

# lifestyle

TRAVEL • LIFESTYLE • PEOPLE


## collection



**DISCOVER  
JAPAN**  
WHERE TRADITION  
MEETS MODERNITY

**MOTORSPORT  
PARADISE**  
FUJI SPEEDWAY  
HOTEL

**BALI  
BLISS**  
TRANQUILITY  
AWAITS YOU

A portrait of Susanne Kästner, a woman with blonde, wavy hair, smiling and looking slightly to the right. She is wearing a dark blue sleeveless top. The background is a plain, light-colored wall.

# SUSANNE KÄSTNER

**Susanne, könntest du uns erzählen, wie der Übergang von über 17 Jahren in einer Anstellung im Marketing zu deiner Entscheidung geführt hat, dich selbstständig als Business Coach zu machen?**

Gerne. Die Entscheidung, mich als Business Coach selbständig zu machen, war das Ergebnis einer langen Reise, geprägt von Schicksalsschlägen. Ein Burnout nach über 17 Jahren im Marketing war der Weckruf: Ich musste etwas ändern.

Ich beschäftigte mich intensiv mit meinem "Warum": Warum bin ich hier? Wie möchte ich leben? Welche Werte sind wichtig? Mir wurde klar, dass ich meine Werte nie klar definiert hatte und oft unbewusst gegen sie arbeitete. Die Frage „Welcher Job ist der richtige für mich?“ beschäftigte mich ständig, doch ich konnte mein Bauchgefühl nicht mehr hören. Eine Veränderung war notwendig.

Nach einer längeren Krankschreibung und einer erfolgreichen Therapien entschied ich mich mutig: Ich kündigte meinen Job und gründete mein eigenes Unternehmen aus der Arbeitslosigkeit. Anfangs wusste ich nicht genau, was ich tun wollte. Zunächst machte ich mich im Marketing selbstständig, weil ich darin Erfahrung hatte, aber schnell merkte ich, dass mir das nicht reichte. Ich wollte anderen helfen, ihren Weg und ihr Warum zu finden.

Deshalb absolvierte ich eine Ausbildung zum Business Coach. Als hochsensible Person musste ich lernen, meine Grenzen zu akzeptieren und mit intensiven Gefühlen umzugehen. Diese Erfahrungen zeigten mir, wie wichtig berufliche Erfüllung ist.

Heute sind meine Ausbildung und Erfahrungen mein Fundament. Ich unterstütze Menschen dabei, ihre Werte zu erkennen, Ziele zu verwirklichen und ihr Leben nach ihren Vorstellungen zu gestalten. Besonders gern arbeite ich mit hochsensiblen Menschen und solchen im Burnout. Es erfüllt mich, zu sehen, wie meine Klienten wachsen und ihre Ziele erreichen.

**Susanne, could you tell us how the transition from over 17 years in a marketing job led to your decision to become a self-employed business coach?**

With pleasure. The decision to become a self-employed business coach was the result of a long journey, marked by strokes of fate. A burnout after more than 17 years in marketing was the wake-up call: I had to change something.

I focused intensively on my "why": Why am I here? How do I want to live? What values are important? I realized that I had never clearly defined my values and was often unconsciously working against them. The question "Which job is the right one for me?" was constantly on my mind, but I could no longer listen to my gut feeling. A change was necessary.

After a prolonged sick leave and successful therapy, I made a bold decision: I made a courageous decision: I quit my job and started my own business out of unemployment. At first, I didn't know exactly what I wanted to do. I started my own business in marketing because I had experience in this field, but I quickly realized that this was not enough for me. I wanted to help others find their way and their "why".

That's why I trained as a business coach. As a highly sensitive person, I had to learn to accept my limits and deal with intense feelings. These experiences showed me how important professional fulfillment is.

Today, my training and experience are my foundation. I support people in recognizing their values, realizing their goals and shaping their lives according to their ideas. I particularly enjoy working with highly sensitive people and those in burnout. It fulfills me to see my clients grow and achieve their goals.



