



Alex Staniforth

ABENTEURER/IN / ENTDECKER/IN · AUTOR/IN

Unternehmen verlangen von ihren Führungskräften, dass sie in Zeiten des Umbruchs Ergebnisse liefern und gleichzeitig die psychische Gesundheit ihrer Teams schützen, und die meisten versuchen, beides zu erreichen, indem sie diese beiden Bereiche voneinander trennen. Genau diese Trennung ist das Problem. Wenn das Wohlbefinden als ein zu bewältigendes Risiko und nicht als eine Ressource betrachtet wird, die es zu fördern gilt, summieren sich die Kosten unbemerkt, bis sie sich in Form von Burnout, Demotivation und Teams äußern, die keine Leistung mehr erbringen. Die Frage ist nicht, ob Führungskräfte die psychische Fitness ihrer Mitarbeiter schätzen; die Frage ist, ob sie wissen, wie sie diese neben der Leistung aufbauen können, nicht anstelle von ihr.

Wenn Leistungskulturen Menschen zermürben, haben sie das Konzept der Leistung falsch verstanden. Alex Staniforth, Abenteurer und Mitbegründer von „Mind Over Mountains“, gibt Führungskräften die Werkzeuge und Argumente an die Hand, um beides zu erreichen.

Alex Staniforth's 2026 Biographie

Warum Unternehmen mit Alex Staniforth zusammenarbeiten

- Beide Everest-Versuche von Staniforth (2014, 2015) endeten in einer Katastrophe, was bedeutet, dass seine Argumente zu Resilienz, Scheitern und der Neudefinition von Erfolg nicht auf Triumph basieren. Diese Glaubwürdigkeit ist schwer nachzuahmen.
- Seine Offenlegung persönlicher psychischer Probleme – Depressionen, Angstzustände, Essstörungen, Epilepsie und ein lebenslanges Stottern – ist konkret und öffentlich. Dadurch erreicht er Teile eines Führungskräftepublikums, die reine Leistungsredner nicht erreichen können, darunter Menschen, die privat mit Schwierigkeiten zu kämpfen haben.
- Der „Resilience Rucksack“ gibt dem Publikum ein benanntes, praktisches Rahmenwerk mit auf den Weg: nicht nur eine inspirierende Geschichte, sondern eine Reihe von Werkzeugen, die auf reale Belastungen am Arbeitsplatz zugeschnitten sind.
- Als Mitbegründer von „Mind Over Mountains“, einer nationalen britischen Wohltätigkeitsorganisation, die Outdoor-Erlebnisse mit professioneller psychologischer Betreuung verbindet, bringt er eine institutionelle Erfolgsbilanz in Gespräche über psychische Sicherheit ein, die weit über die Bühne hinausreicht.
- Sein Ehrendokortitel (DLitt) der University of Chester, der ihm 2025 für seinen Beitrag zur psychischen Gesundheit junger Menschen verliehen

VERFÜGBAR FÜR

- After-Dinner-Engagement
- Redetätigkeit

ALEXS SPRECHENDE THEMEN

- Change Management
- Führungskräfteentwicklung
- Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

SPRACHEN: Englisch, Spanisch

wurde, verleiht ihm Glaubwürdigkeit sowohl auf der Leistungs- als auch auf der klinischen Seite der Debatte um das Wohlbefinden.

