

THOMAS  
REFERENT | COACH | AUTOR  
**LURZ**



**PROFIL**

**VITA**

**AUSNAHMEATHLET**

**REFERENT**

**VORTRAGSTHEMEN**

**REFERENZEN**

**KONTAKT**



## „WELTMEISTER-MENTALITÄT - DU MUSST KEIN SUPERTALENT SEIN“

Als 12-facher Weltmeister und Medaillengewinner bei den Olympischen Spielen 2008 (Peking) und 2012 (London) bin ich der erfolgreichste Freiwasserschwimmer der Welt und weiß genau, worauf es ankommt. Als ehemaliger Leistungssportler bin ich ein Meister darin, meine Ziele zu fokussieren und sie nicht mehr aus den Augen zu lassen.

Für mich ist klar: Erfolg – egal ob im Leistungssport oder im Beruf – ist kein Zufallsprodukt, sondern das Ergebnis von Selbstmotivation, Disziplin, Erfolgswillen und dem Einsatz individueller Stärken.

Vom Leistungssport lernen – unter diesem Motto gebe ich in unterschiedlichen Vorträgen und Büchern dieses Know-how weiter. Meine Erfahrungen im Sport und meiner heutigen Tätigkeit als erfolgreiche HR International Manager bei s.Oliver bilden dabei die Basis, um Ihnen die Ursachen von Spitzenleistung verständlich und gezielt für die Gestaltung der eigenen Karriere nutzbar zu machen.

Lernen Sie, Motivation zu generieren, aufrechtzuerhalten und in beruflichen Erfolg umzusetzen.

Ich freue mich auf Sie! Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'S. Oliver', written in a cursive style.

---

## DER HÄRTESTE UNTER DEN HARTEN KERLEN

---

Thomas Lurz ist der erfolgreichsten Schwimmer Deutschlands. Er schwamm im Wasser Entfernungen, an die sich andere nicht mal mit einem Boot heranwagen würden. Um das zu schaffen, musste der ehemalige Freiwasserschwimmer sein Ziel fest vor Augen haben - und das mit Leidenschaft, jeden Tag.

Zum Schwimmen kam Thomas Lurz durch seinen älteren Bruder. Bereits mit 7 Jahren gewann er beim allerersten Schwimmwettbewerb eine Medaille. Ab dem Moment war klar welchen Sport er ausüben würde. Bis zum Karriereende 2015 folgten unter anderem zwölf Weltmeistertitel, zwei Olympische Medaillen und zahlreiche Auszeichnungen. In seinem Leben ist er bereits einmal rund um den Globus geschwommen, die Trainingskilometer addieren sich auf über 45.000 Kilometer.

Die Frage, was nach dem Sport kommt, hatte für Thomas Lurz von Beginn an große Bedeutung. Die Einstellung, mit der er an seine Karriereplanung ging, unterscheidet sich nicht von der, mit der er nach wie vor jeden Tag ins Wasser steigt. Die Fachhochschulreife war ein Muss, trotz Trainingseinheiten und Wettkämpfen. Das Gleiche gilt für sein Studium der Sozialwissenschaften. Als Lehrbeauftragter an der Universität Würzburg vermittelt er seit mehreren Jahren jungen Menschen „die Grundregeln der Weltmeister-Mentalität“.

2012 veröffentlichte er gemeinsam mit Prof. Dr. Yasmin Fargel den Karriereratgeber „Auf der Erfolgswelle schwimmen: Was junge Menschen wissen müssen, um erfolgreich zu werden.“

Seit 2013 arbeitet er für das Modeunternehmen s.Oliver, zuerst als Sportbotschafter und inzwischen als HR International Manager in der Personalentwicklung.



**„Das Geheimnis des Erfolgs ist, anzufangen“**



Für Thomas Lurz ist Sport das perfekte Vorbild für die Berufswelt. Sport ist Leidenschaft, Faszination, Willen und damit eine Metapher, in der sich jeder wiederfinden kann. Viele Menschen kennen ihre eigenen Ziele nicht, wissen nicht, wofür sie zur Arbeit gehen.