## Wie genau unterstützt du jetzt Unternehmer, Angestellte und Solopreneur durch dein Coaching?

Jeder Mensch denkt und fühlt anders. Es gibt diejenigen, die viel (zer-)denken, und es gibt Menschen, die mehr aus dem Bauch und dem Gefühl heraus agieren. Beides ist richtig. Genau darum ist mein Coaching immer so persönlich und individuell wie die Menschen, mit denen ich zusammenarbeite. Ich glaube fest daran, dass wahre Erfüllung im beruflichen und persönlichen Leben nur dann möglich ist, wenn man im Einklang mit den eigenen inneren Werten und Überzeugungen handelt. Mein Ansatz umfasst daher intensiv die Förderung von Selbstreflexion.

Die Menschen, mit denen ich zusammenarbeite, lernen sich selbst besser kennen, ihre Stärken zu identifizieren und authentisch ihre Ziele zu verfolgen, indem ich sie unterstütze, ihr persönliches Warum zu entdecken und wieder verstärkt auf ihr Bauchgefühl zu vertrauen.

Selbstbewusstsein und Selbstakzeptanz stehen im Zentrum meiner Arbeit und bilden die Grundlage für persönliches Wachstum sowie langfristigen beruflichen Erfolg. Mein Fokus liegt nicht nur auf dem Erreichen kurzfristiger Ziele, sondern vor allem darauf, eine nachhaltige Entwicklung zu fördern. Eine ganzheitliche Herangehensweise ermöglicht es meinen Klientinnen und Klienten, sowohl beruflich erfolgreich zu sein als auch ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben zu führen.

## Welche spezifischen Fähigkeiten oder Strategien aus deiner Zeit in Konzernen nutzt du jetzt in deiner Beratung von Unternehmern und Angestellten?

Meine Karriere begann in Schweden, wo ich in vielfältigen Teams arbeitete und von verständnisvollen Chefs geführt wurde. Dort galt die Du-Kultur ohne Titel und Hierarchien – es ging darum, gemeinsam zu arbeiten, und nicht um Status oder Überlegenheit.

Der Wechsel nach Deutschland offenbarte mir gravierende Unterschiede. Der Umgang zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitern war distanzierter, und Überstunden wurden oft als Statussymbol betrachtet. In Schweden galt das Motto: „Arbeiten, um zu leben.“ In Deutschland schien es eher: „Leben, um zu arbeiten.“ Obwohl in Deutschland langsam ein Umdenken in Richtung Diversität, Respekt und Work-Life Balance stattfindet, habe ich diese Werte bereits in Schweden erlebt. Mein Ansatz, respektvollen Umgang und stärkenorientierte Aufgaben zu fördern, soll Wohlbefinden, Gesundheit und Produktivität steigern.

Im Nachhinein überrascht es mich ehrlich gesagt nicht, dass ich in Deutschland die Erfahrung mit einem Burnout machen musste. Die intensive Über- oder Unterforderung sowie das Fehlen eines unterstützenden Umfelds führten dazu, dass ich erst lernen musste, wie ich meine eigene Balance finde. Diese Erfahrung hat mir jedoch geholfen, ein ausgeglicheneres, erfüllteres und selbstbestimmtes Leben zu führen, und dieses Wissen gebe ich gerne weiter.

## How exactly do you now support entrepreneurs, employees and solopreneurs through your coaching?

Every person thinks and feels differently. There are the head driven people who think a lot and there are the people who act more from their gut and feelings. Both are right. That's why my coaching is always as personal and individual as the person I'm coaching. I firmly believe that true fulfillment in professional and personal life is only possible if you act in accordance with your inner values and convictions. My approach therefore intensively includes the promotion of self-reflection.

The people I work with learn to better understand themselves, identify their strengths, and pursue their goals authentically. I support them in discovering their personal 'why' and in reconnecting with their gut feelings.