Biografische Höhepunkte

- Überlebte als Teenager bei zwei aufeinanderfolgenden Versuchen die Lawine am Khumbu-Eisfall 2014 und das Erdbeben in Nepal 2015, die beiden größten Katastrophen in der Geschichte des Everest
- Erster und schnellster Mensch, der alle 446 Nuttall-Berge in England und Wales aus eigener Kraft in 45 Tagen bestieg; schnellster Aufstieg aller 100 Gipfel der britischen Grafschaften (72 Tage)
- Autor von „*Icefall*“ (Coventry House Publishing, 2016) und „*Another Peak*“ (2019)
- Mitbegründer von „Mind Over Mountains“: einer nationalen britischen Wohltätigkeitsorganisation, die durch therapeutische Outdoor-Programme die psychische Gesundheit fördert (gegründet 2020)
- Ehrendoktorwürde (DLitt), University of Chester, 2025: für herausragende Beiträge zur psychischen Gesundheitsversorgung junger Menschen
- „Prime Minister’s Points of Light Award“, 2023; „Pride of Britain Granada Reports Fundraiser of the Year“, 2017; über 150.000 £ durch Ausdauerherausforderungen für wohltätige Zwecke gesammelt

Biografie

Der Everest verdeutlicht auf besondere Weise, was Resilienz eigentlich bedeutet. Alex Staniforth unternahm zwei Gipfelversuche – die Saison 2014 endete durch die Lawine am Khumbu-Eisfall, der Versuch von 2015 wurde durch das Erdbeben in Nepal unterbrochen – und kehrte beide Male zurück, ohne den Gipfel erreicht zu haben. Beide Erfahrungen bilden die Grundlage für seine Botschaft an Organisationen: Die nützlichste Vorbereitung dient nicht dem Erfolg, sondern dem, was passiert, wenn etwas schiefgeht.

Seit diesen Expeditionen hat Staniforth eine Reihe dokumentierter Ausdauerrekorde aufgestellt. Er ist der erste und schnellste Mensch, der alle 446 Nuttall-Berge in England und Wales in 45 Tagen gelaufen und mit dem Fahrrad befahren hat, und hält den Rekord für die schnellste Besteigung aller 100 Gipfel der britischen Grafschaften. Er ist Autor der Bücher „*Icefall*“ und „*Another Peak*“ und gründete 2020 gemeinsam mit anderen „Mind Over Mountains“, eine nationale britische Wohltätigkeitsorganisation, die Outdoor-Erlebnisse mit professioneller psychologischer Betreuung verbindet.

Was seinen Beitrag von den meisten abenteuerbasierten Vorträgen unterscheidet, ist, dass er über die Gipfel-Metapher hinausgeht. Staniforth hat öffentlich über Depressionen, Angstzustände und Essstörungen gesprochen, unter denen er als Ausdauersportler litt – neben Epilepsie und einem lebenslangen Stottern. Diese Spezifität ermöglicht es ihm, in Gesprächen über psychische Gesundheit glaubwürdig zu sprechen, wo die meisten Leistungsredner nicht hin gelangen können. Sein praktischer Rahmen, der „Resilience Rucksack“, übersetzt diese Erfahrung in Werkzeuge, die Führungskräfte benennen und anwenden können.

Seine Keynotes hielt er unter anderem bei Rolls-Royce Submarines, Samsung, der Bank of America, Accenture, FedEx und dem NHS. Für seinen Beitrag zur psychischen Gesundheit junger Menschen wurde ihm 2025 von der University of Chester die Ehrendoktorwürde (DLitt) verliehen, und 2023 erhielt er den „Points of Light“-Preis des

Premierministers. Er ist ein von der ICF ausgebildeter Coach und zertifizierter Gazing Red2Blue-Praktiker.

Wichtige Vortragsthemen

- Resilienz unter Druck
- Psychische Fitness und nachhaltige Leistungsfähigkeit
- Führung in schwierigen Zeiten und im Wandel
- Burnout-Prävention und psychologische Sicherheit
- Zielsetzung und Neudefinition von Erfolg
- Teamleistung in unsicheren Zeiten
- Wohlbefinden als Grundlage für Leistung

Ideal für

- Führungsteams, die organisatorische Veränderungen oder die Erholung nach einer Disruption bewältigen
- CHROs und Personalverantwortliche, die Programme für psychische Gesundheit oder Wohlbefinden mit Unterstützung der Führungsspitze aufbauen
- Führungskräfteentwicklungsprogramme und Programme für High Potentials, die einen Anker für Resilienz benötigen
- Unternehmenskonferenzen, bei denen Leistung und Wohlbefinden gemeinsam auf der Tagesordnung stehen

