

Vitalität und Glück statt Stress und Krankheit

LEBEN UND ARBEITEN MIT POSITIVER ENERGIE. DIE QUELLE GESUNDER LANGLEBIGKEIT.

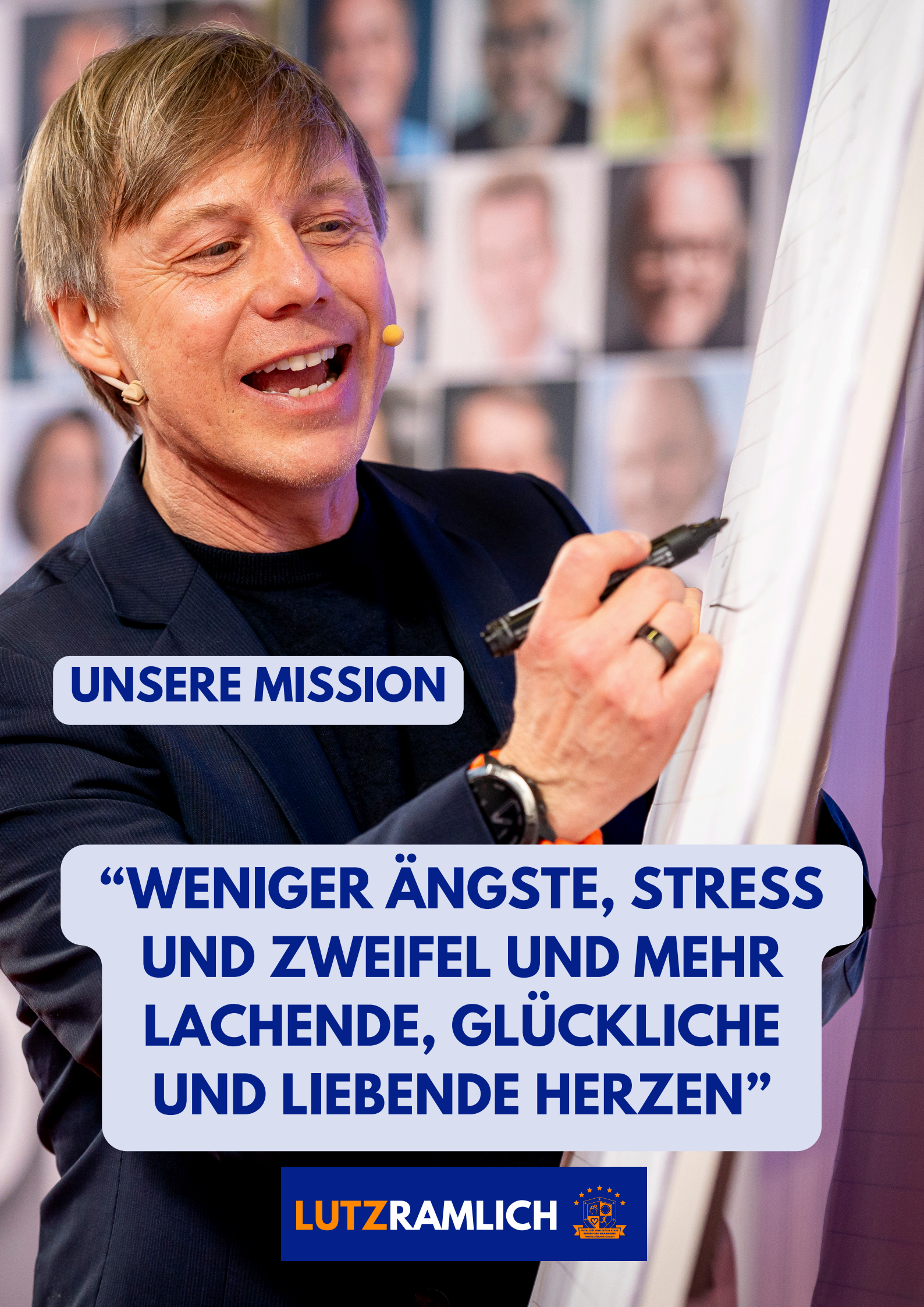
Erwecken Sie neue Energien in sich.
Entdecken Sie ungeahnte Pfade zur
Exzellenz, die Spitzenleistung und
Wohlergehen harmonisch vereint.
Dafür kombinieren wir neueste
wissenschaftliche Methoden und
klassische Tools. Entzünden Sie
Begeisterung, Kreativität und Glück
in jeder Körper-Zelle und allen
Lebens-Bereichen.