Self-awareness and self-acceptance are at the heart of my work. They form the basis for personal growth and long-term professional success. I am not just interested in achieving short-term goals, but above all in ensuring that my clients experience sustainable development. Only a holistic approach allows them to pursue a career and still lead a fulfilled and self-determined life.

## What specific skills or strategies from your time in corporations do you now use in your consulting for entrepreneurs and employees?

My career began in Sweden, where I worked in diverse teams and was led by understanding bosses. There was a "you" culture without titles and hierarchies - it was about working together and not about status or superiority.

The move to Germany revealed serious differences to me. The relationship between superiors and employees was more distant and overtime was often seen as a status symbol. In Sweden, the motto was: "Work to live." In Germany, it seemed more like: "Live to work."

Although there is a slow shift in Germany towards diversity, respect and work-life balance, I have already experienced these values in Sweden. My approach of promoting respectful interaction and strength-oriented tasks is intended to increase well-being, health and productivity.

In hindsight, I'm honestly not surprised that I experienced burnout in Germany. The intense overwork and underwork as well as the lack of a supportive environment meant that I first had to learn how to find my own balance. However, this experience has helped me to lead a more balanced, fulfilling and self-determined life, and I am happy to pass on this knowledge.



Meine Mission ist es, dich dabei zu unterstützen, deine Stärke zu erkennen und deine einzigartige Personenmarke zu entwickeln. Buche jetzt ein kostenloses Zukunftsgespräch, um gemeinsam deine Situation zu besprechen und kraftvolle Strategien für deine Ziele zu entwickeln.

Kontaktiere mich per E-Mail mit dem Betreff "LSC – Meine Zukunft"  
Mail: [mail@susannekaestner.com](mailto:mail@susannekaestner.com) oder buche direkt hier:  
<https://calendly.com/skmarketing/zukunftsgesprach>







**Du hast eine Leidenschaft für die Ausbildung und Förderung von Nachwuchstalenten. Was sind für dich die wichtigsten Aspekte bei der Entwicklung von Mitarbeiter und Teams?**

Für mich sind Respekt und die individuelle Förderung der Stärken entscheidend. Jeder Mitarbeiter ist ein vollwertiges und wichtiges Teammitglied, unabhängig von seiner Position oder Ausbildungsstand. Ich stehe für ein Miteinander auf Augenhöhe und dies gilt selbstverständlich auch für Nachwuchstalente.

Des Weiteren bin ich ein Fan von wertschätzendem Feedback sowie einer gesunden Fehlerkultur. Durch kontinuierliches, wertschätzendes Feedback unterstütze ich die Weiterentwicklung der Mitarbeiter und fördere ein Umfeld, in dem jeder sein volles Potenzial entfalten kann. Mitarbeiter wollen gesehen werden, Respekt, Vertrauen, Wertschätzung und Anerkennung erfahren. Darum vertrete ich die Auffassung: Mitarbeitergespräche sollten in beide Richtungen gehen und nicht nur von oben nach unten. Menschen sind nun mal sehr komplex und ticken unterschiedlich. Besonders wichtig ist es mir in diesem Zuge, die Ziele und die individuellen Bedürfnisse der Menschen einzubeziehen und nichts zu diktieren.

Ein weiteres zentrales Element ist für mich die Teamdynamik. Alle Teammitglieder sollten sowohl menschlich als auch fachlich gut zusammenarbeiten. Auf die Entwicklung von Soft Skills wie Kommunikation und Konfliktlösung lege ich in meiner Arbeit großen Wert.

**Kannst du uns mehr darüber erzählen, warum Self-Empowerment und Personal Branding für dich so wichtig sind und wie du diese Themen in deine Arbeit integrierst?**

Personal Branding, also die eigene Personenmarke, entwickelt sich von innen nach außen. Nur wer seine eigene Geschichte, Stärken, Werte, Fähigkeiten und somit sein Innerstes kennt, kann für sich ein solides Fundament aufbauen. Somit sind Self-Empowerment und Personal Branding für mich untrennbar miteinander verbunden.

