

ANNA SOKOLOWSKA
KEYNOTE SPEAKERIN · VOLLJURISTIN · AUTORIN

EXCELLENCE AWARD
SPEAKER SLAM 2020

*Diese Angst
ist nicht meine.*

Was wir erben, muss nicht bestimmen, wie wir leben.

ÜBER DIE ZWEI GESCHICHTEN, DIE UNS PRÄGEN – UND DEN WEG ZU VERSTÄNDNIS.

DIE LEITIDEE

Wir werden von zwei Geschichten geprägt.

*Von der Geschichte unserer Familie –
und von unserer eigenen Kindheit.*

Vieles, was wir fühlen, hat eine Geschichte. Manche dieser Geschichten beginnen lange vor uns – in den Erfahrungen der Generationen, die uns vorausgingen. Andere entstehen in unserer eigenen Kindheit: in dem, was uns geprägt, gefehlt oder verletzt hat.

Erst wenn wir beide Geschichten verstehen, können wir beginnen, unser Leben bewusst zu gestalten. Verständnis nimmt der Vergangenheit nicht ihre Bedeutung – aber ihre Macht, über unsere Zukunft zu entscheiden.



Persönliche Erfahrung. Wissenschaftliche Klarheit. Juristische Präzision.

Anna Sokolowska ist Keynote Speakerin, Autorin und Volljuristin. Sie verbindet persönliche Erfahrung mit wissenschaftlichen Erkenntnissen aus Trauma-, Bindungs- und Resilienzforschung und macht komplexe Zusammenhänge verständlich.

VOLLJURISTIN

Zwei juristische Staatsexamina, langjährige Berufserfahrung in Compliance im regulierten Finanzsektor.

EXCELLENCE AWARD

Ausgezeichnet beim Internationalen Speaker Slam für eine Rede, die Wissenschaft und Erfahrung verbindet.

INTERNATIONALE BÜHNE

Eingeladen für einen Auftritt auf internationaler Bühne in New York (2027).

AUTORIN

„Diese Angst ist nicht meine“ – ihr Debütbuch über die Geschichten, die uns prägen (2027).

Herkunft

Aufgewachsen als Enkelin von Menschen, die Krieg, Deportation und Verfolgung überlebten – geprägt von Themen, über die lange geschwiegen wurde.

Wendepunkt

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Familiengeschichte und den Erfahrungen der eigenen Kindheit – und die Erkenntnis, dass Verständnis vieles verändert.

Heute

Keynote Speakerin und Autorin, die Menschen hilft, ihre eigene Geschichte zu verstehen und mit mehr innerer Freiheit zu leben.

DIE HALTUNG

Nicht Antworten geben.
Sondern verstehen helfen.

Anna hält keinen Vortrag über Probleme – und keinen über schnelle Lösungen. Sie hilft Menschen zu verstehen, wie Familiengeschichte und Kindheit ihre innere Welt prägen – und wie aus diesem Verständnis neue Handlungsmöglichkeiten entstehen können.

Sie verbindet persönliche Erfahrung mit wissenschaftlichen Erkenntnissen und eröffnet einen ruhigen, neuen Blick auf die eigene Geschichte – sachlich fundiert und zutiefst menschlich.

*Unsere Vergangenheit erklärt vieles.
Bestimmen muss sie uns nicht.*



DIE KEYNOTE

*Ein Vortrag, der Menschen ihre eigene
Geschichte mit neuen Augen sehen lässt.*

Ruhig, ehrlich und wissenschaftlich fundiert nimmt Anna ihr Publikum mit zu den zwei Geschichten, die uns prägen –
und zu einem tieferen Verständnis der eigenen.

Worte, die bleiben.

Wir werden von zwei Geschichten geprägt: der unserer Familie und der unserer Kindheit.

Manche Gefühle haben eine Geschichte, die lange vor uns begann.

Verständnis ist keine Schwäche. Es ist der erste Schritt zu innerer Freiheit.

Unsere Vergangenheit erklärt vieles – bestimmen muss sie uns nicht.

Trauma erklärt vieles. Es muss jedoch nicht das letzte Kapitel unserer Geschichte bleiben.

WARUM JETZT

Ein Thema, das unsere Zeit berührt.