LUTZRAMLICH



INHALTSVERZEICHNIS

1. Mission
2. Was Sie sich wünschen ...
3. Wer ist Lutz Ramlich?
4. 16 gute Gründe ...
5. Kunden-Berichte
6. Coaching-Prozess
7. Gesundheits-Eisberg
8. Lebensstil-Turm
9. 3i-Methode und ESTRELA-Formel
10. Coaching-Pläne - Übersicht
11. Kurz-Überblick über eigene
Weiterbildungen & Coaching-Tools

A man with short brown hair, wearing a dark blue jacket over a black turtleneck, is smiling and writing on a whiteboard with a black marker. He has a small yellow earpiece in his right ear. The background is a grid of many small, out-of-focus portraits of people.

UNSERE MISSION

**“WENIGER ÄNGSTE, STRESS
UND ZWEIFEL UND MEHR
LACHENDE, GLÜCKLICHE
UND LIEBENDE HERZEN”**

LUTZRAMLICH



WAS SIE SICH V

Erreichen Sie strategische Klarheit



Entwickeln Sie eine klare Richtung und schaffen Transparenz in Ihren Projekten, um nachhaltigen Erfolg und gezielte Entscheidungen zu ermöglichen.

Erzielen Sie schnelle und greifbare Resultate



Setzen Sie auf umsetzbare Strategien, die bereits ab dem ersten Tag sichtbare Fortschritte ermöglichen – für messbaren Erfolg in kürzester Zeit.

Steigern Sie Ihre Energie und Produktivität



Erhöhen Sie Ihre Vitalität und Leistungsfähigkeit und erleben, wie Ihre Gesundheit und Ihr Engagement im Beruf spürbar wachsen.

Meistern Sie stressige Situationen souverän



Lernen Sie, stressige Situationen positiv zu bewältigen und negativen Stress gar nicht erst entstehen zu lassen – für eine stressfreie Arbeitsumgebung.

Finden Sie Ihre perfekte Work-Life-Balance



Schaffen Sie eine Balance zwischen Beruf und Privatleben, die es Ihnen ermöglicht, auch abends und am Wochenende voller Energie und Freude für Ihre Familie da zu sein.

Energie – Resilienz – Freude – Umsetz
Leichtigkeit – Unabhängigkeit – Natu

WÜNSCHEN ...

Maximieren Sie Ihre Effizienz mit Gelassenheit

Steigern Sie Ihre Effizienz im Arbeitsalltag und bleiben dabei gelassen und freudvoll – Ihre Kollegen und Mitarbeiter werden Ihre Leistung bewundern.



Schöpfen Sie Ihr volles Potenzial aus

Lernen Sie Strategien kennen, um Ihr volles Potenzial auszuschöpfen und Ihre persönliche Entwicklung auf das nächste Level zu heben.



Stärken Sie Ihre Resilienz gegenüber Herausforderungen

Erhöhen Sie Ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber beruflichen und persönlichen Herausforderungen und bleiben auch in schwierigen Zeiten souverän.



Fördern Sie Ihre Kreativität und Problemlösungskompetenz

Entwickeln Sie Techniken, die kreatives Denken anregen und Ihre Fähigkeit zur effektiven Problemlösung stärken.



Verbessern Sie Ihr Zeit- und Stressmanagement

Implementieren Sie Strategien, die Ihnen helfen, Ihre Zeit effektiv zu managen und stressresistent zu bleiben – für nachhaltige Spitzenleistungen und ein erfülltes Leben.



ungsstärke – Effizienz – Langlebigkeit –
rverbundenheit – Glück – Selbstliebe

Über Lutz Ramlich: Ihr Schlüssel zu persönlicher Transformation, Erfolg und Lebensglücklichkeit

Lutz Ramlich ist ein erfahrener Coach und Trainer mit über drei Jahrzehnten Erfahrung als Verkaufsleiter, Geschäftsführer und Unternehmer. Seine tiefgehende Expertise ermöglicht es ihm, die komplexen Herausforderungen und Bedürfnisse seiner Klienten zu verstehen und gezielt anzugehen. Kombiniert mit seinen umfangreichen Erkenntnissen aus dem Hochleistungssport (Marathon, Ultramarathon), bildet diese einzigartige Mischung das Fundament seiner Coaching-Arbeit.

