

2026

ASTRID KARRUM

PORT FOLIO

A portrait of Astrid Karrum, a woman with long, wavy brown hair, wearing a bright red top. She is smiling slightly and has her arms crossed. The background is dark.

KEYNOTE-SPEAKERIN

STRESS NEU DENKEN

LEISTUNG GESUND GESTALTEN

INHALT

Astrid Karrum	4
Mission	5
Botschaft	5
Auszeichnungen	7
Ausbildungen	10
Buch Co-Autorin	12
Kundenstimmen	14
Speaking	16
Speakerauftritte	17
Impressum	18

ASTRID

KARRUM

Astrid Karrum hat eine außergewöhnliche Reise hinter sich. Als ehemalige Leistungssportlerin, mit internationaler Wettkampferfahrung, sowie mehreren Meistertiteln im Eisschnelllauf, wusste sie früh, was es bedeutet, unter Druck zu performen.

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.

MISSION:

Stress neu denken

Astrid Karrums Arbeit basiert auf der Drachenberg-Methode, einer Kombination aus den besten Mental Techniken des Leistungssports, 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.

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.

”

**WAS EIN
ERFOLGREICHES UND
GESUNDES LEBEN
AUSMACHT-
ENTSCHEIDET NUR
EINE PERSON- DU!**

“

– Astrid Karrum



AUSZEICH- NUNGEN 2025



2026

**NOMINIERT
FÜR
TOP 111
SPEAKER 2026
EXPERTENPORTAL**

NOVEMBER

**TOP 111
UPCOMING SPEAKER
2025
EXPERTENPORTAL**



JANUAR

**EXCELLENCE
SPEAKER
AWARD**



JANUAR

**GEWINNERIN
SILENT
SPEAKER
SLAM**



MÄRZ

**FOUNDER
SUMMIT
WIESBADEN**



JUNI

**TOP 100 GERMANY
NEXT SPEAKER STAR**

”

Jede Ehrung ist eine Bestätigung, dass sich harte Arbeit und der Glaube an die eigene Vision auszahlen. Doch für mich zählen die echten Veränderungen, die ich bewirken kann – das ist die größte Auszeichnung.

“

– Astrid über ihre Auszeichnungen

2023

ZERTIFIZIERTER STRESSCOACH

Als Stresscoach arbeitet
Astrid mit Führungskräften
im 1:1. Persönlich auf jeden
zugeschnitten und
individuell.

2022

ZERTIFIZIERTE STRESSMENTORIN

Als Stressmentorin gibt
Astrid interaktive Seminare
und Workshops, voller
anwendbarer Strategien aus
dem Leistungssport und der
neuesten Stressforschung.

2025

LEE STRASSBERG THEATRE & FILM INSTITUTE NYC

2020

HR- MANAGERIN

2024

KEYNOTE SPEAKERIN

Mit dem Fokus auf Vorträge,
inspiriert Astrid heute
Menschen, Stress neu zu
denken. Denn nicht der
Stress macht krank- es ist der
Umgang mit Stress.

2005

BETRIEBSWIRTIN FACHBEREICH ABSATZ WIRTSCHAFT MARKETING



A woman with long brown hair, wearing a bright red, long-sleeved, floor-length dress, stands on a stage. She is looking towards the audience and has her hands clasped in front of her. The stage is lit with blue and purple lights. In the foreground, the backs of several audience members' heads are visible, looking towards the speaker. The background is dark with some stage equipment and lights.

”

Mein Weg war selten gerade –
und genau das hat mich geprägt.
Jedes Projekt und jeder Rückschlag
haben mir gezeigt, wie wichtig es
ist, sich immer wieder neu zu
erfinden
und mutig voranzugehen.

“

– Astrid über ihren Weg.

GO AUTORIN

ERFOLGSFAKTOR STRESS! DIE KUNST MIT STRESS ZU WACHSEN!

In „Der Mut zur Führung“ gibt Marlene Meier Einblicke in ihre erprobten Methoden und persönlichen Erfahrungen, die ihr als Gründerin und Coach geholfen haben, nachhaltige Erfolge zu erzielen. Dieses Buch bietet praktische Tipps für alle, die Führungsverantwortung übernehmen oder ihr Führungspotenzial voll ausschöpfen wollen.

