sehnen.

Ich spreche darüber, wie wir erkennen, was uns zurückhält, und wie wir den Mut finden, den ersten Schritt hinaus zu wagen.

Die Teilnehmenden erleben:

- wie innere Klarheit entsteht, wenn wir uns selbst ehrlich begegnen
- warum Veränderung nicht im Außen beginnt, sondern im Erwachen
- wie ein einziger Gedanke, ein Satz, ein Moment alles in Bewegung setzen kann.



Wenn es sich um ein Seminar handelt, nehme ich die Teilnehmenden aktiv mit: durch kleine Reflexionsübungen, innere Bilder, kurze Sequenzen des Innehaltens und Momente, in denen sie sich selbst neu spüren.

So wird aus Erkenntnis ein echtes Erleben und aus Erleben der Beginn von Veränderung.

Mit meiner warmen, klaren Sprache öffne ich Räume, in denen Menschen sich selbst wiederfinden. Ich verbinde Tiefe mit Leichtigkeit, Ehrlichkeit mit Poesie und mache Mut, das **eigene Leben nicht länger zu beobachten, sondern zu erleben.**

Vorträge & Seminare - Impulse für Persönlichkeitsentwicklung

Ich biete verschiedene Vorträge und Seminare an, die sich ideal für Unternehmen, Teams, Kundengruppen und Veranstaltungen eignen, die Persönlichkeitsentwicklung, innere Klarheit und echte Veränderung fördern möchten.

Meine Arbeit verbindet Tiefe mit Leichtigkeit und schafft Räume, in denen Menschen ins Erwachen, Erkennen und Erleben kommen.

Das Seminar zur Komfortzone ist exemplarisch für meine Arbeitsweise: **Auch andere Themen gestalte ich in dieser Tiefe, immer mit dem Ziel, Menschen zu berühren, zu bewegen und in ihre eigene Kraft zu führen.**



„Meine Themen“, „Impulse, die bewegen“, „Vorträge & Seminare“)

Ob Selbstwert, Mut, innere Klarheit oder persönliche Transformation. Meine Vorträge und Seminare sind Impulse, die nachwirken und Veränderung möglich machen.

Wenn Sie Ihren Kundinnen, Mitarbeitenden oder Teams neue Impulse schenken möchten, freue ich mich über Ihre Kontaktaufnahme.

kontakt@svenjastender.de

*„Diese Zitate spiegeln die Essenz meiner
Botschaft wider
Erwachen, Erkennen, Erleben.“*



“ Manchmal braucht es nur einen Satz,
um ein Leben zu verändern.“

**„Die Komfortzone ist nicht das
Ende – sie ist der Anfang deiner
Wahrheit.“**

„In jedem Menschen schläft ein Funke, der
nur darauf wartet, gesehen zu werden.“

**„Erwachen heißt, die eigene Geschichte
neu zu schreiben.“**

„Wer sich erinnert, beginnt zu leuchten.“

Newsletter

Leise Impulse für den Weg zu sich selbst



Der Newsletter ist ein sanfter Begleiter für all jene, die sich nach innerer Klarheit, Mut und einem bewussten Erleben sehnen. Er sammelt Gedanken, die zwischen den Zeilen wirken, kleine Erinnerungen an den eigenen Wert und Impulse, die den Alltag weicher machen.

Wie ein stiller Faden verbindet er meine Arbeit auf der Bühne und in Seminaren mit den Menschen, die meine Botschaft weitertragen möchten.

**Ein Raum für Worte, die berühren.
Ein Ort für Erwachen, Erkennen und Erleben.**

*Auszeichnungen -
Momente, die mich ehren*

**INTERNATIONALER
SPEAKER SLAM**
by HERMANN SCHERER

Es gibt Augenblicke, in denen die eigene Arbeit gesehen wird – klarer, tiefer und weiter, als man es selbst erwartet hätte.

Die Auszeichnung durch Hermann Scherer gehört zu diesen besonderen Momenten. Sie steht für Mut, für Sichtbarkeit und für den Weg, den ich gehe: Menschen in ihr Erwachen, Erkennen und Erleben zu begleiten.



Das Foto mit Hermann hält nicht nur eine Übergabe fest, sondern einen Wendepunkt.
Ein Zeichen dafür, dass Worte wirken, dass Botschaften tragen und dass jeder Schritt auf der Bühne Spuren hinterlässt.



Ein Moment, der mich verändert hat



Als ich die Auszeichnung von Hermann Scherer entgegennahm, war es nicht nur ein diplomierter Erfolg. Es war ein Augenblick, der in mir etwas zum Klingen brachte — leise, tief und wahr.

In diesem Moment spürte ich:

- Dankbarkeit, weil mein Weg gesehen wurde
- Erleichterung, weil all die Schritte, Zweifel und Entscheidungen Sinn ergaben
- Mut, weil ich fühlte, dass meine Stimme trägt
- Stolz, der nicht laut war, sondern warm
- Aufbruch, als hätte jemand eine Tür geöffnet, die schon lange auf mich wartete



Die Begegnung mit Hermann war
mehr als eine Übergabe.

Sie war ein Spiegel.

Ein Spiegel, der mir zeigte,
***wie weit ich gekommen bin und
wie viel in mir bereitsteht.***

Das Foto von uns beiden hält nicht nur
einen Moment fest.

Es hält ein Gefühl fest:
***Ich bin angekommen.
Und ich gehe weiter.***

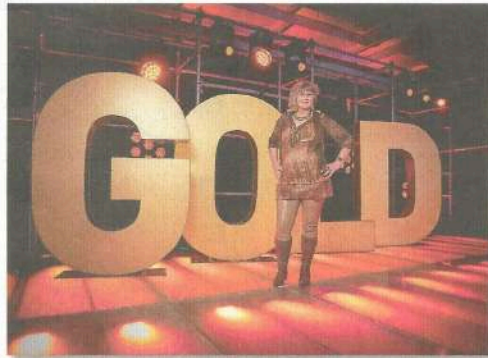
Pressebericht 2026

Snevern Aktuell

Februar-Ausgabe 2026

2. Internationalen Speaker Slam

Svenja Stender beim Int. Speaker Slam



Svenja Stender

Foto: Justin Bockey

SA. Die Rednerin Svenja Stender hat beim 2. Internationalen Speaker Slam am 15. Januar 2026 im Hilton Hotel Dresden für Aufsehen gesorgt. Unter der Regie von Hermann Scherer traten 200 Speaker aus 24 Nationen an, ein neuer Rekord.

In ihrer vierminütigen Rede „Leben im Hier und Jetzt“ begeisterte Svejna Stender mit einem Vergleich aus dem Alltag: der Freude von Hunden im Schnee und der Kunst, selbst präsenter zu leben. Ihr

Satz „Die Erde hat viele Schätze, doch keiner gleicht dem Geschenk, das ein einzelner Mensch sein kann“ berührte das Publikum tief.

Die Jury, darunter Stephanie Pierre und Josua Laufer, lobte ihre starke Bühnenpräsenz. „Die Energie im Raum war elektrisierend“, so Stender nach dem Event. Die Veranstaltung war ausgebucht und bot ein internationales, inspirierendes Umfeld.