Lernergebnisse

- Ein praktisches, benanntes Rahmenwerk (der „Resilience Rucksack“) zur Aufrechterhaltung der Leistung bei Rückschlägen, Veränderungen und hohem Druck
- Ein tieferes Verständnis der Beziehung zwischen psychischer Fitness und nachhaltiger Leistung – nicht als Kompromiss, sondern als eine Investition
- Gesteigertes Selbstvertrauen bei Führungskräften, Offenheit in Bezug auf psychische Gesundheit vorzuleben und Frühwarnzeichen in ihren Teams zu erkennen
- Eine veränderte Sichtweise auf Misserfolge und Rückschläge – weg von der Wahrnehmung als Zeichen von Unzulänglichkeit hin zu einer Chance für Wachstum
- Bezugspunkte aus Extremsituationen, die sich direkt auf den Druck in anspruchsvollen beruflichen Umfeldern übertragen lassen

Alex Staniforth's 2026 Gespräche & Themen

Teams dabei unterstützen, Rückschläge und Veränderungen erfolgreich zu meistern

Ein Keynote-Vortrag, der untersucht, wie Teams nicht nur Herausforderungen bewältigen, sondern Rückschläge und Veränderungen als Sprungbrett für Wachstum nutzen können – mit Inhalten, die genau auf die Vorgaben des Publikums zugeschnitten sind.

Die wichtigsten Erkenntnisse:

- Praktische Ansätze für den konstruktiven Umgang mit Rückschlägen und Veränderungen
 - Ansätze, die Teams von Resilienz zu Vorwärtsdynamik führen
 - Erkenntnisse, die auf die eigenen Herausforderungen und den Kontext des Publikums abgestimmt sind
-

Resilienz neu definiert: Wie man das Unerwartete annimmt

Ausgehend von Ultra-Ausdauer und extremen Bedingungen definiert dieser Vortrag Resilienz neu als eine Disziplin der Vorbereitung und Erholung – und nicht als Ausdauerfähigkeit – und stellt das Toolkit „Resilience Rucksack“ vor.

Wichtige Erkenntnisse:

- Eine Arbeitsdefinition von Resilienz, die sich auf Vorbereitung, Erholung und Vorwärtsdynamik konzentriert
 - Praktische Werkzeuge, um Leistung unter Druck, bei Misserfolgen und in unsicheren Situationen aufrechtzuerhalten
 - Strategien, um Teams in Bewegung zu halten, wenn Ziele in weite Ferne rücken
-

Das Außergewöhnliche erreichen: Rückschläge in Erfolge verwandeln

Ein Keynote-Vortrag über nachhaltige Höchstleistung und die Rolle des Wohlbefindens, der auf Staniforths eigenen Erfahrungen mit psychischer Gesundheit aufbaut, um das Thema anzusprechen und Vorurteile abzubauen.

Die wichtigsten Erkenntnisse:

- Der Zusammenhang zwischen psychischem Wohlbefinden und nachhaltiger Höchstleistung
 - Praktische Schritte zum Aufbau psychischer Fitness und zum proaktiven Stressmanagement
 - Wie Führungskräfte Offenheit vorleben und die Voraussetzungen für die Unterstützung des Teams schaffen können
-

Berge im Kopf: Mentale Stärke aufbauen, um Burnout zu überwinden

Ein Vortrag zum Thema mentale Fitness – zur Leistungssicherung und Burnout-Prävention – mit praktischen Hilfsmitteln zum Erkennen von Warnsignalen und zur Unterstützung von Kollegen.

