



# Astrid Karrum

KEYNOTE | TRAINING | COACHING

## Stress dich richtig!

Keynote Speakerin &  
Expertin für gesunde  
Stressbewältigung

### Über Astrid Karrum:

Astrid Karrum hat eine außergewöhnliche Reise hinter sich. Als ehemalige Leistungssportlerin im Eisschnelllauf wusste sie früh, was es bedeutet, unter Druck zu stehen.

Doch es war nicht der Sport allein, der sie geprägt hat. Nach dem Tod ihres Vaters an Depression und ihrer eigenen Erfahrung als Führungskraft, die kurz vor einem Burnout stand, erkannte Astrid, dass Stress viele Gesichter hat. Sie realisierte, wie belastend und destruktiv er sein kann, aber auch, dass er eine enorme Kraft für Wachstum und Veränderung birgt, wenn man lernt, ihn zu verstehen und zu nutzen.

Heute ist Astrid nicht nur **zertifizierte Stresscoach** und **Stressmentorin**, sondern auch eine **inspirierende Keynote-Speakerin**, die Menschen auf Events und in Unternehmen dazu ermutigt, Stress neu zu denken. Sie hat sich darauf spezialisiert, Führungskräften zu helfen, die Balance zwischen beruflichem Erfolg, persönlichem Wohlbefinden und innerer Zufriedenheit zu finden.

### Ihre Mission:

Stress neu denken

Astrid Karrums Arbeit basiert auf der Drachenberg-Methode, einer Kombination aus den besten Mental Techniken, sowie den neuesten Kenntnissen der positiven Psychologie & der jüngsten Stressforschung. Sie sieht Stress nicht als Feind, sondern als wertvollen Verbündeten für persönliches und berufliches Wachstum.

### Ihre Botschaft:

Stress muss nicht dein Gegner sein. Er kann dein stärkster Verbündeter werden – wenn du lernst, mit ihm umzugehen

Astrid zeigt ihren Klienten, wie sie sich von den Fesseln des negativen Stresses befreien können, um ihre volle Leistungsfähigkeit zu entfalten. Dabei steht für sie immer der Mensch im Mittelpunkt – mit all seinen Herausforderungen, Ängsten, aber auch Stärken und Potenzialen. Sie spricht nicht nur über Stressmanagement, sie lebt es. Und sie weiß: Jeder Mensch hat die Kraft, über sich hinauszuwachsen.



## Keynote-Themen

Astrid bietet Keynotes von  
20 bis 60 Minuten Dauer an



### 1. Keynote

#### **Stress neu denken – Vom Feind zum Verbündeten**

Diese inspirierende Keynote revolutioniert den Blick auf Stress und zeigt, wie Stress eine Kraftquelle sein kann.

–

Erleben Sie eine völlig neue Perspektive auf Stress.

Verstehen Sie, wie Stress Sie zu Höchstleistungen anspornen und Ihr Wachstum fördern kann.

Lernen Sie, wie ein positiver Umgang mit Stress langfristig Resilienz und Erfolg sichert.

Erfahren Sie, was die jüngste Wissenschaft über die Chancen von Stress enthüllt.

### 2. Keynote

#### **Stress als Erfolgsfaktor Wie Führungskräfte im Stress wachsen**

Diese kraftvolle Keynote zeigt, wie Stress als Katalysator für Wachstum und Erfolg genutzt werden kann.

–

Stress als Ressource, der Schlüssel zum Erfolg.

Wie Ihre Wahrnehmung den Unterschied zwischen Überlastung und Wachstum macht.

Durch Klarheit, Fokus und Steigerung der Resilienz zum Vorbild für dein Team.

Sofort anwendbare Techniken für einen gesunden Umgang mit Stress im Business-Alltag.

### 3. Keynote

#### **Was Führungskräfte von Spitzensportlern lernen können**

Diese inspirierende Keynote zeigt, wie mentale Stärke und Resilienz aufgebaut werden.

