



## James Lawrence

### SPORTPERSÖNLICHKEIT

Führungskräfte verlangen von ihren Mitarbeitern, dass sie weiterhin Leistung bringen, obwohl sich die Zielvorgaben ständig ändern und die Arbeitsbelastung immer weiter zunimmt. Die meisten Ratschläge zum Thema Resilienz bleiben theoretisch und versagen an dem Tag, an dem ein Team wirklich am Ende ist. Was Unternehmen brauchen, ist eine konkrete Darstellung davon, wie Menschen trotz wiederholter Misserfolge, Erschöpfung und Selbstzweifeln ihre Leistungsfähigkeit aufrechterhalten, ohne aufzugeben.

James Lawrence, bekannt als der „Iron Cowboy“, ist ein zweifacher Guinness-Weltrekordhalter im Ausdauersport, der Unternehmen dabei unterstützt, die persönliche und teambezogene Belastbarkeit wieder aufzubauen, indem er ihnen beibringt, jeden Tag eine schwierige Aufgabe gut zu meistern.

## James Lawrence's 2026 Biographie

### Warum Unternehmen mit James Lawrence zusammenarbeiten

- Er hält zwei nachweisbare Guinness-Weltrekorde und ist der einzige, der die „100-in-100“-Full-Ironman-Challenge absolviert hat, was jedem Vortrag über Resilienz eine Faktengrundlage verleiht, mit der die meisten Motivationsredner nicht mithalten können.
- Seine „50.50.50“- und „Conquer 100“-Versuche sind auf Film, in Buchform zusammen mit Matt Fitzgerald sowie in Berichten von CNN und Sports Illustrated dokumentiert. Die Geschichte wurde unabhängig überprüft, sodass das Publikum sie nicht einfach glauben muss.
- Er zerlegt das, was wie eine übermenschliche Leistung aussieht, in funktionale Mechanismen, die sich auf funktionierende Teams übertragen lassen: tägliche Meilensteine, kleine wiederholbare Handlungen, die Rolle des Support-Teams, Erholung als Teil der Arbeit.
- Er verfügt über eine glaubwürdige Präsenz bei After-Dinner-Veranstaltungen und auf Konferenzbühnen, die auf einem Handlungsbogen basiert, der bei unterschiedlichen Zielgruppen Anklang findet – von Vertriebs-Kick-offs bis hin zu Führungskräfte-Offsites.

### VERFÜGBAR FÜR

- After-Dinner-Engagement
- Gastauftritt
- Redetätigkeit
- TV und Medien

### JAMES S SPRECHENDE THEMEN

- Motivation und Inspiration
- Spitzenleistung

### SPRACHEN: Englisch

### Biografische Höhepunkte

- Zwei Guinness-Weltrekorde: 22 Halb-Ironman-Rennen in einem Jahr (2010/2011) und 30 Voll-Ironman-Rennen in einem Jahr (2012).
- Absolvierte 2015 den „50.50.50“: 50 Triathlons über die volle Ironman-Distanz an 50 aufeinanderfolgenden Tagen in 50 US-Bundesstaaten.
- Absolvierte 2021 den „Conquer 100“: 100 aufeinanderfolgende

Triathlons über die volle Distanz in 100 Tagen, verlängert auf 101, mit einer Gesamtstrecke von 14.060 Meilen.

- Protagonist des Dokumentarfilms „Iron Cowboy: The Story of the 50.50.50“, der auf Apple TV und Amazon Prime Video zu sehen ist.
- Autor von „Iron Cowboy: Redefine Impossible“, gemeinsam mit dem Sportjournalisten Matt Fitzgerald verfasst und 2017 bei Regan Arts erschienen.
- Die Erlöse aus „Conquer 100“ gingen an „Operation Underground Railroad“, eine gemeinnützige Organisation zur Bekämpfung des Menschenhandels.

## **Biografie**

Die meisten Inhalte zum Thema Resilienz im Unternehmensbereich sind theoretischer Natur. Die Arbeit hinter James Lawrences Keynotes ist es nicht. Im Jahr 2015 absolvierte er 50 Ironman-Triathlons über die volle Distanz an 50 aufeinanderfolgenden Tagen in 50 US-Bundesstaaten. Im Jahr 2021 wiederholte er das Unterfangen auf doppelter Distanz und absolvierte 101 aufeinanderfolgende Triathlons über die volle Distanz an 101 Tagen – mehr als 14.000 Meilen Schwimmen, Radfahren und Laufen. Beide Versuche sind unabhängig dokumentiert.

Die beiden Ereignisse reihen sich in eine längere Erfolgsgeschichte ein. Er hielt einen Guinness-Weltrekord für 22 Halb-Ironman-Rennen in einem Jahr und stellte dann einen zweiten für 30 Ironman-Rennen über die volle Distanz innerhalb eines Kalenderjahres auf. Die Ausdauersport-Community nutzt ihn als Maßstab dafür, was ein Mensch mit der richtigen Unterstützung leisten kann.

Was er auf die Bühne bringt, ist nicht das Spektakel, sondern das System dahinter. Tägliche Meilensteine statt der Gesamtkilometerzahl. Ein klares Unterstützungsmodell: Physiologe, Sporttrainer, Ernährungsberater, Laufpartner, Familie. Erholung wird als Teil der Arbeitsbelastung betrachtet, nicht als Belohnung für deren Bewältigung. Das Argument lässt sich nahtlos auf Teams übertragen, die lange Programme zur Veränderung, Integration, Umstrukturierung oder nachhaltigen Kundenbetreuung durchführen, bei denen es nicht darum geht, ob das Ziel möglich ist, sondern ob jemand durchhalten kann.

