

Das LEBENSKRAFT-Prinzip²

„Das war eine unserer wertvollsten Erfahrungen in unserem Leben.“ Mit leuchtenden Augen erzählen Katja und Slatco Sterzenbach über Ihre Zeit in Indien, in der sie zusammen aber doch getrennt 10 Tage meditierten. Genau 10 Stunden pro Tag saßen Sie im Schneider- oder Fersensitz und konzentrierten sich in den ersten Tagen auf nur eine Stelle an der Nase, an der die Luft bei der Ein- und Ausatmung hin und her fließt. Pure Verrücktheit oder pure Leidenschaft für Ihre Berufung? Wer die beiden erlebt, weiß: Es ist Ihre Berufung.

Sie lieben es, andere Menschen zu einem wertvolleren und gesünderem Leben zu inspirieren. Und dafür probieren sie alles selber erst einmal aus. Es gibt viele Trainer und so genannte Experten, die der Welt erzählen, wie sie sich zu verhalten hat. Dabei wird oft der hoch erhobene Zeigefinger geschwungen und das schlechte Gewissen bei den Zuhörern geweckt. Manchmal sogar mit eigenem dicken Bauch wird über die Wichtigkeit von einer zu pflegenden Gesundheit referiert und die Prinzipien des Erfolges erläutert. Nicht so Katja und Slatco Sterzenbach. Kein erhobener Zeigefinger. 100% Authentizität. Beide leidenschaftliche Sportler, die sich und ihren Weg gefunden haben. Sie erzählen nur das, was sie auch selber leben. „Wissen ist nur dann Wissen, wenn es auch angewendet wird.“ so ihr Motto.

In ihren Seminaren teilen die beiden Sportler auf sehr persönliche Weise im wunderbaren und harmonischen Wechsel des YIN und YANG ihre persönlichen Erfahrungen, wie man ein balanciertes Leben voller Lebenskraft und Aufmerksamkeit leben kann.

Ihre vielen praktischen Tipps gehen dabei weit über banale Inhalte von Fitness und Entspannung hinaus. Es geht um die vier Dimensionen des Lebens und um den sinnvollen Wechsel zwischen An- und Entspannung.

Damit Ihre Seminarteilnehmer viele wertvolle Anregungen mitnehmen können, sucht das Ehepaar Sterzenbach immer wieder nach neuen Herausforderungen. So im Juli 2009 in Indien. 10 Tage totaler Kommunikationsverbot, nicht einmal Blickkontakt. Schlafen in getrennten Bereichen. 10 Stunden ruhig sitzen. Eine große Herausforderung für die beiden Bewegungsexperten.

„Durch die Konzentration spürst du plötzlich die noch eben unerträglichen Schmerzen in deinen Beinen und Füßen nicht mehr. In Sekundenbruchteilen durchfließt dich plötzlich eine Energie, die so unbeschreiblich schön ist, dass Du das Glück von innen spürst. Extremer Wechsel zwischen Glücks- und Schmerzempfindungen, die du mit jeder Zelle Deines Körpers spürst.“

Genau diese Naturgesetze sind es auch, die ihre Seminarteilnehmer durch praktische Übungen selber erfahren können, um im stressigen und schnellem Alltag mit mehr Gelassenheit und Gleichmut reagieren zu können. Ihr Versprechen, nach ihren Seminaren eine neue Reise in Richtung mehr Lebenskraft und Lebensfreude zu starten, lösen sie ein.



Das Erfolgsgeheimnis der beiden Experten liegt in ihrem ganzheitlichen Ansatz. Fünf Vital-Elemente werden in den Seminaren besprochen, reflektiert und mit praktischen Einheiten erlebbar gemacht.

Während Slatco Sterzenbach durch seine Erfahrung von über 1.300 Seminartagen viele theoretische Inhalte vermittelt und in Begeisterung für das Thema verfällt, ist Katja bei den Entspannungs- und Muskelübungen voll in ihrem Element.

Die Teilnehmer beginnen das Seminar mit einer Reflexion ihrer Werte, ihrem Lebensrad, ihrem Risiko zum Burnout und in der Folgezeit werden viele Fachinformationen auf sehr humorvolle und kurzweilige Art und Weise und trotzdem nachhaltiger Wirkung vermittelt. Dabei werden nach neuesten Erkenntnissen aus der Wissenschaft die Geheimnisse der Fettverbrennung und des effizienten Muskeltrainings erläutert und am eigenen Körper spürbar gemacht.