Ihr Navigator auf dem Weg zu Gesundheit & Spitzenleistung

Lutz Ramlich unterscheidet sich von anderen durch seine einzigartige Kombination aus langjähriger Führungserfahrung und tiefem Verständnis für die Herausforderungen moderner Arbeitswelten. Mit dem innovativen 3-i-System und der ESTRELA-Methode geht er weit über traditionelle Ansätze hinaus, indem er neueste wissenschaftliche Erkenntnisse mit praxiserprobten, traditionellen Strategien kombiniert, um Ihnen zu helfen, Ihr volles Potenzial auszuschöpfen und außergewöhnliche Ergebnisse zu erzielen.

Worin unterscheidet sich Lutz Ramlich von anderen Therapeuten?

In der heutigen Zeit neigen viele Therapeuten zur Überspezialisierung, wodurch oft das ganzheitliche Bild vernachlässigt wird. Lutz Ramlich hingegen setzt auf eine umfassende und holistische Herangehensweise, um nachhaltige Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Sein Coaching basiert auf der Holistisch Integrativen Heilkunde (HIHK), die eine Ganzheitlichkeit im Vorgehen betont und somit für gesunde Langlebigkeit unerlässlich ist.





Stufenweise Optimierung für nachhaltigen Erfolg

Lutz Ramlich verfolgt einen systematischen Ansatz, der sich von anderen Methoden abhebt:

1. Basis optimieren: Zunächst wird die Grundlage Ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit gestärkt.
2. Standard erreichen: Anschließend wird ein solides Niveau erreicht, auf dem weiter aufgebaut werden kann.
3. Tuning: Erst ab diesem Punkt werden spezialisierte Techniken und Optimierungen eingesetzt, um maximale Ergebnisse zu erzielen.

Effizienzorientierter Ansatz

Als Diplom-Kaufmann und BWLer legt Lutz Ramlich besonderen Wert auf Ergebnisse bei minimalem Aufwand. Dies spiegelt sich in seiner Offenheit gegenüber verschiedensten Methoden, Tools und Techniken wider. Er wählt stets die effektivsten und effizientesten Ansätze aus, um Ihre Ziele zu erreichen, ohne unnötige Komplexität zu erzeugen.

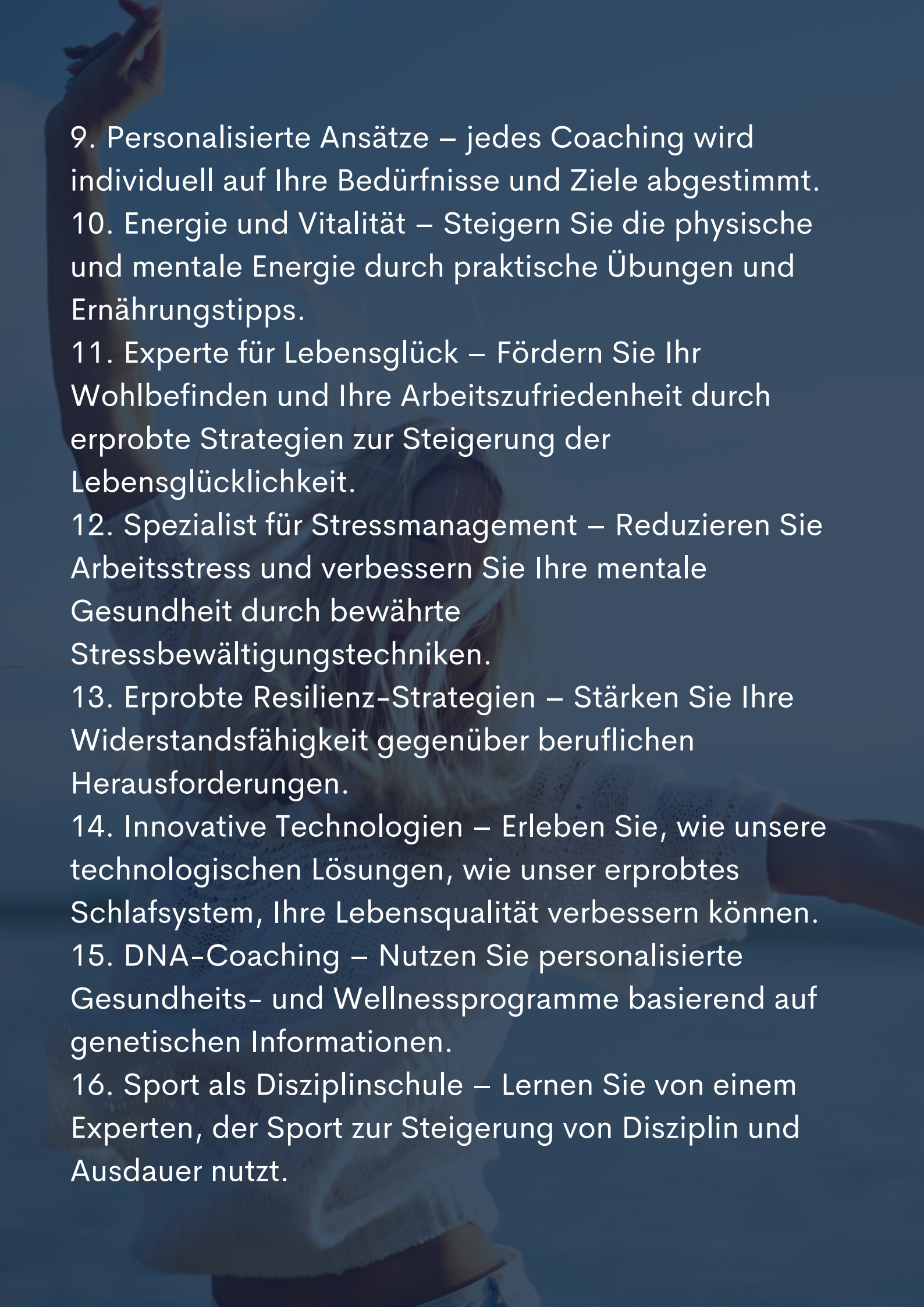
Ihre Reise zu Vitalität und Lebensglücklichkeit

