



Unternehmen, Wirtschaft und Finanzen

## Auf dem Weg zur Spitzenleistung!

4. Februar 2025 Spitzenleistung/ Stresskompetenz/ Erfolg/ Wachstum/ Gesundheit

Wie du durch Stress erfolgreich wirst!

Vom Meistertitel im Eisschnelllaufen- auf die große Bühne: Astrid Karrum triumphiert beim Internationalen Speaker Slam in Dresden/ Radebeul.

Januar: 31.01.2025

Dresden – Sie kennt den Wettkampf, den Druck und den Moment, in dem es zählt: Astrid Karrum, in Berlin sportlich groß geworden, holt sich einen der renommierten Excellence Awards beim internationalen Speaker Slam. Die ehemalige Deutsche Meisterin im Eisschnelllauf überzeugte mit mentaler Stärke, Bühnenpräsenz und einer fesselnden Botschaft – und setzte damit ein starkes Zeichen für einen neuen Umgang mit Stress.

Ein Redewettstreit mit globaler Strahlkraft:

Der Speaker Slam gilt als das „Spitzensportevent“ der Rednerbranche. Teilnehmer aus über 20 Nationen traten in einem hochkarätigen Wettbewerb gegeneinander an, der per Livestream übertragen wurde. Organisiert und veranstaltet wurde das Event vom Experten Portal, Germany Next Speaker Stars und dem Hermann-Scherer-Institut. Die Herausforderung: In nur vier Minuten eine mitreißende Keynote zu präsentieren, die bewegt, inspiriert und im Gedächtnis bleibt.

Astrid Karrum meisterte diese Aufgabe mit Bravour. In ihrer Rede „Auf dem Weg zur Spitzenleistung“ räumte sie mit der verbreiteten Angst vor Stress auf und zeigte, wie sich Leistungsdruck in eine treibende Kraft verwandeln lässt.

Von der Eisbahn zur Bühne:

Die ehemalige Leistungssportlerin weiß genau, was es bedeutet, unter extremem Druck zu stehen. Ihre sportliche Laufbahn nahm in Berlin Fahrt auf: Sie besuchte die Kinder- und Jugendsportschule, startete für Dynamo Berlin und holte hier ihren Meistertitel im Eisschnelllauf. Jahrelang trainierte sie für Titel und Bestzeiten – ein Leben geprägt von Höchstleistungen.

Doch der ständige Druck hinterließ Spuren. Auf der Suche nach einem gesunden Umgang mit Stress entdeckte sie die Kraft mentaler Stärke und richtete ihr Leben neu aus.

„Ich habe gelernt, dass nicht der Stress mich kontrolliert, sondern ich den Stress“, erklärt sie. „Mein Sieg beim Speaker Slam zeigt, dass mentale Stärke und die richtige Einstellung den entscheidenden Unterschied machen – auf dem Eis, im Business und auf der Bühne.“

Eine Botschaft, die über Grenzen hinausreicht.

Mit ihrem Sieg beim Speaker Slam hat sich Astrid Karrum eine noch größere Plattform geschaffen, um ihre Vision einer neuen Stresskultur in Unternehmen und Führungsetagen zu etablieren. Ihre Mission: Menschen zu zeigen, dass Stress kein Gegner ist – sondern eine ungenutzte Ressource für Wachstum und Erfolg.

Ihr nächster Schritt? Ihr Wissen und ihre Erfahrung weiterzugeben – in Unternehmen, auf Konferenzen und in einem kommenden Buch. Denn eines ist sicher: Wer sich einmal mit voller Geschwindigkeit auf die richtige Bahn begeben hat, hält so schnell niemand mehr auf.

Astrid Karrum – Führungskraft, ehemalige Leistungssportlerin mit internationaler Wettkampferfahrung & Deutsche Meisterin im Eisschnelllauf. Visionärin für gesunde Stressbewältigung.