Hier ein kleiner Auszug Ihrer Reflexions-Übungen:

Dimension	Fragen, die Sie weiter bringen
Die physischen Dimension - Gesundheit	Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Gesundheit? Wie häufig sind Sie erkältet? Haben Sie häufiger Rücken- oder andere Gelenkschmerzen? Haben Sie schwerwiegende Erkrankungen, die eventuell einer medikamentösen Therapie bedürfen?
Die physischen Dimension - Fitness	Wie fit fühlen Sie sich? Wie lange können Sie joggen, schwimmen oder Rad fahren? Kommen Sie beim Treppen steigen schnell außer Atem? Wie viele Liegestütze oder Klimmzüge schaffen Sie? Kommen Sie mit einem Bein aus dem Stuhl hoch?
Die physischen Dimension - Entspannung	Wie viel Schlaf haben Sie? Fühlen Sie sich häufig tagsüber müde und abgeschlafft? Haben Sie das Gefühl des Burnout (mehr Informationen zu den Phasen des Burnout können Sie sich in meinem VIP-Bereich unter www.lebenskraft.com gratis downloaden)? Gönnen Sie sich Phasen der Ruhe durch Yoga, Meditation oder einem Sauna-Besuch?
Die mentale Dimension - Beruf	Gibt Ihnen oder raubt Ihnen Ihr Beruf Energie? Sind die begeistert von Ihrer Tätigkeit und von den Bedingungen, unter den Sie arbeiten? Ist Ihr Beruf Ihre Berufung? Oder machen Sie ihn nur, um die Miete zahlen zu können? Wie weit erfüllt Sie Ihr Job?
Die mentale Dimension - Geist & Fortbildung	Wie viele Fachbücher lesen Sie im Jahr? Wie viele Seminare besuchen Sie, um sich ständig weiter zu entwickeln und neues Wissen zu bekommen? Wie fokussiert und mental stark sind Sie? Können Sie sich gut konzentrieren und kreativ tätig sein? Was haben Sie in den letzten 3 Monaten Neues dazu gelernt?
Die mentale Dimension - Spiritualität und Sinn & Reflexion	Leben Sie Ihren Lebenstraum bzw. sind Sie auf dem Weg dorthin? Ergibt Ihr Leben einen Sinn für Sie selbst und für andere? Sehen Sie eine größere Aufgabe, die hinter allem steht? Nehmen Sie sich genügend Zeit zur Reflexion und evtl. zum Tagebuch schreiben? Haben Sie ein Erfolgstagebuch? Meditieren Sie oder nutzen Sie andere Mentaltechniken für einen gleichmütigen und gelassenen Geist?
Die emotionale Dimension - Familie	Wie gut ist Ihre Beziehung zu Ihrer Familie? Wie viel Zeit nehmen Sie sich für Besuche und Gespräche mit Ihrer Familie? Gibt es noch Themen, die Sie mit Ihren Eltern gerne aufarbeiten würden? Gibt es Spannungen, die Sie gerne auflösen würden? Wie nahe sind Sie sich und wie gut kennen Sie sich?
Die emotionale Dimension - Freunde	Haben Sie zwar viele Freunde, aber keine richtigen Freunde, denen Sie sich 100%ig anvertrauen können? Wie viele wahre Freunde haben Sie? Wie viel Zeit nehmen Sie sich für die Pflege Ihrer Freundschaften? Würden Sie gerne mehr Freunde oder mehr Zeit mit ihnen haben?

Dimension	Fragen, die Sie weiter bringen
Die emotionale Dimension - Partner	Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Partnerschaft? Sind Sie jeden Tag dankbar und glücklich, genau diesen Menschen an Ihrer Seite zu haben? Vermissen Sie etwas in Ihrer Partnerschaft, was Ihnen aber sehr wichtig ist? Haben Sie das Gefühl, immer wieder in die gleichen Muster bei Ihren Liebschaften zu fallen, welche die Beziehung scheitern lassen?
Die materielle Dimension - Wohltätigkeit	Was tun Sie für andere Menschen, ohne eine Gegenleistung zu erwarten? Helfen Sie älteren Menschen in Ihrer Nachbarschaft? Spenden Sie für wohltätige Zwecke? Bieten Sie Ihre Dienstleistung und Ihre Kompetenz gratis für Schulen oder Universitäten oder andere Vereine an, ohne eine Honorar zu verlangen?
Die materielle Dimension - Konsum	Können Sie sich die Dinge leisten, die Sie begehren? Haben Sie das Gefühl des Überflusses oder des Mangels? Haben Sie viele Träume und Wünsche, die Sie sich aber nicht erfüllen können? Wie viel Reichtum haben Sie? Welchen Lebensstandard führen Sie? Ist der für Ihr Lebensglück ausreichend?
Die materielle Dimension - Freizeit	Wie viel Zeit haben Sie für sich und für die Dinge, die Ihnen Spaß machen und Sie mit Energie erfüllen? Haben Sie genügend Zeit für Ihre Hobbys und genügend Urlaub im Jahr? Können Sie sich flexibel Zeit nehmen, wenn Sie es wünschen? Wie viel finanzielle und zeitliche Freiheit genießen Sie in Ihrem Leben?

