

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

0.00001

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. Iglhauser)

“

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?

Saraha 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

Presseberichte

LOKALES



Sarah Kleen liest die Zeit mit ihren Pferden. Piri (links) und Henk freuen sich über sonnen- und wasserfreie Pisten.

Keine Angst: Sarah Kleen hilft Reitern

ONLINEANGEBOT Die Mitteldeutscherin seit 2018 als Trainerin unterwegs – Schicksalsschlag ändert ihren Fokus

VON DOROTHEA VOLLAND

WIDERS – Ganz frei und ohne Angst mal wieder etwas Ausreißer machen – das ist der Wunsch vieler Kundinnen von Sarah Kleen. Die 45-jährige Mentorin aus Langfeld bei Mücheln hat sich auf die Arbeit mit Menschen, die Angst beim Reiten haben, spezialisiert. „Ich arbeite bereits seit zwölf Jahren, jedoch habe ich mich bis 2020 auf das Reiten und die Bodenarbeit konzentriert“, erzählt Kleen. Sie hat verschiedene Kurs- und Fortbildungen in dem Bereich absolviert, unter anderem zur „Certified Riding Instructor“.

Aufhorchen mit Reiten keine Option

Ein eigener Schicksalsschlag hat dann vieles verändert. „Ich hatte 2020 einen schweren Reitunfall, wobei ich mir einen Brustwirbel zweimal gebrochen habe“, erzählt Kleen. Dabei kam bei ihr selbst das erste Mal Angst auf und sie bemerkte, wie schwer es ihr fiel, mit dem Pferd umzugehen. „Ich habe mich dazu gezwungen, das Reiten zu beenden, weil ich mich nicht mehr so richtig entspannen konnte.“

Reiten zu überwinden, die Hintergründe für die Ängste kennen, dabei ganz unterschiedlich sein – das sind die Aufgaben von Sarah Kleen. „Es geht nicht darum, die Kunden zu überzeugen, dass sie wieder reiten können“, sagt Kleen. „Es geht darum, ihnen zu helfen, ihre Ängste zu überwinden.“

Verschiedene Angebote

Zusätzlich vor Ort angeboten, unterstützt Kleen Betroffene mit ihrem Onlineangebot zwischen Deutschland und Österreich. „Die Arbeit mit der Angst hat nicht so viel mit dem Pferd zu tun“, berichtet Kleen. „Die Ängste beinhalten werden, bevor das Pferd überhaupt in die Hand genommen wird.“

Wie du selbst, ist dabei ihr Mann Sarah Kleen hat sich inzwischen auch einen Namen als Reiterin gemacht. Beim Internationalen Später-Sommer-Fest in Weidenhausen gewann sie kürzlich mit ihrer Partnerin über die Überwindung von Ängsten nicht nur den Award, sondern sicherte sich auch einen Auftritt in ihrer Heimat.

Engagement mit Henk und Co.

„Ich versuche, die betroffenen Menschen auf unterschiedlichen Kanälen zu erreichen“, sagt Kleen. Neben ihrem Onlineangebot ist sie auch auf Facebook, YouTube und Instagram zu finden. Doch am meisten findet man sie bei ihren Pferden – Lennox, Cam, Piri und dem kleinen Henk. Die Pferde stehen direkt am Haus von Sarah Kleen. Mit Tinkerbelle und Cami Kleen off auf dem eigenen Anwesen, unterwegs und trainiert Aspekte der Reitkunst. „Dabei entpuppt sich das Pferd als ein wunderbares Wesen“, erzählt Kleen. „Ich bin stolz auf sie, wenn die Reiterin wieder glücklich und entspannt auf ihrem Pferd aufsteigt.“



Die Erfahrungen mit ihren eigenen Pferden helfen Sarah Kleen dabei, die Emotionen ihrer Kundinnen zu verstehen.