Kaufen bei Amazon, Thalia, lokale Buchhandlungen sowie als E-Book auf gängigen Plattformen wie Kindle und Apple Books.

LESEPROBE

ERFOLGSFAKTOR STRESS! DIE KUNST MIT STRESS ZU WACHSEN!

Einleitung: Wusstest du, dass Stress ein Katalysator für dein persönliches Wachstum sein kann?

Erfolg ist kein Zufall. Es gibt keine Zauberformel. Erfolg entsteht durch dranbleiben, Durchhaltevermögen- und vor allem durch Leidenschaft.

In meiner Jugend war ich Leistungssportlerin und ich war ziemlich erfolgreich: Ich wurde deutsche Meisterin im Eisschnelllauf. In dieser Zeit habe ich viel über Stress gelernt:

- Du musst mit Niederlagen umgehen können. Ich wurde nicht nur einmal, sondern auch mehrfach nicht deutsche Meisterin.
- Leistungssport ist keine Einzelleistung. Ein ganzes Team stand hinter mir: Trainer, Physiotherapeuten und Teamkollegen. So wie in Organisationen. Wer glaubt alles allein schaffen zu müssen, wird langfristig scheitern.
- Fachwissen und technisches Knowhow sind Grundvoraussetzungen. Aber mentale Stärke entscheidet. Sie gibt dir Kraft von innen heraus. Für mich ist das der Schlüssel, um langfristig gesund und erfolgreich zu sein.

MACH STRESS ZU DEINEM FREUND!
STRESS! (D)EIN LEHRMEISTER FÜRS
LEBEN.

ASTRID KARRUM

KUNDEN- STIMMEN



”

Astrid ist 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

”

Astrid Karrum hat meine Perspektive auf Stress 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

“

”

Ich habe vor kurzem einen Vortrag von Astrid Karrum „Stress dich richtig“ besucht — und es hat mich wirklich berührt. Für mich ist das genau das Wissen, das heute jeder braucht: Bei all dem Stress, Tempo und der Reizüberflutung unsere Balance zu halten — mental, emotional und körperlich. Damit unser Leben nach unserem eigenen Plan läuft, ohne dass Druck unsere Beziehungen oder unsere Lebensfreude belastet. Besonders als Frau hat mich ihre persönliche Geschichte tief getroffen — so ehrlich, dass ich kurz mit den Tränen kämpfen musste. Ich kann von Herzen empfehlen, Astrid live zu erleben — sei es in einem Vortrag oder in ihrem Coaching ♥

– **Svitlana Suprun,**

Unternehmerin | Beauty Expertin

“

SPEAKING



SIGNATURE- KEYNOTE STRESS NEU DENKEN

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



ASTRID KARRUM

SPEAKER- AUFTRITTE

- Speaker on Stage in Frankfurt am Main
- Internationaler Speaker Slam Dresden
- Signature Vortragsreihe “Stress neu denken” in Dresden Carolaschlösschen
- SAP Dresden
- Speaker Slam Expertenportal Online
- DSC Dresdner Sport Club
- KUBUS IT c/o AOK Plus
- Stadtsportbund Dresden
- Foundersummit Wiesbaden
- Germany next Speaker Star
- Internationaler Expertenkongress in New York (Manhattan)
- Speech auf Tournee “Feel it” by Annabell Whitney in Berlin

IMPRESSUM

Angaben gemäß § 5 TMG

Astrid Karrum
Keynote Speakerin | zertifizierter Stresscoach | zertifizierte Stressmentorin
Dohnaer Straße 25
01219 Dresden
Deutschland

Kontakt

Telefon: +49 (0) 173 3777151
E-Mail: kontakt@astridkarrum.de

Webseite: www.astridkarrum.de

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV

Astrid Karrum
Dohnaer Straße 25
01219 Dresden

Umsatzsteuer-ID

203/ 237/ 14852

Haftungsausschluss

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.