Bewerten Sie Ihre letzten drei Monate auf einer Skala von 0 - 10. wo liegen Sie, wenn 0 bis 3 „zum Sterben zu viel aber zum Leben zu wenig“, 4 bis 7 „der normale Bereich“ und es ab 8 „exzellent bis herausragend“ bedeutet? Was müsste passieren, damit Sie sich eine 10 geben?

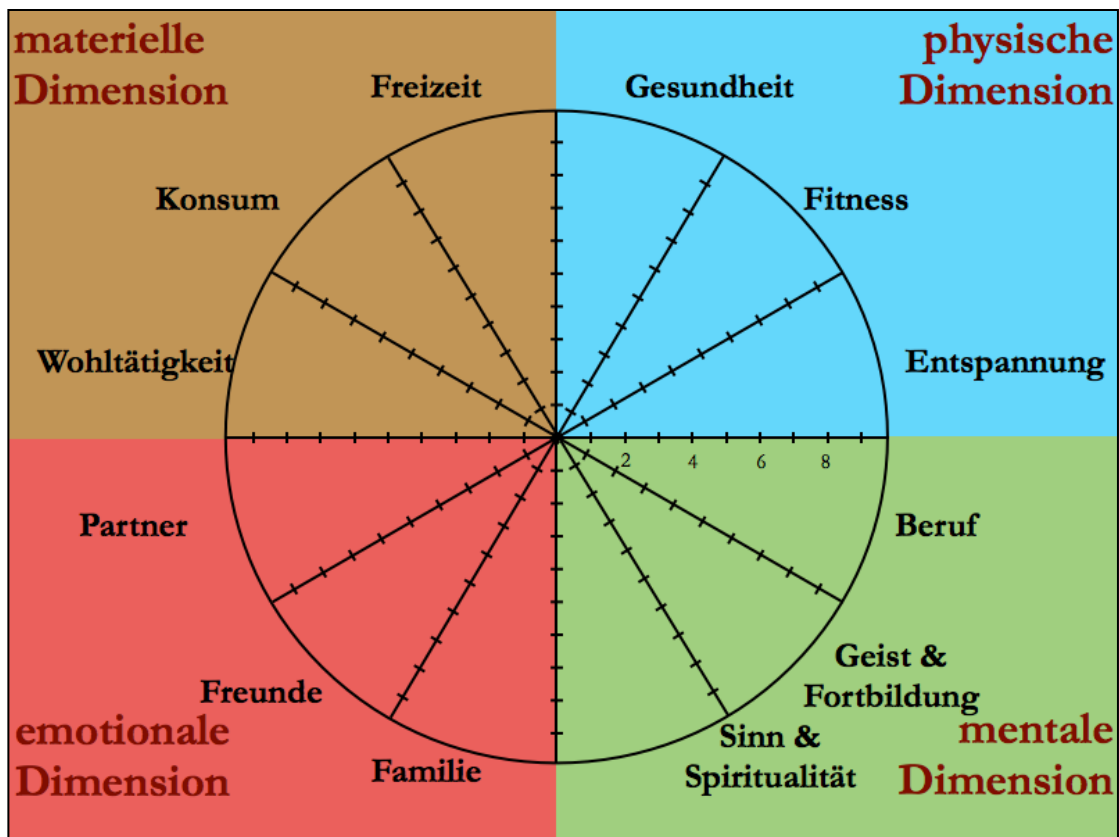


Abb. 1: Das Lebensrad der vier Dimensionen. Copyright by STERZENBACH LEBENSKRAFT CONSULTING GmbH

Füllen bzw. malen Sie die zwölf „Tortenstücke“ von einer Skala von 1 bis 10 von innen nach außen entsprechend Ihrer Zufriedenheit in den letzten Monaten aus. Die „1“ ist sehr unzufrieden und die „10“ sehr zufrieden.

Ergibt sich bei Ihnen eine gleichmäßige harmonische Verteilung in den 12 Bereichen?

Wo haben Sie Potenzial? Was können Sie selber ändern, um auch hier eine 10 zu erreichen?

Das Lebensrad kann nur rund laufen, wenn Sie in Harmonie in allen Lebensbereichen leben. Was nützt Ihnen zum Beispiel eine 10 im Beruf, wenn Sie dafür die Gesundheit vernachlässigt haben und deswegen krank werden?