BILD: PRIVAT

Anzeiger für Harlingerland, 28.03.2025

Ostfriesische Nachrichten

Zeitung und allgemeiner Anzeiger für Aurich und Ostfriesland seit 1864

162. Jahrgang, Nr. 126

Montag, den 2. Juni 2025

Einzelverkauf: 2,50 € H 15153

Das Wetter

Schauert 18°C

Wetterbericht: In der Nacht wird es regnen. Am Morgen wird es wieder sonnig. Die Temperatur wird auf 18°C steigen.

Leber: Mehr Schutz für Altstadt

Die Stadtverwaltung hat beschlossen, die Altstadt von Aurich besser zu schützen. Die Stadtverwaltung hat beschlossen, die Altstadt von Aurich besser zu schützen.

Wingeringe: Mein Vater, der Heimleiter

Ein Bericht über die Wingeringe, die in der Stadtverwaltung von Aurich arbeiten. Die Wingeringe sind die Mitarbeiter der Stadtverwaltung.

Feuerberg: Standortwechsel für Werft?

Die Werft in der Stadtverwaltung von Aurich wird umgezogen. Die Werft wird von der Stadtverwaltung umgezogen.

Markus Kow: Attacken vor Istanbul Gespräch

Ein Bericht über die Attacken vor Istanbul. Die Attacken sind die Angriffe der Terroristen auf die Stadtverwaltung von Aurich.



Neues Gesicht für Auricher Altstadt

Ehemaliges Stadtwerke-Gebäude am 20.3. soll verschanden. Das sind die Pläne

Ziel: Angstfrei zurück in den Sattel

Vor fünf Jahren wurde Sarah Kleen von einem Pferd verletzt. Sie hat sich darauf konzentriert, ihre Ängste zu überwinden und heute ihre Erfahrungen mit anderen Reitern zu teilen.

Neue Hilfe für psychisch Kranke

Ein Bericht über die neue Hilfe für psychisch Kranke. Die neue Hilfe ist die Unterstützung der Stadtverwaltung von Aurich.

Sie hilft Angstreitern zurück in den Sattel

Nach einem Reitunfall traut sich Sarah Kleen nicht wieder auf den Rücken ihres Pferdes – Im Reitsport ist das ein Tabuthema

Von Lisa

AURICH Mit einem doppelgelenkigen Brustwirbel liegt die Auricherin Sarah Kleen 2020 im Krankenhaus. Der Grund für ihre Verletzungen: Ein Reitunfall. Nicht nur die körperlichen Verletzungen machen ihr zu schaffen. „Schon im Krankenhaus habe ich gemerkt, wie sich die Angst in mir ausbreitet“, sagt sie heute. „Ich wusste: Kleiner würde ich es nicht schaffen, mich wieder auf ein Pferd zu setzen.“ Sie sucht nach Hilfe, doch viele Angebote gibt es nicht. „Angst ist im Reitsport ein noch größeres Tabuthema, als sowieso schon“, sagt sie. „Aber heute stehe ich 45-jährige wieder sicher im Sattel.“ Das war wirklich ein langer, steiniger Weg.

Rund um ihr Haus in Aurich-Langfeld ist viel Platz für ihre Pferde. Mittlerweile verbringt sie wieder angereicherter Zeit mit den Tieren. Doch ihre Erfahrungen haben sie geprägt. Aus ihrer anfänglichen Hilflosigkeit ist ein Projekt entstanden. Kleen ist als Coach für Reiter aktiv, die Erfahrungen mit Ängsten und Traumata gemacht haben. Sie gibt Online-Seminare, hat ihren eigenen Podcast und hält Vorträge über ihre Erfahrungen.



Sarah Kleen mit ihrem Pferd Piri, das seit fünf Jahren bei der Auricherin lebt.