Lutz Ramlichs Coaching-Philosophie basiert auf einer ganzheitlichen Herangehensweise, die Körper, Geist und Seele einbezieht. Sein Ziel ist es, Ihnen zu helfen, ein Leben voller Energie, Balance und Lebensfreude zu führen. Entdecken Sie mit ihm, wie Sie durch bewusste Veränderungen in Ihrem Lebensstil und durch den Einsatz innovativer Techniken zu einem erfüllten und erfolgreichen Leben gelangen.

Sind Sie bereit, Ihre persönliche Transformation zu beginnen? Lassen Sie sich von Lutz Ramlich begleiten und schöpfen Sie Ihr volles Potenzial ab sofort aus.

16 gute Gründe ...

1. Über 30 Jahre Wirtschaftserfahrung – Nutzen Sie umfassende Branchenkenntnisse und betriebswirtschaftliches Know-how.
2. Zielorientierte Ergebnisse – Erreichen Sie messbare Erfolge durch klare Zielsetzungen in unseren Coachings.
3. Nachhaltige Ergebnisse – Profitieren Sie von dauerhaften Veränderungen durch ganzheitliche Ansätze.
4. Multidisziplinäres Vorgehen – Wir integrieren innovative Methoden aus verschiedenen Disziplinen für kreative Lösungsansätze.
5. Wissenschaftlich fundiert – Setzen Sie auf Methoden, die auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren.
6. Gemeinsame Werte – Arbeiten Sie mit einem Partner, der Integrität und Authentizität schätzt. Halbwahrheiten sollten vermieden werden, da sie schnell in die falsche Richtung führen können.
7. Herausragende Klienten-Bewertungen. Verlassen Sie sich auf das positive Feedback unserer zahlreichen zufriedenen Klienten.
8. Nutzen Sie fortschrittlichste Techniken zur Steuerung der Herzratenvariabilität für mehr Balance im Arbeitsalltag.



9. Personalisierte Ansätze – jedes Coaching wird individuell auf Ihre Bedürfnisse und Ziele abgestimmt.

10. Energie und Vitalität – Steigern Sie die physische und mentale Energie durch praktische Übungen und Ernährungstipps.

11. Experte für Lebensglück – Fördern Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Arbeitszufriedenheit durch erprobte Strategien zur Steigerung der Lebensglücklichkeit.

12. Spezialist für Stressmanagement – Reduzieren Sie Arbeitsstress und verbessern Sie Ihre mentale Gesundheit durch bewährte Stressbewältigungstechniken.