Viele Menschen wissen nicht, wofür sie wirklich stehen oder gesehen werden wollen, und verfolgen oft fremde oder sich selbst auferlegte Ziele. Sie hängen in Glaubenssätzen fest, ohne ihre wahre Identität zu erkennen. Self-Empowerment bedeutet, sich seiner Stärken und Fähigkeiten bewusst zu werden, Selbstvertrauen aufzubauen und aktiv die eigenen Ziele umzusetzen.

Personal Branding basiert auf dieser inneren Stärke. Nur mit einem klaren Verständnis für die eigene Person und Persönlichkeit kann man authentisch und überzeugend auftreten. In meiner Arbeit unterstütze ich Menschen dabei, ihre Einzigartigkeit zu erkennen und entsprechend zu kommunizieren. Gemeinsam arbeiten wir daran, herauszufinden, wofür sie stehen möchten, und entwickeln ein klares Selbstbild.

Dies geschieht auf mehreren Ebenen, einschließlich Workshops, Einzelcoachings und gezielter Übungen. So helfe ich ihnen, ihr Selbstbild und ihre Personenmarke zu finden und diese gezielt, selbstsicher und authentisch nach außen zu tragen.

**You have a passion for training and developing young talent. What are the most important aspects for you concerning the development of employees and teams?**

For me, respect and the individual promotion of strengths are crucial. Every employee is a fully-fledged and important team member, regardless of their position or level of training. I believe in working together as equals and this naturally also applies to young talent.

I am also a fan of appreciative feedback and a healthy error culture. Through continuous, appreciative feedback, I support the further development of employees and promote an environment in which everyone can develop their full potential. Employees want to be seen, to experience respect, trust, appreciation and recognition. That's why I believe that employee appraisals should go both ways and not just from the top down. After all, people are very complex and tick differently. In this context, it is particularly important to me to include people's goals and individual needs and not to dictate anything.

Another key element for me is team dynamics. All team members should work together well, both on a personal and professional level. In my work, I attach great importance to the development of soft skills such as communication and conflict resolution.

**Can you tell us more about why self-empowerment and personal branding are so important to you and how you integrate these topics into your work?**

Personal branding, in other words your own personal brand, develops from the inside out. Only those who know their own story, strengths, values, abilities and therefore their innermost self can build a solid foundation for themselves. For me, self-empowerment and personal branding are therefore inextricably linked.

Many people don't know what they really stand for or want to be seen for, and often pursue goals imposed by others or themselves. They are stuck in beliefs without recognizing their true identity. Self-empowerment means becoming aware of one's strengths and abilities, building self-confidence and actively implementing one's own goals.

Personal branding is based on inner strength. Only with a clear understanding of oneself can one appear authentic and convincing. In my work, I support men and women in recognizing their uniqueness and communicating it effectively. We work together to determine what they want to stand for and develop a clear self-image.

This process occurs on several levels, including workshops, individual coaching sessions, and targeted exercises. Through this approach, I help my clients find their self-image and personal brand and present them to the world in a targeted, self-confident, and authentic manner.

## Susanne, welche Themen liegen dir besonders am Herzen, wenn du deine Vorträge gestaltest, und warum sind sie für dein Publikum besonders relevant in der heutigen Zeit?

Wichtig sind mir Themen wie Selbstreflexion, Selbstachtung und das Bewusstsein für persönliche Werte. In meinen Vorträgen betone ich die Bedeutung, auf sich selbst zu hören und authentisch zu bleiben. In unserer schnelllebigen Zeit, geprägt von ständigen Ablenkungen und dem Streben nach äußerem Erfolg, geraten viele Menschen in ein Hamsterrad. Sie vergleichen sich ständig mit anderen, kaufen Dinge, die sie nicht wirklich brauchen, und verlieren den Kontakt zu sich selbst und dem, was (für sie) wirklich zählt.