## VITA

HR International Manager und Sportbotschafter bei s.Oliver

Lehrbeauftragter der Universität Würzburg

Abschluss Master of Business Administration (MBA)  
an der WHU - Otto Beisheim School of Management

Abschluss als Diplom-Sozialpädagoge

Mitglied Rotary International

Autor „Auf der Erfolgswelle schwimmen – Was junge Menschen  
wissen müssen, um erfolgreich zu werden“

Präsident des größten deutschen Schwimmvereins Würzburg 05

## AUSZEICHNUNGEN

sechsfacher Weltschwimmer  
des Jahres

Sonderpreis für „Vorbilder  
im Sport“ bei der ZDF-Gala  
„Sportler des Jahres“

zweifacher Träger des Silbernen  
Lorbeerblattes, die höchste  
Auszeichnung für Sportler in  
Deutschland

## ENGAGEMENT

Gründer der Thomas Lurz  
Sportstiftung zur Förderung  
des Behindertensports

## DER AUSNAHMEATHLET

Mit insgesamt 12 gewonnenen Titeln bei Weltmeisterschaften im Freiwasserschwimmen ist Thomas Lurz nicht nur der erfolgreichste deutsche Schwimmer, sondern seit 2013 auch der erste Schwimmer weltweit, der im Open Water auf allen Strecken gewinnen konnte.

Seine Spezialdisziplin waren die langen Freistilstrecken, insbesondere das Schwimmen in offenen Gewässern über 5, 10 und 25 Kilometer.

## ERFOLGE

12 x Weltmeister

3 x bei Olympischen Spielen (2004, 2008, 2012)

1 x Olympia-Bronze (2008 in Peking)

1 x Olympia-Silber (2012 in London)

3 x Gesamt-Weltcupsieger (2009, 2011, 2013)

5 x Europameister

27 x Deutscher Meister

33 internationale Medaillen

14 Jahre im deutschen Nationalteam

6 x Weltschwimmer des Jahres im Freiwasser



„Ich habe kein Problem damit, 365 Tage im Jahr täglich sehr hart und lange für ein Ziel zu trainieren.“



---

## DER REFERENT

---

Nachhaltiger Erfolg und Spitzenleistung sind für ihn keine Zufallsprodukte, weder im Leistungssport noch im Berufsleben. Sie sind das Ergebnis kontinuierlicher Arbeit, Selbstmotivation, Disziplin und Erfolgswillen sowie der gezielten Nutzung individueller Stärken und des persönlichen Netzwerks.

Authentisch, kurzweilig und gespickt mit Anekdoten aus seinem Sportlerleben auf allen fünf Kontinenten, gelingt es Thomas Lurz in seinen Vorträgen seine Botschaft an den Mann und die Frau zu bringen: Die richtige Motivation ist alles!

Dabei gibt er Tipps und Hinweise für den beruflichen Erfolg und die Karriere, von der ersten Zielsetzung über Leistungsstimulationen und förderliche Netzwerke bis hin zum Umgang mit persönlichen Niederlagen.

Er zeigt den Teilnehmern Durchhaltevermögen und Selbstdisziplin, lehrt sie Erfolge zu feiern und Rückschläge konstruktiv zu nutzen. Dabei verliert er nie die spezifischen Erfolgsvoraussetzungen für eine Wirtschaftskarriere aus den Augen und versteht es, treffende Analogien zu ziehen.

„Jede Führungskraft sollte sich das mal anhören. Wenn sich jemand dazu motivieren kann, dass er 3.500 km pro Jahr schwimmt, kann er auch Mitarbeiter motivieren Spitzenleistungen zu bringen.“

**Dr. Walter Jochmann, CEO Kienbaum**

---

## 5 VORTRAGSTHEMEN

---

Schneller, höher, weiter, Erfolge feiern und Niederlagen einstecken – das ist keine Umschreibung für den Verlauf einer Karriere, auf die der Spitzensport einen Alleinstellungsanspruch hätte. Dies gilt gleichermaßen auch für die Wirtschaft. Daher können lehrreiche Analogien und Erfolgsgeschichten aus dem Spitzensport auch für die Gestaltung erfolgreicher Karrieren in Unternehmen genutzt werden.