–

Was Führungskräfte mit Leistungssportlern gemeinsam haben.

Wie Sie den Druck nutzen und ungeahnte Energien freisetzen.

Wie Sie Begeisterung und Motivation in Ihren Teams entfachen und Ziele erreichen.

Techniken um in stressigen Situationen klar zu denken und fokussiert zu bleiben.

## Testimonials

"Wenn Astrid über das Thema Stress spricht, dann ist man dabei. Nicht nur weil man selbst Stress kennt und hat, sondern weil sie mit ihrer Geschichte dahin geht, wo es weh getan hat. Ihre Geschichte als ehemalige Leistungssportlerin bietet gute Parallelen zum heutigen Leistungsmitarbeitenden, der sich ebenfalls unter Druck befindet und Möglichkeiten braucht, dabei nicht unterzugehen. Astrid muss in jedem Unternehmen gehört werden, denn was sie bietet ist Hilfe für jeden Menschen der Stress hat. Und wer hat den denn nicht?"

### – Beate Roos

Business Coach für Führungskräfte | IT Führungskraft

"Astrid Karrum habe ich in meiner Ausbildung Passionate Speaking Academy kennen und schätzen lernen dürfen. Eine besondere Frau, mit einer besonderen Geschichte, die es versteht, ihr Wissen und ihre Erfahrung in eine berührende und inhaltsstarke Keynote zu packen. Ihre Rede „Stress dich richtig“ kann ich wärmstens jedem Unternehmen, sowohl Mitarbeitern als auch Führungskräften empfehlen. Der richtige Umgang mit Stress ist aufgrund der heutigen Herausforderungen ein wichtiges Asset, das Unternehmen für sich nutzen."

### – Annabell Whitney

Top 100 Keynote Speakerin | Unternehmerin | Sängerin | Schirmherrin  
Germany Next Speaker Stars



Astrid Karrum beschäftigt sich mit dem Fokus auf ein enorm wichtiges Thema: dem Thema Stress. Ihr Slogan "Stress dich richtig" ist wirklich großartig. Warum, fragst du jetzt? Das könnte auch kontrovers verstanden werden, jedoch muss man hier wissen, dass man zwischen Eustress (positivem Stress) und Distress (negativem Stress) unterscheidet. Nach acht Monaten Stress können ernstzunehmende gesundheitliche Schäden auftreten. Es ist wichtig zu verstehen, dass bereits das Denken über Stress – Vorsicht, das ist belegt – einen Einfluss darauf hat, ob man Schäden davonträgt oder es rechtzeitig bewältigen kann.

Sie widmet sich meiner Meinung nach einem enorm wichtigen Thema. Sie ist nicht nur irgendein Berater, der morgens aufgestanden ist und sich für ein Thema entschieden hat, sondern als Fach- und Führungskraft mit einem fachlich sehr tiefen Hintergrund schaut sie ganz anders auf das Thema. Deswegen kann ich nur jedem empfehlen, sich mit ihr zu connecten, denn hier ist man an der richtigen Stelle für Impulse, um sich eben "richtig" und nicht falsch zu stressen. Astrid, mach weiter so und vielen Dank für deinen Vortrag!

### – Florian Wey

CEO | Mentor | Expert

"Stress – wir alle haben ihn erlebt und meist als negativ empfunden. Doch Astrid Karrum hat meine Perspektive darauf vollständig verändert. Sie zeigt eindrucksvoll, wie wir selbst die Verantwortung tragen, Stress positiv zu interpretieren und ihn als kraftvollen Antrieb zu nutzen. Mit ihrer Lebenserfahrung als Leistungssportlerin und gezeichnet von persönlichen Verlusten bringt Astrid als Keynote Speakerin eine authentische, emotionale und zugleich professionelle Präsenz auf die Bühne. Ihre Geschichte berührt, überzeugt und inspiriert. Sie hat mein Denken und Handeln nachhaltig verändert."

### – Dr.-Ing. Peter Rössger

Keynote Speaker | Unternehmensberater