

Sarah Kleen



Kontakt:
Sarah Kleen
www.sarahkleen.de
info@sarahkleen.de

“

Ich kenne Sarah Kleen als eine der klarsten und wirksamsten Expertinnen für innere Stärke.

Sie verbindet tiefes Wissen aus der Gesundheitswissenschaft mit einer eigenen Geschichte, die ihr jede Bühne glaubwürdig macht.

Besonders beeindruckt mich, wie präzise sie Stress, versteckte Ängste, Perfektionismus und Kontrollzwang erkennt und in klare Worte fasst.

Sarah stellt die Fragen, denen man sonst gern ausweicht, bleibt wertschätzend – und bringt Menschen konsequent ins Handeln. In ihren Vorträgen ist sie klar, pointiert, humorvoll und gleichzeitig tiefgehend – das bleibt im Gedächtnis.

Unternehmen, die die mentale und körperliche Gesundheit ihrer Mitarbeitenden wirklich ernst nehmen, sind bei ihr in besten Händen – ich empfehle Sarah Kleen uneingeschränkt als Speakerin und Begleiterin.

(Hermann Scherer)

“

SARAH KLEEN

SPEAKERIN & MENTORIN

”

Die Zusammenarbeit mit Sarah Kleen war für mich eine transformative Erfahrung.
Als Mentorin und Speakerin hat sie es geschafft, mir eine neue Perspektive auf meine Ängste zu geben und mir konkrete Werkzeuge an die Hand zu legen, um diese in innere Stärke zu verwandeln. Besonders beeindruckend war, wie sie es versteht, Menschen zu begleiten, die mit Ängsten im Umgang mit Pferden zu kämpfen haben – dabei geht sie stets individuell auf die Bedürfnisse ein.

Dank Sarahs Unterstützung konnte ich meine Ängste im Sattel überwinden und wieder mit Vertrauen und Freude reiten. Ihre einfühlsame und zugleich kraftvolle Art hat mir geholfen, nicht nur in der Reiterei, sondern auch im Alltag mehr Sicherheit und Selbstvertrauen zu gewinnen. Ihre Ansätze sind praktisch und direkt anwendbar, was die Transformation nachhaltig und spürbar macht.

Sarah Kleen schafft es, sowohl in ihren Vorträgen als auch in der individuellen Arbeit eine Atmosphäre des Vertrauens und der Sicherheit zu schaffen, in der man sich öffnen und wachsen kann. Wer Ängste durchbrechen und mehr innere Stärke entwickeln möchte, dem kann ich Sarah wärmstens empfehlen.

(B. Claußen)

”

”

Dein Vortrag über innere Stärke war hervorragend:

Du hast auf eindrucksvolle Weise gezeigt, wie tief mentale Blockaden sitzen können – und wie man sie lösen kann.

(M. Mauerer)

”

”

Als Heilpraktikerin für Psychotherapie weiß ich, wie weit verbreitet Ängste sind! Wie wunderbar, dass es Menschen wie Sarah Kleen gibt, die mit ihrem speziellen Fachhintergrund Menschen auf ihre Weise helfen, besser im Leben zurecht zu kommen. Ihre Rede auf dem internationalen Speaker slam hat mich sehr beeindruckt!

(S. Hartmann)

”

”

Empathisch, klar und stärkend.

Sarah Kleen hilft, Ängste zu transformieren und neues Vertrauen zu gewinnen. ... Eine echte Empfehlung für alle, die innere Stärke suchen!

(J. El-Assal-Zimmermann)

”

SARAH KLEEN

IN ZAHLEN

1979

Sarah erblickt das Licht
der Welt in Ostfriesland

196.397

Aufrufe bei YouTube
(Stand: 06.25)

3.170

Menschen die Sarah über
Social Media täglich
inspiriert (stetig steigend)

2025

Gewinn des
intern. Speaker
Slams, Wiesbaden

2018

Start in die
Selbstständigkeit

5

Anzahl
Sarahs Pferde

1.6713

Stunden vor Publikum

0.0001

Sekunden - Zeit, die Sarah braucht
um ihr Gegenüber zu lesen

1,8

Examensnote

1.334

PodcastzuhörerInnen
laufend steigend

”

Sarah Kleen überzeugt mit klarer Botschaft und authentischer Präsenz. Ihr Vortrag ist inspirierend, mitreißend und voller wertvoller Impulse!

(F.A. Grunzke)

”

SARAH KLEEN

WERDEGANG



Vor der Selbstständigkeit

Schon seit ihrer Kindheit schlägt Sarahs Herz für Pferde. Dennoch entschied sie sich zunächst für einen akademischen Weg und studierte Gesundheitswissenschaften, Berufs- und Wirtschaftspädagogik sowie Biologie. Im Anschluss arbeitete sie als Lehrerin in der beruflichen Bildung – ein Beruf, in dem sie nicht nur Wissen vermittelte, sondern auch ihre pädagogischen Fähigkeiten weiterentwickelte und festigte.