Als ehemalige Leistungssportlerin und Betriebswirtin mit über 17 Jahren Erfahrung in der Führung von Teams im Vertrieb und der Personalberatung weiß Astrid Karrum, was es bedeutet, unter Druck zu performen. Geprägt von den Herausforderungen des Leistungssports und ihrer eigenen stressbedingten Krise hat sie eine Mission: Menschen dabei zu helfen, Stress nicht als Feind, sondern als Motor für Wachstum zu sehen.

Mit der Kraft ihrer persönlichen Geschichte, fundiertem Fachwissen und innovativen Methoden befähigt sie Führungskräfte, aus Druck Stärke zu schöpfen und gesund leistungsfähig zu bleiben. Astrid steht für nachhaltige Lösungen, die bewegen – und für eine Vision, die Menschen und Unternehmen transformiert.

Keynote| Workshop| Coaching

### Kontakt

Astrid Karrum  
Astrid Karrum  
Dohnaer Straße 25  
01219 Dresden  
0173-3777151  
[kontakt@astridkarrum.de](mailto:kontakt@astridkarrum.de)  
<http://astridkarrum.de>

Die Bildrechte liegen bei dem Verfasser der Mitteilung.

Previous  
EDI DAY 2025: Die EDI-Veranstaltung des Jahres

Next  
Spirituelle Medizin gewinnt weiter an Boden

**Tagesaktuelle News, Guides und Beispiele zur Krisenkommunikation.**

Zum **Corona-Newsroom**

PR-Gateway

So meistern Sie die **Covid-19 Krisenkommunikation.**

Hier kostenloses **Krisen-Paket erhalten!**

Blog2Social... PR-Gateway

**PR-Gateway** by ADENICON

Reichweitenstarke Online-PR

Pressemitteilung verfassen | Medien auswählen

PR-News veröffentlichen

Presseportale | Content Netzwerke  
Blogs | Veranstaltungsportale  
Fachportale | Google My Business  
Redaktionsverteiler | Social Media

**Jetzt kostenlos testen**



### Kategorien

#### Deutsche Pressemitteilungen

- Auto und Verkehr
- Bildung, Karriere und Schulungen
- Computer und Telekommunikation
- Elektro und Elektronik
- Essen und Trinken
- Familie, Kinder und Zuhause
- Freizeit, Buntes und Vermischtes
- Garten, Bauen und Wohnen
- Handel und Dienstleistungen
- Immobilien
- Internet und E-Commerce
- IT, NewMedia und Software
- Kunst und Kultur
- Logistik und Transport
- Maschinenbau
- Medien und Kommunikation
- Medizin, Gesundheit und Wellness
- Mode, Trends und Lifestyle
- Politik, Recht und Gesellschaft
- Sonstiges
- Sport und Events
- Tourismus und Reisen
- Umwelt und Energie
- Unternehmen, Wirtschaft und Finanzen
- Vereine und Verbände
- Werbung; Marketing und Consulting
- Wissenschaft, Forschung und Technik

#### English Press Releases

- Advertising Marketing Consulting Market Research
- Art Culture
- Automotive Traffic
- Business Economy Finances
- Communication Media
- Computer Information Telecommunications
- Electric Electronics
- Engineering
- Environment Energy
- Fashion Trends Lifestyle
- Medicine Wellness Health
- Politics Law Society
- Real Estate
- Science Research Technology
- Trading Services

### Neueste Beiträge

- ISE 2025: Panasonic präsentiert innovatives Angebot an nachhaltigen Bildgebungsanlagen
- Effektive Kommunikation in herausfordernden Zeiten
- Standgloben als Teil des Interior Designs: Media Exklusiv gibt Tipps für die stilvolle Einrichtung
- Dos und Don'ts in der Zusammenarbeit mit US-Regulierungsbehörden: Was Finanzinstitute beachten müssen
- Expertenkommentar: Krypto – Was kommt 2025? Von Memes zum Mainstream – Was kommt in 2025?