

## Vita kurz:

»Es ist deine Entscheidung«

Mit Slatco Sterzenbach und IRON.MIND\* zum Erfolg

- für Sie persönlich
- für Ihr Unternehmen
- für Ihre Mitarbeiter

Extremsportler | Weltrekordler | 17-facher IRONMAN | Ruhepuls 28 Schläge pro Minute | 1°800 Vorträge und Seminare in 15 Ländern | 30 Jahre Erfahrung | mehrfacher Bestsellerautor

## Vita Lang:

»Wenn du wirklich willst, dass sich dein Leben positiv verändert, dann wirst du es schaffen, deinen Weg finden, und zwar aus eigener Kraft.«

Als Schüler rebellierte ich, wenn ich Ungerechtigkeit empfand. Als Azubi im Krankenhaus legte ich mich mit der Oberschwester und dem Chefarzt an, wenn diese ältere Patienten lieblos behandelten. Und als mir klar wurde, dass ich mich für eine Karriere zum Chefarzt zu sehr verbiegen müsste, gab ich den Berufswunsch, Arzt zu werden, auf. Als Krankenpfleger hatte ich schnell erkannt, dass Gesundheit unser höchstes Gut im Leben ist. Also studierte ich Sport und Germanistik für das Lehramt, um mit Kindern arbeiten zu können. Doch nach fünf Jahren Studium wurde mir im letzten Semester bewusst, dass ich das System Schule nicht als meinen Wirkkreis für den Rest meines Lebens bestimmen wollte. Also wurde ich Diplomsportwissenschaftler für Prävention und Rehabilitation. Daneben arbeitete ich an mir selbst und meinem Körper. Als Trainer im Fitness-Studio sammelte ich erste Erfahrungen, die mir später halfen: Wie aus Bewegung effizientes Training wird, war mein Thema.

Seit 1987 arbeitete ich als Personal Trainer und begleitete Führungskräfte auf ihrem Weg zu mehr Leistung und Ausgeglichenheit.

1997 lernte Johnny G. und sein SPINNING\*-Konzept kennen. Vom ersten Augenblick an war ich fasziniert. Der SPINNING\*-Virus hatte mich gepackt.

Ein Jahr später war ich einer der ersten acht Ausbilder Europas, die nach diesem Konzept arbeiteten. In den darauffolgenden Jahren bildete ich weltweit über 6.000 Trainer aus. Schon nach kurzer Zeit nannte man mich in der Fitness-Branche den Spinning-Guru.

Ein paar Jahre später machte ich mich unabhängig und gründete mein eigenes Unternehmen. Ich organisierte neue, andersartige Trainingscamps. Und so wurde ich 2001 von einem der größten Verbände in der Fitnessbranche zum Ausbilder für Personal-Trainer engagiert. Auch nun veränderte ich methodisch

das, was mir nicht zielführend erschien. Der Erfolg bestätigte mein neues Konzept. Seit 2001 wurde ich immer häufiger von internationalen Unternehmen angefragt, mein Wissen in Workshops, Seminaren und Vorträgen zu kommunizieren, was ich mit Begeisterung und Hingabe tat und was auch heute noch meine Leidenschaft ist.

Ich habe nie aufgehört meinen Körper zu trainieren. Als Triathlet ging ich auch hier neue Wege: Während die meisten Sportler zwischen 15 und 20 Stunden pro Woche trainierten, investierte ich nie mehr als 10 Stunden für die IRONMAN®-Vorbereitung – und lief trotzdem so schnell wie die anderen. Wieder einmal entwickelte ich meine eigene Methode. Mein physisches und mentales Training für den IRONMAN® förderte wirksam meine Tätigkeit als Vortragsredner und Mentaltrainer.

Seit 2001 halte ich weltweit Vorträge und leite Seminare und kann auf nun mehr 1.800 Bühnenauftritte zurück blicken. Dabei habe ich Erfahrungen in fast allen Marktbranchen, Unternehmensgrößen und mit den unterschiedlichsten Gruppengrößen sammeln können.

Die Veränderung beginnt immer bei uns selbst. Und so durchlief ich 2009 eine mentale Transformation durch die Teilnahme an einer zehntägigen Vipassana-Meditation und anschließenden Ausbildungen in Hypnose, NLP und Mentaltraining. Seitdem beschäftige ich mich mit Fragen: Wie geht Veränderung im Kopf? Wie kann ich meine Gedanken steuern und somit mein Handeln und meine Realität in die Richtung lenken, die ich wirklich will.

Meine Profession und Leidenschaft ist: Menschen und Unternehmen auf ihrem Weg zu mehr Freiheit und Unabhängigkeit, zu mehr Erfolg, Lebenserfüllung und Gesundheit zu begleiten – ganz gleich, was sie tun, ob sie ihr privates Leben besser managen wollen, Mitarbeiter führen, in der Kreativbranche arbeiten, Firmenlenker sind oder vielleicht im Staatsdienst für viele Menschen Verantwortung tragen. Auch wenn mich die SÜDDEUTSCHE ZEITUNG als „einen der gefragtesten Motivationstrainer Deutschlands“ bezeichnet, sehe ich mich erst am Anfang meiner Karriere und es gibt noch viel zu lernen.