Gerade diese Zeit prägte ihre Fähigkeit, komplexe Inhalte verständlich und lebendig zu vermitteln, unterschiedliche Zielgruppen zu erreichen und Menschen auch in herausfordernden Situationen zu motivieren. Sie lernte, wie wichtig es ist, klar sowie mit Präsenz und Begeisterung zu sprechen – Fähigkeiten, die sie heute als Speakerin gezielt einsetzt.

Anfänge der Selbstständigkeit

2018 machte Sarah schließlich ihre Leidenschaft zum Beruf: Sie wagte den Schritt in die Selbstständigkeit – als Trainerin und Expertin für Pferde und Reiter:innen. Mit großem Engagement und stetigem Wissensdurst bildete sie sich in verschiedenen Fachbereichen weiter, um Pferden und ihren Menschen noch fundierter helfen zu können.



2020 - alles ist anders!

Ein schwerer Reitunfall im Jahr 2020 veränderte alles. Zum ersten Mal erlebte Sarah am eigenen Körper, wie tiefgreifend Verunsicherung, Angst und Selbstzweifel das Vertrauen zwischen Mensch und Pferd beeinflussen können. Der Weg zurück war lang und herausfordernd – doch genau dieser persönliche Prozess öffnete ihr die Augen: Viele Reiterinnen werden nicht durch technisches Können ausgebremst, sondern durch innere Hürden, die kaum jemand anspricht.

Aus dieser Erfahrung heraus entwickelte sie Angebote, um Menschen dabei zu helfen, wieder Vertrauen in sich selbst und in ihr Pferd aufzubauen – mit Vertrauen und innerer Stärke. Ihre akademische Grundlage als studierte Gesundheitswissenschaftlerin (Public Health) floß dabei ebenso mit ein wie ihr pädagogisches Know-how und ihre langjährige Erfahrung im Umgang mit Lern- und Entwicklungsprozessen.



Vorträge bei Reiterverbänden



“

Eine unglaubliche Mentorin! Mit ihrer einfühlsamen und zugleich kraftvollen Art hilft sie dabei, Ängste zu transformieren und innere Stärke zu finden – sei es im Umgang mit Pferden oder im Alltag. Großer Respekt!

(C. Iglhäuser)

“

Mit der Zeit wurde deutlich: Die Muster, die Reiter:innen im Sattel zurückhalten, begegnen Menschen oft auch im Alltag und im Beruf. Viele Menschen werden in entscheidenden Momenten von Unsicherheiten, innerem Druck oder mentalen Blockaden ausgebremst – ob in Führungssituationen, bei Präsentationen oder in der Kommunikation mit anderen.

Heute begleitet Sarah vorwiegend Menschen im beruflichen Kontext – insbesondere Führungskräfte und Personen, die in der Öffentlichkeit stehen oder regelmäßig sprechen, präsentieren und überzeugen müssen.





Ihr Ziel ist es, Menschen zu helfen, hinderliche Gedankenmuster und innere Stressfaktoren aufzulösen, um authentisch und souveränen auftreten zu können – sei es in Meetings, in anspruchsvollen Gesprächssituationen oder einfach im Berufsalltag. Dabei verbindet sie ihr Fachwissen aus den Gesundheitswissenschaften mit pädagogischem Gespür, psychologischer Tiefe und ihrer eigenen Erfahrung im Umgang mit Leistungsdruck, Angst, Selbstzweifeln und hohen Erwartungen.

Die Selbstständigkeit als Mentorin und Speakerin

Sarah legt ihren Fokus als Mentorin und Speakerin auf innere Sicherheit, mentale Stärke und echte Präsenz. Sie unterstützt Menschen dabei, ihre Ängste besser zu verstehen, innere Blockaden zu lösen und wieder handlungsfähig zu werden – im Alltag und im Beruf.

Als studierte Gesundheitswissenschaftlerin (Public Health) bringt sie ein fundiertes Verständnis für die Zusammenhänge zwischen psychischer und physischer Gesundheit mit. Mit ihrer ruhigen, klaren Art verbindet sie wissenschaftlich fundiertes Wissen über Nervensystem, Stressregulation und mentale Muster mit praktischen Tools zur direkten Umsetzung. Dabei geht es ihr nicht um schnelle Motivation, sondern um nachhaltige Veränderung von innen heraus.

Als Speakerin bringt Sarah diese Themen auch auf die Bühne – inspirierend, ehrlich und alltagsnah. Sie spricht über mentale Belastungen im Berufsleben, den Umgang mit Druck, die Kraft von Selbstregulation und die Bedeutung von Selbstvertrauen für gelungene Kommunikation und gesunde Beziehungen.

Ob im 1:1 Gespräch, in Gruppen oder auf Veranstaltungen: Sarah schafft Räume, in denen Menschen sich selbst wieder spüren, Vertrauen aufbauen und mutige Schritte gehen können – ohne sich verstellen zu müssen.