13. Erprobte Resilienz-Strategien – Stärken Sie Ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber beruflichen Herausforderungen.

14. Innovative Technologien – Erleben Sie, wie unsere technologischen Lösungen, wie unser erprobtes Schlafsystem, Ihre Lebensqualität verbessern können.

15. DNA-Coaching – Nutzen Sie personalisierte Gesundheits- und Wellnessprogramme basierend auf genetischen Informationen.

16. Sport als Disziplinschule – Lernen Sie von einem Experten, der Sport zur Steigerung von Disziplin und Ausdauer nutzt.

Was Kunden über uns berichten

Hi Herr Ramlich, prima waren die vielseitigen Impulse beim Vortrag gestern. Ich freue mich auf den Foliensatz, dann kann ich das ein oder andere gut bei mir integrieren :-)

M. Schraud, Coach, Fulda



Locker u. anschaulich vorgetragen.

Wir wurden zum mitarbeiten aufgefordert. Dadurch wurde es kurzweilig. Der Vortrag war klar u.

deutlich.

Die Anregungen sind gut u. einfach umsetzbar.

B. Dorn // Diakonie Bamberg/Forchheim

Herr Ramlich ist eine durch und durch authentische Persönlichkeit, sehr klar und verständlich in seinen Aussagen, über den "normalen" Horizont hinausdenkend.

Dr. Alexander Suyter // München

Hey Lutz, will mich nur mal für dein Vertrauen bedanken, was du in mich setzt. Es wird eine intensive und erfolgreiche Zeit, das habe ich schon von Anfang an bei dir gespürt, schon wo wir uns das erste mal begegnet sind.

Ralf Schüller // Unternehmer bei Koblenz



COACHING

Diagnose

Messen

Opti



ALTES MODELL

STAN



IG-PROZESS

imieren

Messen

Transformation

NDARD



GETUNTER LUXUS

Das Gesundheits-Eisberg-Modell

Unser Gesundheits-Eisberg-Modell (siehe Abbildung) verdeutlicht die entscheidende Bedeutung grundlegender Elemente für Ihre Gesundheit und Vitalität. Stellen Sie sich Ihre Gesundheit wie einen Eisberg vor:

Die Spitze des Eisbergs = Shiny Objects (Schicki Micki).

Oben auf dem Eisberg befinden sich die sichtbaren, oft als glamourös dargestellten Techniken und Methoden wie Biohacking, die oft beworbenen Tools. Diese machen jedoch nur etwa 10% des gesamten Einflusses auf Ihre Gesundheit und Vitalität aus. Diese „Shiny Objects“ sind zwar faszinierend, doch ihr tatsächlicher Beitrag zu nachhaltiger Gesundheit ist begrenzt.

Die unsichtbare Basis des Eisbergs – BEDAS

Unter der Wasseroberfläche liegt die Basis des Eisbergs, die etwa 90% des Einflusses auf Ihre Gesundheit und Vitalität ausmacht. Diese fundamentalen Elemente werden durch die Abkürzung BEDAS beschrieben: Bewegung + Ernährung + Denken + Atmung + Schlaf.

Diese fünf Komponenten bilden das Fundament für ein gesundes und vitales Leben. Eine optimale Gesundheit wird durch die Integration und das Gleichgewicht dieser Elemente erreicht. Durch die Fokussierung auf BEDAS können Sie Ihre Gesundheit und Vitalität nachhaltig verbessern und erhalten.

Ganzheitlicher Ansatz für nachhaltige Gesundheit

Während moderne Techniken und innovative Ansätze faszinierend sind, liegt der Schlüssel zu echter und nachhaltiger Gesundheit in einem ganzheitlichen Vorgehen, das auf den Grundlagen von BEDAS basiert. Indem Sie zunächst Ihre Basis optimieren und dann weiter darauf aufbauen, erreichen Sie eine stabile Grundlage für Ihre Gesundheit und Wohlbefinden.