### 1. Grenzen sprengen – Motivation für Top-Leistungen

- Wie Sie mit einer klaren Fokussierung auf Ihr Ziel, mit großem Willen und Kampfgeist den inneren Schweinehund immer wieder neu überwinden.
- Wie Sie mit Erfolgsfaktoren wie Disziplin, Bescheidenheit und Ausdauer zum dauerhaften Sieger werden.
- Wie Sie eine Niederlage zur Basis für den Erfolg machen.

### 2. Die Weltmeister-MENTALität – Aufgeben ist keine Option

- Wie Sie sich trotz Druck selbst auf Erfolg programmieren und somit die Kontrolle über Ihre Gedanken übernehmen.
- Wie Sie mit den richtigen, individuellen Ritualen in den entscheidenden Momenten mental stark bleiben.
- Der Weg ist lang: Wie Sie mit mentaler Power jeden Tag diszipliniert an Ihren Zielen arbeiten.





„Freu Dich auf den Moment, wenn Du beweisen kannst, was in Dir steckt.“

## VORTRAGSTHEMEN

### 3. Machen Sie ihre Mitarbeiter zu Weltmeistern!

- Mit welchen Fähigkeiten Sie als Manager Ihr Team an die Spitze führen.
- Wie Sie Ihre Mitarbeiter mit den richtigen Rahmenbedingungen zu Siegertypen entwickeln.
- Wie Sie die harten, täglichen Herausforderungen mit Spaß im Team meistern.

### 4. „Oben bleiben“ – der Erfolgsfalle entgehen

- Sie sind mit Disziplin, Wille zum Erfolg und Stärke ganz nach oben gekommen und wollen es auch bleiben.
- Wie es Ihnen gelingt, dauerhaft Spitzenleistungen zu bringen und dennoch der Erfolgsfalle zu entgehen.

### Weitere Themen auf Anfrage:

Gesunde Balance – Das Geheimnis zwischen Be- und Entlastung

Richtig Coachen

Anatomie des Erfolgs

Management von Niederlagen

Mentale Power

Power Networking

Impression Management Goodbye Komfortzone

Selbstmanagement – Selbstführung



---

## REFERENZEN

---

„Thomas Lurz' erfrischender Vortrag hat sowohl unsere Führungskräfte als auch Mitarbeiter nachhaltig begeistert. Er versteht es in hervorragender Weise seine Zuhörerschaft zu begeistern und zu motivieren. Dies gelingt ihm nicht zuletzt durch ein gleichermaßen hohes Maß an Passion und Authentizität.“

**Alice M. Ruettiger, Personalleitung ITW Automotive OEM**

....

„Wir sind begeistert, was man im Management vom Extremsportler und dem Menschen Thomas Lurz lernen kann.“

**Dr. Wolf Schumacher; CEO der Aareal Bank**

....

„Die Vorträge von Thomas Lurz zeigen die Parallelen zwischen Höchstleistungen in Sport und Management eindrucksvoll und gleichsam unmittelbar auf. Thomas begeistert und steckt auch erfahrene Führungskräfte an, sich weiter auf lange, scheinbar unerreichbare Wege zu machen, und dabei nicht aufzugeben, bevor das Ziel erreicht ist.“

**Dr. Michael Ilgner; Vorsitzender des Vorstandes  
der Stiftung Deutsche Sporthilfe**

....

Wenn man wissen will, wie man mit Wille und Disziplin 12maliger Weltmeister wird, sollte man sich den Vortrag von Thomas Lurz anhören. Man nimmt viel von seiner Energie für sich mit.“

**Dr. Jürgen Otto; CEO von Brose Automotive**

# REFERENZEN



---

## KONTAKT

---

Sie möchten einen Vortrag buchen,  
haben eine Frage oder möchten sich  
persönlich beraten lassen?

Ich freue mich auf Ihre Nachricht!

**Thomas Lurz**

[vortrag@thomas-lurz.de](mailto:vortrag@thomas-lurz.de)

Mobil: 0171 / 7174489

[www.thomas-lurz.de](http://www.thomas-lurz.de)

[www.sport-stiftung.de](http://www.sport-stiftung.de)



XING