Meine eigenen Erlebnisse und Erfahrungen als hochsensible Person sowie der Weg durch meinen Burnout haben diese beiden Themen für mich zu einer ganz besonderen Herzensangelegenheit werden lassen.

Hochsensible Menschen sowie diejenigen, die dem Burnout nah sind, erfahren oft eine sehr hohe Belastung durch ihre empfindsame Wahrnehmung und die Anforderungen des Arbeitslebens. In meinen Vorträgen gebe ich selbst erlernte und eigens erprobte und vor allem praktische Tipps, wie man als hochsensibler Mensch seine Stärken optimal einsetzen und zugleich die eigene Balance finden kann. Ganz im Sinne von Vorsorge statt Nachsorge.

Selbstbestimmung und das Bewusstsein für persönliche Werte und die eigene Individualität sind essenziell. Jeder Mensch hat seine eigenen Bedürfnisse und Ziele. In meinen Vorträgen zeige ich, warum es wichtig ist, auf sich selbst zu hören und ein Lebenskonzept zu finden, das wirklich passt – ohne sich von äußeren Einflüssen leiten zu lassen. Die Teilnehmer nehmen mit, warum es für ein erfülltes Leben entscheidend ist, innezuhalten und sich bewusst zu werden, was einem persönlich wichtig ist. Sie lernen außerdem, welcher Zusammenhang zu unserem wertvollsten Gut – der mentalen und körperlichen Gesundheit – besteht und was sie selbst dafür tun können.

Diese Themen sind besonders relevant, weil sie helfen, persönliche Zufriedenheit und ein tieferes Verständnis für das eigene Leben zu entwickeln. Sie unterstützen dabei, klare Prioritäten zu setzen und die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Oft sagt uns unser Bauchgefühl sehr viel, aber in der Hektik des Alltags hören wir nicht darauf. Daher ermutige ich mein Publikum, sich die Zeit und Ruhe zu nehmen, um wieder auf sich selbst zu hören.

## Susanne, what topics are particularly close to your heart when you design your presentations and why are they so relevant for your audience in today's world?

Topics such as self-reflection, self-esteem and awareness of personal values are important to me. In my talks, I emphasize the importance of listening to yourself and staying authentic. In our fast-moving times, characterized by constant distractions and the pursuit of external success, many people get caught in a hamster wheel. They constantly compare themselves with others, buy things they don't really need and lose touch with themselves and what really matters (to them).

My own experiences and journey as a highly sensitive person, as well as my path through burnout, have made these two topics a deeply personal and meaningful cause for me.

Highly sensitive people and those who are close to burnout often experience a very high level of stress due to their sensitive perception and the demands of working life. In my talks, I give practical tips that I have learned and tested myself on how highly sensitive people can make the most of their strengths and find their own balance at the same time. In the spirit of prevention instead of aftercare.

Self-determination and an awareness of personal values and one's own individuality are essential. Everyone has their own needs and goals. In my talks, I explain why it is important to listen to yourself and find a life plan that truly suits you—without being guided by external influences.

The participants learn why it is crucial for a fulfilling life to pause and become aware of what is personally important to them. They also learn about the connection to our most valuable asset—mental and physical health—and what they can do to enhance it.

These topics are especially important because they contribute to personal fulfillment and a deeper understanding of one's life. They assist in setting effective priorities and enhancing overall quality of life over time. Although our intuition often provides valuable guidance, it can be easily overlooked amid the demands of daily life. Therefore, I encourage my audience to take a moment to reconnect with themselves and heed their inner voice.



## Weißt du, was dich WIRKLICH glücklich macht?

Oder anders gefragt: **Kennst du deine Herzenswünsche?**

Finde die Antwort darauf mit meinem kostenfreien Workbook. In einfachen Schritten und Übungen lernst du, deine tiefsten Wünsche und Träume zu erkennen und in die Realität umzusetzen.