Er dokumentierte den 50.50.50-Versuch in „Iron Cowboy: Redefine Impossible“, das er gemeinsam mit Matt Fitzgerald verfasste und das 2017 bei Regan Arts erschien, sowie in dem gleichnamigen Dokumentarfilm aus derselben Zeit. Die Erlöse aus „Conquer 100“ wurden der gemeinnützigen Organisation „Operation Underground Railroad“ zugutekommen, die sich gegen Menschenhandel einsetzt. Die Einordnung des Anliegens ist entscheidend: Die Rekorde waren nicht der Selbstzweck.

## **Wichtige Vortragsthemen**

- Ausdauer und menschliche Leistungsfähigkeit
- Persönliche Resilienz unter anhaltendem Druck
- Zielsetzung und tägliche Umsetzung
- Mentale Stärke und die Überwindung von Selbstzweifeln
- Gestaltung von Teams und Unterstützungssystemen
- Führung durch lange, anspruchsvolle Programme

## **Ideal für**

- Vertriebs-Kick-offs und Jahreskonferenzen, bei denen das kommende

Jahr als langfristige Kampagne konzipiert wird

- Führungskräfte-Offsites mit den Schwerpunkten Resilienz, Burnout und nachhaltige Leistung
- Slots nach dem Abendessen bei Kunden- und Partnerveranstaltungen, bei denen das Publikum gemischt ist und eine starke Erzählung gefragt ist

## **Ergebnisse für das Publikum**

- Ein konkreter Anhaltspunkt dafür, wie disziplinierte tägliche Umsetzung trotz Erschöpfung aussieht
- Eine Arbeitssprache, um lange, anspruchsvolle Programme in tägliche Meilensteine aufzuteilen
- Eine konkrete Darstellung, wie ein Unterstützungssystem für Leistungsträger aufgebaut ist und genutzt wird
- Neues Vertrauen, dass als unmöglich geltende Ziele oft eine Abfolge von gelösten täglichen Problemen sind

## **James Lawrence's 2026 Gespräche & Themen**

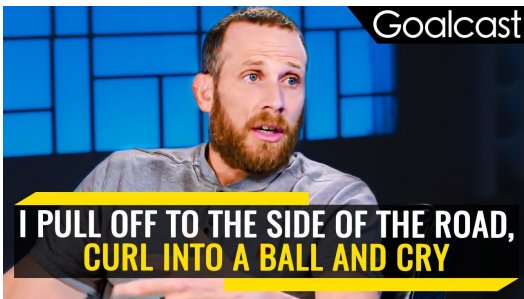
### **Das Unmögliche neu definieren**

Ein Bericht aus erster Hand über die Herausforderungen „50.50.50“ und „Conquer 100“, der sich an der täglichen Disziplin orientiert, die es ermöglichte, diese Ziele zu erreichen.

### **Die wichtigsten Erkenntnisse:**

- Wie man ein Ziel, das unmöglich erscheint, in eine tägliche Aufgabe zerlegt, die es nicht ist
- Die Rolle eines bewusst zusammengestellten Unterstützungsteams für nachhaltige persönliche Leistung
- Warum Erholung, Prioritäten und Sinnhaftigkeit Teil der Umsetzung sind und nicht davon getrennt

## **James Lawrence's Videos**



## Was die Kunden von James Lawrence sagen

...die Geschichte, von der James erzählte, rührte mich nicht nur zu Tränen, sondern brachte mich während seines Vortrags sogar drei- oder viermal zum Weinen. Auf der Heimfahrt schluchzte ich und war einfach überwältigt vor Glück - dank der Erkenntnisse, die ich durch sein Zuhören gewonnen hatte, und dem Wissen, dass ich nun alles tun konnte, was ich wollte... James „IRON COWBOY“ Lawrence, vielen Dank, Sir!!!

**Jeremy Merchant**  
Clif Bar

Wir haben die Zeit mit James sehr genossen. Seine Geschichten haben viele von uns mit seiner Botschaft von der Widerstandsfähigkeit des menschlichen Geistes und der Kraft, die unsere Entscheidungen auf unsere Lebensumstände haben können, inspiriert. Er wird Ihnen Mut machen, Sie motivieren und dazu anregen, etwas zu bewirken!

**Dale Ducommon**

*Leiter der Bäckerei, Clif Bar Baking Co. aus Twin Falls, Idaho*

Man hatte wirklich das Gefühl, dass er unser Feedback ernst genommen hat, denn seine Keynote schien perfekt auf unsere Community und unsere Veranstaltung zugeschnitten zu sein! Ich habe von den Teilnehmern überwältigend positives Feedback zu James' Keynote erhalten. Sie waren voll des Lobes, und eines der häufigsten Zitate lautete: „James war der beste Redner, den wir in den letzten Jahren – wenn nicht sogar überhaupt – bei einer unserer Veranstaltungen gehört haben!!“ Er brachte seine „Iron Cowboy“-Präsenz wirklich auf die Bühne, als er unsere Community mit seiner Erfahrung fesselte, indem er Bilder, Zitate und Videos perfekt miteinander verwob. Er war charmant und unvergesslich, selbst als wir eine technische Panne mit dem Video hatten – er hielt die Energie der Teilnehmer die ganze Zeit über hoch.

*Procter & Gamble*