Mentale Gesundheit, Resilienz und die Frage, was wir aus vorangegangenen Generationen und unserer Kindheit in uns tragen, sind heute relevanter denn je. Immer mehr Menschen stellen sich Fragen wie:

- *Warum reagiere ich so?*
- *Warum wiederholen sich bestimmte Muster?*
- *Warum fühle ich mich oft verantwortlich?*

WAS IHR PUBLIKUM MITNIMMT

- ✓ Ein tieferes Verständnis der eigenen Geschichte
- ✓ Einen ruhigeren Blick auf geerbte und frühe Prägungen
- ✓ Die Erkenntnis, dass Verstehen neue Handlungsmöglichkeiten eröffnet
- ✓ Impulse für mehr innere Freiheit und Selbstmitgefühl

Anna gibt keine Rezepte. Sie schenkt einen neuen Blick.

TAKEAWAYS

Mehr als ein Vortrag. Ein bleibender Blick.

01

Verständnis

Ein neuer Blick auf die eigene Geschichte — und darauf, warum wir fühlen, was wir fühlen.

02

Hoffnung

Die Erkenntnis, dass frühe und geerbte Prägungen kein lebenslanges Schicksal sein müssen.

03

Freiheit

Der Mut, die eigene Geschichte zu verstehen und das eigene Leben bewusster zu gestalten.

*„Ich möchte niemandem sagen, wie er leben soll.
Ich möchte Menschen helfen zu verstehen,
warum sie fühlen, was sie fühlen.“*

— ANNA SOKOLOWSKA

WARUM VERANSTALTER ANNA BUCHEN

- ✓ Weil Menschen den Saal nicht nur berührt verlassen — sondern sich besser verstehen
- ✓ Wissenschaftlich fundiert und zugleich persönlich
- ✓ Hohe Identifikation durch eine authentische Geschichte
- ✓ Klarheit statt Rezepte, Verständnis statt Pathos



STIMMEN & ANERKENNUNG

Überzeugt Jury und Publikum.

„In nur vier Minuten auf den Punkt – eine bewegende Rede über die Geschichten, die uns prägen, und den Weg zu innerer Freiheit.“

INTERNATIONALER SPEAKER SLAM

„Ein ebenso persönliches wie gesellschaftlich relevantes Thema, greifbar gemacht für ein internationales Publikum.“

EXCELLENCE AWARD



PRESSE & AUSZEICHNUNGEN

Ausgezeichnet. Eingeladen. Gehört.

Excellence Award — Internationaler Speaker Slam
Auszeichnung für eine herausragende Bühnenleistung.

Internationaler Auftritt — New York 2027
Eingeladen für einen Auftritt auf internationaler Bühne.

„Diese Angst ist nicht meine“ — Buch 2027
Ein Buch über die zwei Geschichten, die uns prägen — und den Weg zu innerer Freiheit.

KEYNOTE-THEMEN

Verschiedene Vorträge. Eine Idee.

- 1 Diese Angst ist nicht meine
Wie die Geschichte unserer Familie uns bis heute prägt – und warum sie unsere Zukunft nicht bestimmen muss.

- 2 Die zwei Geschichten, die uns prägen
Wie Familiengeschichte und eigene Kindheit zusammenwirken – und was Verständnis verändert.

- 3 Verstehen, was uns prägt
Wie aus Verständnis für die eigene Geschichte mehr innere Freiheit entsteht.

FORMATE

Keynotes

Workshops

Panels

DEUTSCH | ENGLISCH | POLNISCH



KONTAKT

Für Ihr Event. Für Ihr Publikum.

Sie suchen eine Keynote Speakerin, die komplexe Zusammenhänge verständlich macht und Menschen einen neuen Blick auf ihre eigene Geschichte eröffnet? Ihr Publikum gewinnt Klarheit, echte Verbindung und Impulse, die über den Vortrag hinaus wirken.

*Unsere Vergangenheit erklärt vieles.
Bestimmen muss sie uns nicht.*

INTERNATIONAL AUSGEZEICHNET · EXCELLENCE AWARD 2026

WEB

www.annasokolowska.de

E-MAIL

kontakt@annasokolowska.de

ANNA SOKOLOWSKA