



Lena Dieterle

GRÜNDERIN VON LENA.LITERATUR -
AUTORIN, BLOGGERIN, KÜNSTLERIN

PRESSEMAPPE

www.lenaliteratur.de

Hi, ich bin Lena!

HERZLICH, DYNAMISCH, UMSETZUNGSSTARK

“Irgendwann hat angeklopft, ich muss los!”

Von einer, die ausgestiegen ist, um in das Eigene zu leben ... mein Wirken als Künstlerin und MODERNE MÖNCHIN, in voller Authentizität und Selbstausdruck.



Jahrgang **1984**



ASCHAFFENBURG

Wahlheimat

- Abitur
- Buchhändlerin (IHK)
- Immobilienverwalterin (IHK)
Eigenes Unternehmen bis 2023
- Autorin, Herausgeberin,
(Food)Bloggerin, Podcasterin,
Content Creatorin,
Copywriterin

*Schaffen wir echte
Verbindung*

www.lenaliteratur.de
lenaliteratur@web.de
[@lenaliteratur](https://www.instagram.com/lenaliteratur)

mobil
0151-22116539



MEINE THEMEN

- ✓ SELBSTAusdruck, SELBSTWirksamkeit, SELBSTBewusstsein, SELBSTVertrauen, SELBSTLiebe, SELBSTgewählte Einsamkeit
- ✓ Sichtbarkeit als Eigenmarke:
Wie man als kreative Personal brand auf sich aufmerksam macht
- ✓ Hochsensibilität, Hochsensitivität, Scannerpersönlichkeit u.a.
- ✓ Lebensphilosophie und Literatur
- ✓ Ausstieg und nachhaltige Veränderung
- ✓ Vegane Wildkräuterküche und Rezepte rund ums wilde Sammeln (Foraging)

MEINE WERKE

- ✓ Debüt-Roman, 2021
REDUKTION - Die Essenz des Lebens
- ✓ Roman, 2022
REFLEXION - Die Kunst des Lebens
- ✓ Magazin Vol. 1, 2022
EIGENKREATION
- ✓ Roman (Novelle), 2023
SCHATTENNOVELLE
- ✓ Magazin Vol. 2, 2023
EIGENKREATION
- ✓ Kartenmanufaktur, 2023 & 2024

MEINE FORMATE

Print
& eBook

Podcast

Blog

Social Media

Bühne

Aktive Accounts



Instagram @lenaliteratur
und @alltagsgluecklich_

Tägliche Postings < 4000 Follower

Facebook Lena Dieterle &

@lenaliteratur *< 1000 Follower*

LinkedIn @lenaliteratur

< 1.500 Follower



Podcast VÖGEL WOLLEN FLIEGEN
- überall, wo es Podcasts gibt!

alle 2 Wochen eine neue Episode

Pinterest @lenaliteratur

< 10k monatl. Impressionen

Blog lenaliteratur.de

1 Beitrag pro Woche

Youtube @lenaliteratur

- im Aufbau

Offen für Kooperationen mit deckungsgleichen Werten.

Buchbar Lesungen, Impulsvorträge und als Referentin.

SELBSTAUSDRUCK



SEI DEINE EIGENE MUSE

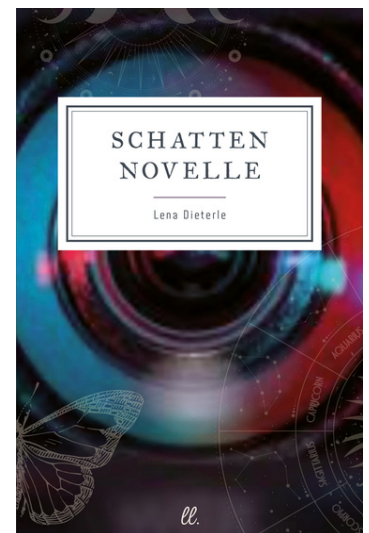
“Podcast

Vögel wollen fliegen - pure Selbstreflexion

ll.