Die wichtigsten Erkenntnisse:

- Praktische Hilfsmittel zur Stärkung der psychischen Belastbarkeit in Positionen mit hohem Druck
- Mehr Selbstvertrauen beim Erkennen früher Anzeichen einer sich verschlechternden psychischen Gesundheit
- Klare Schritte zum Stressmanagement, zur Unterstützung anderer und zur Vermeidung von Burnout

Alex Staniforth's Videos



Was die Kunden von Alex Staniforth sagen

Alex' Geschichte von Durchhaltevermögen, Mut und der Überwindung von Widrigkeiten ist einfach außergewöhnlich. Alex' Keynote hat uns allen vor Augen geführt, dass es beim Erfolg nicht nur darum geht, den Gipfel zu erreichen, sondern auch um den Weg dorthin und den unerschütterlichen Geist, der ihn antreibt. Seine Authentizität und Leidenschaft fanden im gesamten Saal großen Anklang und lösten Gespräche aus, die noch lange nach Ende der Veranstaltung weitergingen. Vielen Dank, Alex, dass du die diesjährige APA-Konferenz zu einem unvergesslichen Erlebnis gemacht hast.

Jamie Radford

Geschäftsführer, Verband für Kreditorenbuchhaltung

Was für eine erfrischende Bereicherung Alex doch ist! Authentisch, humorvoll, leidenschaftlich und einfach aufrichtig in jedem Wort seiner inspirierenden Geschichte. Wenn Sie nach einem echten Beispiel für Widerstandsfähigkeit und Erfolg trotz Widrigkeiten suchen – dann ist Alex genau der Richtige. Sie werden froh sein, ihn kennengelernt zu haben, und ihm bei allem, was er tut, viel Erfolg wünschen – und er wird die Mitglieder Ihres Teams auf eine bescheidene, unaufdringliche Art und Weise inspirieren, die äußerst wirkungsvoll ist.

Marcella Kain

Vertriebsleiter für Großbritannien, Kellanova

Alex war kürzlich als Hauptredner bei der Auftaktveranstaltung unseres High-Potential-Programms zu Gast. Er verband seine Geschichte und seine Erfahrungen auf perfekte Weise mit dem Thema „Dein Potenzial ausschöpfen“. Er zog das Publikum in seinen Bann, indem er seine Motivation und Entschlossenheit auf authentische Weise zum Ausdruck brachte, wie er zahlreiche Herausforderungen auf seinem Weg gemeistert und auch aus „Misserfolgen“ Schönheit und Lehren gezogen hat. Alex arbeitete bei der Vorbereitung der Veranstaltung sehr detailorientiert mit meinem Team zusammen, um sicherzustellen, dass sein Vortrag das Publikum nicht nur ansprechen, sondern auch inspirieren würde. Und genau das ist ihm gelungen! Das Feedback der Teilnehmer war hervorragend; viele fühlten sich inspiriert, ihre Komfortzone zu verlassen und zu erkennen, welche Chancen vor ihnen liegen. Ich selbst eingeschlossen!

Natalie Prempeh

Leiter der Personalabteilung, Samsung Großbritannien

Alex hat kürzlich ein Teamtreffen begleitet und dabei verschiedene Ansätze zur Bewältigung von Herausforderungen im beruflichen und privaten Umfeld vorgestellt. Es war beeindruckend, wie schnell er die für das Team und unser Unternehmen spezifischen Themen erfasst und in seinen Vortrag einfließen lassen konnte. Dank seiner authentischen und bescheidenen Art fand jeder etwas für sich in seinen Ausführungen, was sehr geschätzt wurde. Nochmals vielen Dank, Alex.

Jonathan Ford

Leiter des Außer-Haus-Vertriebs, Heineken Großbritannien

Das Team war total begeistert und ging mit einer unglaublichen Inspiration nach Hause. Vielen Dank für das, was ihr tut. Ich weiß, dass es für einige in meinem Team, die gerade eine schwere Zeit durchmachen, noch mehr Bedeutung gehabt hätte. Macht weiter so und DANKE! Ich weiß auch, dass jeder dank euch mit einem anderen Gefühl und anderen Gedanken nach Hause gegangen ist – auf eine wirklich positive Art und Weise.