GESUNDHEITS-EISBERG

← **SHINY OBJECTS – SCHICKI MICKI**

**BEWEGUNG
DENKEN**

**ERNÄHRUNG
ATMUNG**

BEDAS

SCHLAF

Magnetfeld der Erde

Stress-Festung/Lebensstil- Integrativen Heilkunde

drohender und systemischer Stress



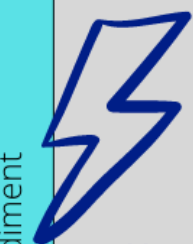
INDEN

Stress laut Hans Selye = jede Reaktion auf Herausforderungen, die nicht alltäglich sind bzw. die Regulationsfähigkeit des Menschen übersteigen

Stress-Def. ab sofort = lebensgefährdende Situation, alles andere Belastung(ssteuerung)

Belastung=Mikro-/Makro-Stress

Krankheiten = Signal = als Lehrer - jeder Fall aus der Homöostase - auf allen Ebenen



Kommunikation
innen + außen



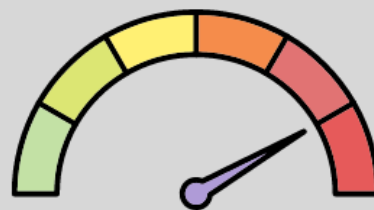
Mentale Reize

Toxische Umwelt =
Umweltgifte + toxische
Beziehungen + Mindset



**Lebensbedrohender
Stress**

Vitali-Guard "Nachtwächter"
Eigen-Diagnose



HRV/VNS
Blutzucker
Laborwerte,
Körperwerte
(Rofes, Oura, Schrittzähler ...)

Annahme + Dankbarkeit
+ Liebe = < Entropie



3i-METHODE

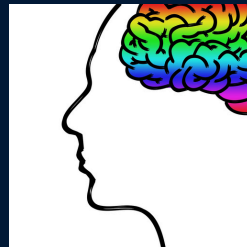
i = INTUITION



i = INITIATIVE



i = INTELLIGENZ



ESTRELA-FORMEL

ESTRELA = STERN (PORTUGIESISCH)

A = AWARENESS

E = EARTH

L = LEIB

S = SOUL

E = ENVIRONMENT

T = TRAUMA

R = RELATIONS



ERFUELLUNGS TRANSFORMATIONS-COACHING

Ihre Bedienungsanleitung für weniger Stress und Ängste. Für mehr Effizienz, mehr Lebens-Energie und mehr Lebensglücklichkeit.

Transformations-Garantie: Geld zurück bis zuM Ende der 1. Coaching-Einheit - ohne wenn und aber

- ✓ verschiedene Coaching-Pläne je nach Zielen + Wünschen
- ✓ X Wochen - Zoom-Calls - 4x im ersten Monat, danach alle 14 Tage
- ✓ Welcome Package incl. Coaching-Tools
- ✓ Status-Bestimmungen je Coaching-Plan
- ✓ 3i-Methode
- ✓ ESTRELA-Formel
- ✓ Die besten Techniken und Tools aus der Trainingssteuerung im Spitzensport, integrativen /funktionellen Medizin, Erfahrungs-, Energie- und Schulwissenschaft, den 4-Weltbildern.
- ✓ Elemente aus der Positiven Psychologie und Traumaheilung
- ✓ Praktiken aus Embodiment + körpertherapeutischen Methoden
- ✓ stufenweise Implementierung von Biohacking-Tools und -Techniken

Energie - Resilienz - Freude - Umsetzungsstärke - Effizienz - Langlebigkeit - Leichtigkeit - Unabhängigkeit - Naturverbundenheit - Glück - Selbstliebe

COACHING-TOOLS (BEISPIELE)

Körper-, Labor-, Persönlichkeits-Tests

HRV + Herzkohärenz + HRV-Tools

Ernährungs-Apps & diverse Tracker

Biohacking-Tools

Inner- + Outer-Game, The Work

Positive Psychologie

Somatic Experience (z.B. TRE, neurogenes Zittern)

Atem-Arbeit

Meditation & spirituelle Techniken

WEITERBILDUNGEN LUTZ RAMLICH (AUSZUG)

Dipl.-Kaufmann

Mental-Coach, Mental-Trainer

Stress-Coach, Resilienztrainer

Life-Coach

Burnout Präventions Coach

HeartMath-Coach

DNA-Coach

Motivations-Trainer

Lassen Sie uns gemeinsam neue Wege beschreiten

Ich freue mich auf unseren Kontakt

Suchen Sie sich einen Termin aus:

[Hier geht es zum Kalender](#)



Lutz Ramlich
Chausseestrasse 86
10115 Berlin
030-55571520
info@lutzramlich.com
www.lutzramlich.com