## Neugierig?

Lade dir jetzt hier mein Workbook unverbindlich und kostenfrei herunter:





**Zum Abschluss, Susanne, da wir in der Lifestyle Collection den Fokus auf besondere Reiseziele legen, würden wir gerne deine persönlichen Empfehlungen erfahren. Welche Orte haben dich besonders fasziniert und welche möchtest du unseren Lesern als herausragende Reiseziele ans Herz legen? Was macht diese Orte für dich so einzigartig?**

Ich reise sehr gerne und entdecke dabei immer wieder beeindruckende Orte und Kulturen, sodass es mir ehrlich gesagt schwerfällt, mich auf wenige zu beschränken. Schweden hat einen ganz besonderen Platz in meinem Herzen, da ich dort gelebt und gearbeitet habe. Die unberührte Natur und die Ruhe dort sind für mich einzigartig, egal ob im Sommer oder Winter. Italien liebe ich für sein Dolce Vita – die Lebensfreude, das Essen (vor allem das Eis) und die wunderschöne Landschaft.

Namibia hat mich mit seiner atemberaubenden Tierwelt und den faszinierenden Wüstenlandschaften tief beeindruckt. Die Begegnungen mit den herzlichen Menschen dort sind für mich unvergesslich.

Bali ist für mich persönlich ein sehr romantischer Ort, da mein Mann und ich dort unsere Hochzeitsreise verbracht haben. Die traumhaften Strände, die üppige Vegetation und die faszinierende Kultur machen es zu einem einzigartigen Erlebnis. Kulinarisch haben mich Frankreich, Italien, Südafrika und Thailand begeistert – die Erlebnisse dort empfehle ich gerne weiter.

Darüber hinaus inspirieren mich immer wieder die vielfältigen Begegnungen und Geschichten von Frauen aus verschiedenen Ländern, wie die der Himba-Häuptlingsfrau in Namibia, der Armeesoldatin in Jordanien oder der jungen Sami-Frau aus Nordschweden, die im Eishotel gearbeitet hat. Diese Erlebnisse zeigen mir immer wieder, wie vielfältig und bereichernd die Welt ist, und wie wichtig es ist, unterschiedliche Perspektiven kennenzulernen und zu schätzen.

**Finally, Susanne, as we focus on special destinations in the Lifestyle Collection, we would like to know your personal recommendations. Which places have particularly fascinated you and which would you like to recommend to our readers as outstanding travel destinations? What makes these places so unique for you?**

I love traveling and discovering impressive places and cultures all the time, so it's honestly hard for me to limit myself to just a few. Sweden has a very special place in my heart as I have lived and worked there. The untouched nature and tranquillity there are unique to me, whether in summer or winter.

I love Italy for its dolce vita - the joie de vivre, the food (especially the ice cream) and the beautiful landscape.

Namibia made a deep impression on me with its breathtaking wildlife and fascinating desert landscapes. The encounters with the warm-hearted people there are unforgettable for me.

Bali is a very romantic place for me personally, as my husband and I spent our honeymoon there. The beautiful beaches, lush vegetation and fascinating culture make it a unique experience. Culinary delights from France, Italy, South Africa and Thailand have inspired me - I am happy to recommend my experiences there.

In addition, I am always inspired by the diverse encounters and stories of women from different countries, such as the Himba chief's wife in Namibia, the female army soldier in Jordan or the young Sami woman from northern Sweden who worked in the ice hotel. These experiences show me time and again how diverse and enriching the world is, and how important it is to get to know and appreciate different perspectives.



**SUSANNE KÄSTNER**  
MARKE[TING] & BUSINESS COACH

[mail@susannekaestner.com](mailto:mail@susannekaestner.com)

Mobil: +49 156 78 24 09 65

[www.susannekaestner.com](http://www.susannekaestner.com)