Foto: Greg von Loh

Angst ist unter Reiten ein verbreitetes Problem

Kleen ist schon seit ihrer Kindheit Pferdefan. Mit sechs Jahren hat sie ihr erstes Pony bekommen. Vor ihrem Unfall war sie bereits jahrelang als Trainerin aktiv. „Angst sei auch damals ein Thema gewesen, aber nicht für sie persönlich.“ „Ich hatte viele Reiter bei mir, die damit zu kämpfen hatten“, erinnert sie sich. „Viele von ihnen hatten immer wieder den Satz gehört: Wenn du Angst hast, dann reite eben nicht.“ Das fand ich ganz schrecklich. Der Wunsch blieb ja: Das kann man nicht abschalten – Pflöge auf der Angst eine schlimme Brand.

fahrung vorausgesetzt oder nicht, sie funktioniert meist nicht, so Kleen. „Angst hat meistens nichts mit einem realen Gefahr zu tun. Es ist mehr ein Kopfkino. Man malt sich schlimme Dinge aus, die passieren könnten.“ Mit viel Training könne man lernen, dieses Kopfkino abzuschalten. Dabei unterstützen sie ihre Kunden. Der Wunsch, wieder im Sattel zu sitzen, hat nach dem Reitunfall auch Sarah Kleen angegriffen. „Ich traute mir überhaupt nicht, wieder auf ein Pferd zu steigen.“ „Es war nicht nur die Angst, die mich zurückhielt, sondern auch die Verletzungen.“ „Ich konnte mir ein Pferd nicht leisten.“ „Ich musste mir ein Pferd leihen.“ „Ich musste mir ein Pferd leihen.“

Kleen spricht in ihren Vorträgen und in sozialen Medien von dem Begriff „Verlaufsangst“ und „Verlaufsangst“. „Verlaufsangst“ ist ein Begriff, der vielen Reitern geläufig ist. Er bezeichnet ein Pferd, das wenig schreckhaft und möglichst unkompliziert ist. Es ist ein Begriff, den man hören möchte. Im Internet finden sich viele Angebote für Reiter, die ein Verlaufsangst-Pferd kaufen wollen. Kleen findet aber, dass man ein Verlaufsangst-Pferd nicht kaufen kann. „Ein Pferd kann nur ein Verlaufsangst-Pferd werden, wenn der Reiter auch ein Verlaufsangst-Mensch ist“, sagt Kleen.

„Ich wusste: Allein würde ich es nicht schaffen, mich wieder auf ein Pferd zu setzen.“

Sarah Kleen

Reiterin

Wenn der Reiter unruhig ist, überträgt sich diese Unruhe auf das Tier. Das Ziel ihres Trainings sei also auch, den Reitern mit Ängsten „Lassermenschen“ zu machen. Das Pferd, mit dem sie ihren Unfall hatte, steht heute neben ihrem Haus. Er hört auf den Namen Piri und pausiert an der Hand.

springlich aus Spanien. Auch er hatte anfangs mit Ängsten zu kämpfen, berichtet seine Besitzerin.

Tierliebe und Freudentränen

Dennoch, 42 Jahre können Traumata erlösen. Kleen vermutet, dass Piri davon betroffen ist. „Es hat viele Narben, die von Stürken stammen könnten. Genau wissen wir es aber nicht.“ Heute wird Piri wegen Rückenproblemen nicht mehr geritten. Eisen besondere Piri im Leben seiner Besitzerin hat er trotzdem. Die Schuld für ihren Unfall hat Kleen ihm nie gegeben.

Ihre Liebe für den Reitsport und die Möglichkeit, anderen Reitern den Umgang mit der Angst leichter zu machen, motivieren Kleen. Ihre eigene Erfahrung mit Ängsten maggen. Aber es ist trotzdem etwas ganz anderes, wenn man es selbst erlebt hat. „Mit vielen ihrer Kundinnen habe sie schon vor Freude geweint, wenn die ersten Erfolge verzeichnet wurden.“ „Wenn ich sehe, wie reiche Kundinnen die ersten Male ihre Ängste verlieren, da geht mir das Herz auf.“

Ostfriesische Nachrichten, 02 Juni 2025

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.de

info@sarahkleen.de