Wirkt sofort, ein Leben lang

Werden Sie Meister Ihres eigenen Lebens. Übernehmen Sie 100%ige Verantwortung für Ihr Leben. Wenn Sie sich die 12 Bereiche anschauen, werden Sie eines glasklar feststellen: Für alle Bereiche gibt es nur eine Person, die für eine Veränderung verantwortlich ist: Sie!

Beide sympathischen Experten sind sowohl einzeln als auch zusammen für Firmenevents, Kundenveranstaltungen und Incentives buchbar.

Slatco Sterzenbach ist ausgebildeter Krankenpfleger, diplomierter Sportwissenschaftler für Prävention und Rehabilitation, mehrfacher Bestseller-Autor und als einer der Top-10-Keynote-Speaker Deutschlands national bekannt. Katja Sterzenbach ist als ehemalige Sportlehrerin, Buchautorin und Premium Personal Trainerin seit vielen Jahren im Coaching von Führungskräften und auf internationalen Veranstaltungen als Business Yoga Expertin aktiv.

Während Katja Sterzenbach durch Ihre Ausbildung in Indien zur Yoga-Lehrerin für Entspannung, Aufmerksamkeit und Meditation steht, ist Slatco Sterzenbach durch seine sechsmalige Teilnahme am IRONMAN eher für das effiziente Training und eine Steigerung der Leistungsfähigkeit im Seminar verantwortlich. Eine perfekte Kombination, so wie sie im Seminarmarkt nicht ein zweites mal zu finden ist.

Autoreninfo

Slatco Sterzenbach ist Lebenskraft-Experte für ganzheitliches Gesundheits-Coaching im deutschsprachigen Raum. Der Diplom-Sportwissenschaftler und Bestseller-Autor blickt auf 25 Jahre Erfahrung in den Bereichen Prävention/Gesundheit und Leistungskraftsteigerung/Motivation zurück. Seine ganzheitliche Herangehensweise an diese Themenkomplexe, seine Authentizität und seine Kompetenz heben ihn dabei deutlich aus der Masse der oft selbst ernannten Trainingsspezialisten heraus. Als Leistungssportler und Ausbilder für Personal Trainer weiß er genau, wovon er spricht: Zwischen 1990 und 2008 konnte der leidenschaftliche Triathlet sechsmal in einem Ironman—Wettkampf finishen; 2001 stellte er einen Weltrekord im Indoor-Cycling auf. Slatco Sterzenbach nutzt die Analogie zwischen Sport und Karriere und stellt seine Kompetenz als Sportler und Trainer auch in den Dienst der Wirtschaft: Als Unternehmenscoach berät er Führungskräfte, hat bereits über 1.300 Seminartage erfolgreich absolviert und ist ein gefragter Keynote-Speaker.

Katja Sterzenbach zaubert als BusinessYoga und Body+Mind Expertin ihren Kunden ein Lächeln ins Gesicht. Ob lang ersehntes Wohlfühlgewicht, innere Gelassenheit oder mehr Vitalität - die Ergebnisse, die Katja Sterzenbach in Einzelcoachings, Aktiv Workshops und Firmenbetreuungen erzielt, sind vielfältig. Seit über 14 Jahren beschäftigt sich die studierte Sportlehrerin mit den Zusammenhängen zwischen Gesundheit und Fitness. In Indien im Yoga ausgebildet, schärft die zertifizierte PREMIUM Personal Trainerin die Wahrnehmung ihrer Klienten für Körper und Geist. Frei nach ihrer Devise: „Mehr in sich hineinhorchen, um mehr aus sich heraus zu holen.“ Zusätzlich unterstützt Katja Sterzenbach in ihrer Funktion als Health Management Consultant namhafte Unternehmen in der Umsetzung von Bewegungsangeboten für ihre Mitarbeiter. Mittlerweile kann sie neben Lufthansa City Center International GmbH, Loyalty Partner GmbH, McKinsey und Helaba Trust viele weitere internationale Firmen zu ihren Auftraggebern zählen.

Mehr Informationen unter: www.katjasterzenbach.com & www.lebenskraft.com

Buchtipps

SLATCO STERZENBACH: „der perfekte tag“ - Die richtige Energie zum richtigen Zeitpunkt

256 Seiten, gebunden, vierfarbig

ISBN: 978-3-453-12108-9

€ 19,95 [D] | € 20,60 [A] | CHF 34,90

KATJA STERZENBACH: „Gesundheit & Fitness 1- Excellence Edition

139 Seiten, gebunden, schwarz/weiß

ISBN: 978-3-7664-9579-2

€ 19,95 [D] | € 20,60 [A] | CHF 34,90