Sue Harries

Leiter Digital, Screwfix

Manchmal wirkt der Umgang mit psychischer Gesundheit in so großen und schwerfälligen Organisationen wie der unseren ein wenig wie eine oberflächliche Pflichtübung, bei der man nur ein paar Kästchen abhakt, aber Ihre Sitzungen haben sich ganz anders angefühlt – sehr echt, sehr bescheiden und sehr authentisch. Meiner Meinung nach haben Sie einen viel größeren Unterschied bewirkt, als Sie vielleicht denken oder jemals erfahren werden.

Chris Mead

Polizeioberst, Polizei von Cambridgeshire

Viele von uns hatten deine Geschichte bereits online gelesen, aber sie gestern aus deinem Mund zu hören, war inspirierender, als ich es mir jemals hätte vorstellen können. Deine Erzählkunst ist unübertroffen, und ich glaube, dass du einen unglaublichen Eindruck auf viele der Teilnehmer des Telefonats gemacht hast, indem du dich verletzlich gezeigt, von deinen Schwierigkeiten erzählt und uns an deinem Leben teilhaben lassen hast.

Alix Wright

Internet Fusion Group

Alex hielt über Skype eine virtuelle Motivationsrede vor rund 150 Führungskräften unseres Unternehmens. Die Veranstaltung kam sehr gut an; viele Führungskräfte hoben hervor, wie relevant Alex' Werdegang für unsere Herausforderungen ist, und seit der Veranstaltung haben mehrere Führungskräfte auf Alex' Inhalte Bezug genommen – sie beschrieben ihren „Resilienz-Rucksack“, und die Frage „Ziehst du am Seil?“ ist in unseren Wortschatz eingegangen.

Besonders beeindruckt hat mich die Vorbereitung und die individuelle Anpassung, die Alex vorgenommen hat, um die Botschaft noch relevanter für unser Unternehmen zu machen – es war eine wahrhaft inspirierende Sitzung, die durch einen Kommentar auf den Punkt gebracht wurde: „Ich kann nicht glauben, dass Sie uns dafür bezahlt haben, das anzuhören!“

Robert Neale

GM, Kernfertigung, Rolls-Royce Submarines

Vielen Dank, dass du vorbeigekommen bist, um mit dem Team zu sprechen. Du hast den Auftrag absolut auf den Punkt gebracht – seitdem reden alle nur noch davon. Das hat später am Tag auch den einen oder anderen dazu ermutigt, über seine eigenen Ängste und Erfahrungen zu sprechen. Und wir hatten einige wirklich konstruktive Gespräche.

Paul Kiddle

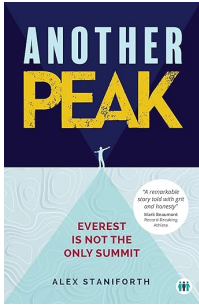
Vertragsmanager, National Grid

Ihr Vortrag war fesselnd, mitreißend und inspirierend. Wir haben überwältigendes Feedback dazu erhalten, wie sehr Ihre Geschichte beim Team Anklang gefunden hat und dass sie genau das war, was es zu diesem Zeitpunkt gebraucht hat.

Seema Hallon

Leiter der Niederlassung in Dubai, Deriv.com

ALEX'S LETZTE BÜCHER



Ein weiterer Gipfel: Der Everest ist nicht der einzige Gipfel

Alex Staniforth's 2026 speaking fees

Die spezifischen Gebühren liegen innerhalb der angegebenen Spanne. Diese dienen nur als Richtwerte und können ohne vorherige Ankündigung geändert werden.

	EUR	GBP	USD
Land	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Asien-Pazifik	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Europa	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Naher Osten & Afrika	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Südamerika	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Großbritannien	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
US-Ostküste	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
US-Westküste	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Virtuell	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000