LENA.LITERATUR

WERKE PRINT UND EBOOK



“ über 5000 verkaufte
Bücher
Autorin im Eigenverlag

MAGAZIN EIGENKREATION



Eigen VÖGEL WOLLEN FLIEGEN
KREATION

SCHRITT FÜR SCHRITT
IN RICHTUNG FREIHEIT

Mindset & Co:
Memo an mich
Gegenwind vs. Rückenwind
Heimkehr
Dritte Chance
Eigensinn

SÜSS-WÜRZIGE
LEBENSREZEPTE
#draussenzuhause

- ✓ Hochbeet, Foraging
- ✓ Region Rheinhessen
- ✓ Buchvorstellungen, Interaktives & vieles mehr!
- ✓ Pflanzenbasierte Wildkräuterküche
- ✓ Über 40 vegane Rezeptideen und hilfreiche Tipps
- ✓ Vegane Toppings
- ✓ Erfahrungsberichte
- ✓ Interviews
- ✓ Raunächte
- ✓ Gesundheit

VOL. 1

LENA.LITERATUR

Eigen VÖGEL WOLLEN FLIEGEN
KREATION

LEBENSGEFÜHL
Inspiration & Mindset

SÜSS-WÜRZIGE
LEBENSREZEPTE
#draussenzuhause

Lyrik & Philosophie

Foraging - Kreativ Leben
Ayurveda - Yoga - Flohmarkt
Aschaffenburg - Literatur

Pflanzenbasierte Wildkräuterküche

Viele vegane Rezeptideen & hilfreiche Tipps

Vorspeisen-Spezial Suppen, Salate, Snacks
Veganes Buffet

Lebensgeschichten und Interviews

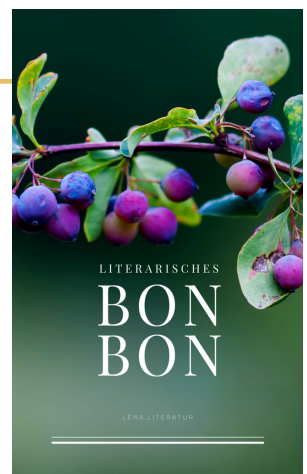
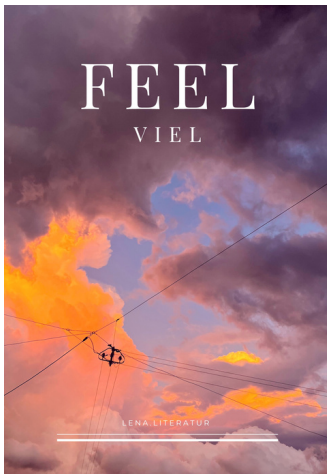
VOL. 2

LENA.LITERATUR

“Vögel wollen fliegen

Chefredakteurin Magazin EIEGENKREATION
Limitierte Auflage 2.500 Exemplare

KARTENMANUFAKTUR

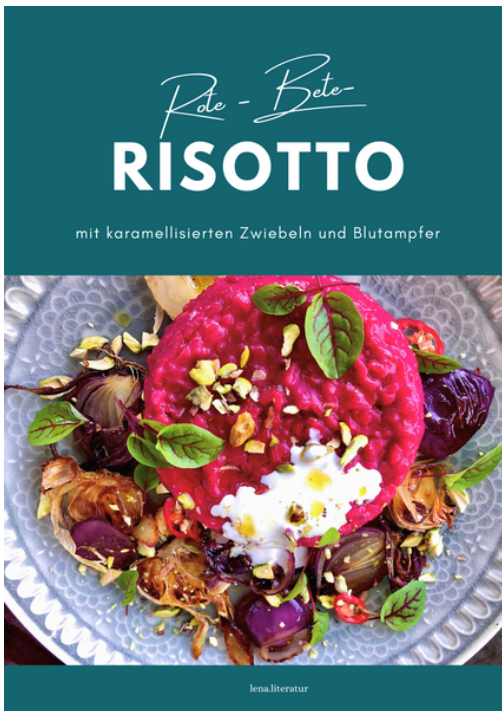


Karten-Set
10 Motive

6 Karten Manufaktur

IMPULSKarten und WORTGeschenke
über 20 Motive

VEGANE WILDKRÄUTERGERICHTE



ll.
LENA.LITERATUR

“ Über 300 vegane Rezepte
Eigenkreationen

@alltagsgluecklich_ auf Instagram

Chefredakteurin Magazin EIEGENKREATION

FoodKolumnistin im Blogzine immerschick.de

LENA.LITERATOUR



ll.
LENA.LITERATUR

“Kleine Freiheit

Autoren-Mobil & Reiseblogging