HIGHLIGHTS

Gewinnerin: Speaker Slam - Wiesbaden



Gewinn: Einladung zum Speaker Slam NEW YORK



Expertenkongress NEW YORK



LEE STRASBERG Schauspielschule - New York
Workshop für Speaking und Bühnenpräsenz



IMPRESSIONEN





SARAH KLEEN

STARKE WORTE

Starke Worte

Angst ist eine Entscheidung. Du entscheidest.

Finde die Stopptaste für deinen Kopf.

Du bist kein Kontrollfreak. Du vertraust dir selbst nicht. Glaub wieder an dich.

Dein Kopfkino - das ist deine Angst.

Sprich nicht so mit dir! Deine Worte werden zu deiner Realität.

Wie oft hat dich dein Kopf schon davon abgehalten etwas zu machen, was du eigentlich gern machen wolltest?

Du musst dich um beides kümmern - Körper und Geist.



SARAH KLEEN

WARUM?

Sarahs Warum

Angst war lange ein Teil ihres Lebens – auch wenn sie nicht immer offensichtlich war. Sie zeigte sich in Form von Selbstzweifeln, innerer Unruhe, dem ständigen Hinterfragen von Entscheidungen, Perfektionismus. Schon bevor sie den schweren Reitunfall hatte.

Der Unfall war der Wendepunkt. Plötzlich war nicht mehr nur das Vertrauen in ihr Pferd weg – sondern auch das in ihren eigenen Körper, ihre Intuition, ihre innere Sicherheit. Sie stand still, während die Angst zu versagen, nie wieder zurückzufinden, nicht gut genug zu sein, immer lauter wurden.

Was folgte, war ein langer Weg. Sie hat selbst erfahren, wie eng Körper, Geist und Emotionen miteinander verwoben sind – und gelernt, wie Menschen wieder Zugang zu innerem Vertrauen und echter Handlungsfähigkeit finden können.

Heute gibt sie dieses Wissen weiter – als Mentorin in der persönlichen Begleitung, aber auch als Speakerin auf Bühnen.



Sarahs Warum

Ängste begegnen uns überall – nicht nur im Reitsport oder im privaten Alltag. Auch im Berufsleben zeigen sie sich oft gut getarnt: als empfundener Leistungsdruck, als Perfektionismus, als Erschöpfung, als das Gefühl, immer funktionieren zu müssen.

Sarah hilft Menschen, sich selbst wieder zu verstehen, mentale Blockaden zu erkennen und mit innerem Druck souveräner umzugehen. Nicht durch Durchhalten oder positives Denken – sondern durch echte innere Stabilität.

Gerade im beruflichen Kontext braucht es Klarheit, Präsenz und die Fähigkeit, auch unter Anspannung handlungsfähig zu bleiben. Wer lernt, mit der eigenen inneren Anspannung anders umzugehen, kommuniziert klarer, trifft bessere Entscheidungen – und begegnet Herausforderungen mit mehr Ruhe und Selbstvertrauen.

Sarahs Ziel ist es, Menschen in ihre Präsenz zurückzubringen. Klar. Selbstbestimmt. Und verbunden mit dem, was ihnen wirklich wichtig ist – im Leben und im Beruf.



“

Ich hatte das Vergnügen, Sarah Kleen als Rednerin zu erleben, und war absolut begeistert! Mit ihrer authentischen, klaren und inspirierenden Art fesselt sie ihr Publikum und vermittelt wertvolle Impulse, die zum Nachdenken und Handeln anregen. Ihr Vortrag war nicht nur informativ, sondern auch voller Leichtigkeit und Praxisnähe. Man spürt ihre Leidenschaft für ihr Thema in jedem Moment. Eine absolute Empfehlung für alle, die neue Perspektiven gewinnen und sich weiterentwickeln möchten!

(C. Karlstedt)

“

SARAH KLEEN

PRESSEBERICHTE

SARAH KLEEN

ANGEBOT

Angebot

Für Führungskräfte, Teams & Events.

● Keynotes & Impulsvorträge

Prägnante, inspirierende Vorträge zu:

- Innerer Sicherheit
- Mentaler Stärke
- Versteckte Ängste
- Selbstführung & gesunder Umgang mit Druck

● Workshops & Trainings

Interaktiv, wissenschaftlich fundiert, zur Stärkung von:

- Stresskompetenz & Selbstregulation
- Burnout Prävention & Selbstverantwortung
- Nachhaltiger Gesundheitsförderung im Arbeitskontext.
- Emotionaler Stabilität im Berufsalltag

● Einzelmentoring, Individuelle Begleitung bei:

- erhöhtem Leistungs- & Erwartungsdruck
- Komplexen Rollen & hoher Verantwortung
- Aufbau von mentaler Stärke & innerer Stabilität
- gesunder Selbstführung & Stresskompetenz für mehr Resilienz

Impressum:**Sarah Kleen**

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung.

Zitate

Quelle: <https://www.provenexpert.com/de-de/sarah-kleen/> (Stand 01.2026)

Konzept und Gestaltung:

Sarah Kleen

Kontakt:

Sarah Kleen

www.sarahkleen.deinfo@sarahkleen.de