



KEYNOTE

TAGUNG

SEMINARE

WORKSHOP

COACHING

Lutz F. Ramlich

DIPL.-KAUFMANN HHL • SPEAKER • MENTALTRAINER • COACH • AUTOR

Gesunde Effizienz

Spitzenleistung, die dauerhaft trägt. Nicht auf Kosten der Menschen – sondern durch ein System, das sie fördert.



30+

Jahre
Führungs-Praxis

Einer von 15

der ersten TÜV-zert.
KEYNOTE-SPEAKER

Top 100

EXCELLENTE
UNTERNEHMER
seit 2019

2026

Buch:
GESUNDE
EFFIZIENZ

DAS PROBLEM

Führungskräfte, die noch funktionieren, sind das größte übersehene Risiko.

Nicht die, die ausgefallen sind. Die, die noch liefern. Noch halten. Noch erreichbar sind, wenn es brennt. Und es brennt immer öfter. Denn hinter jedem Ausfall wartet das nächste Ausfallrisiko – und das trägt oft noch die Verantwortung für alle anderen.

DIE AUSFALLSPIRALE – EIN KIPPSYSTEM



> 20

Fehltage pro Mitarbeiter im Durchschnitt—Rekordhoch 2024

#1

Psychische Erkrankungen: häufigste Ursache langer Ausfälle

25–30%

mit großen seelischen Belastungen am Arbeitsplatz

WAS FÜHRUNGSKRÄFTE FÜHLEN – ABER NICHT SAGEN

*„Ich verliere Menschen — und soll mit weniger mehr leisten.
Irgendwann bin ich selbst das nächste Ausfallrisiko.“*

— Typische Führungskraft in Hochdrucksystem · IT, Verwaltung, Klinik, Pflege



Nicht Resilienztraining. Systemdiagnose.

DER KOMBINATIONS-USP

Kaum jemand in Deutschland verbindet das alles gleichzeitig:

- 30 Jahre Führungspraxis in echten Leistungssystemen Eigene
- wissenschaftliche Modelle mit HRV-Messbarkeit
- TÜV Rheinland Zertifizierung — einer der ersten 15 im DACH-Raum
- Publiziertes Fachbuch als Buchungs-Anker
- Gelebter Hochleistungssport als täglicher Beweis
- Felderfahrung in Pflege, Klinik, IT und Verwaltung

Die Wirkung summiert sich nicht. Sie vervielfacht sich.

Die Struktur produziert den Druck – nicht die Menschen darin.

Resilienztraining hebt die Schmerzschwelle an – es verändert nichts an dem, was die Schmerzen produziert. Drei messbare Kennzahlen machen sichtbar, was sich anbahnt – täglich, ohne Zusatzaufwand.



Systemdenker statt Symptombehandler

Die Frage ist nicht: Wie machen wir Menschen belastbarer? Sondern: Was produziert die Belastung – und was lässt sich verändern, ohne den laufenden Betrieb zu sprengen?

Gelebte Praxis, nicht Theorie

30 Jahre in Leistungssystemen. Eine eigene Krise als Lehrstück. Marathon & Ultramarathon. Tägliches HRV-Tracking. Er misst, was er lehrt.

Eigene Modell-Architektur

Nicht einfach Bekanntes in neuer Verpackung. Sondern ein eigenes Denksystem, das in IT-Unternehmen, Verwaltungen und Kliniken funktioniert – und wirksam nachhallt.

Verifizierbare Qualitätssignale

TÜV Rheinland zertifiziert (einer der ersten 15 im DACH-Raum). Proven Expert „Sehr gut“. Publiziertes Fachbuch (Conawa Verlag, 2026). Das sind Argumente, die intern funktionieren.

Eigene Modelle. Messbare Kennzahlen.

Kein fremdes Konzept, nur neu verpackt. Nein. Lutz Ramlich hat ein eigenes, umfangreiches Denksystem entwickelt – mit Modellen, die in Unternehmen, Verwaltungen und verschiedensten Branchen hervorragend funktionieren. Und drei Kennzahlen, die täglich messbar machen, was sich anbahnt – bevor es unangemessen eskaliert.

EIGENENTWICKELTE MODELLE

Stress-Festung

Wie Abwehrmodus das System schwächt

BEDAS-Fundament

Bewegung · Ernährung · Denken · Atmung · Schlaf

Lebensstil-Turm

Erst Stabilität. Dann Klarheit. Dann Performance.

ESTRELA-Formel

Strukturierter Pfad zur Steuerbarkeit

3i-Methode

Intuition · Initiative · Intelligenz

Sinnfenster

Orientierung jenseits von Zielen und Druck

3 FÜHRUNGS- KENNZAHLEN

Fokuszeit
TÄGLICH MESSBAR

Eskalationsrate
REIBUNG SICHTBAR

Rework
FRÜH ERKENNEN



BUCHBARE FORMATE

Was Sie konkret bekommen.

FORMAT 1

Klausurtagung & Management-Offsite

Halbtags • 3–4 Std.
Ganztags • 6–8 Std.

FÜR 5–20 FÜHRUNGSKRÄFTE • GF-RUNDE • ABTEILUNGSLEITUNGEN

- Systemdiagnose der eigenen Belastungsstruktur
- Schlaf, Regeneration und Fokus als Führungskompetenzen
- Persönliche Stopp-Liste und Regenerationsplan
- Konkrete Werkzeuge – sofort anwendbar, ohne Zusatzlast
- Vorgespräch (30 Min.) inklusive – kein Standardprogramm

FORMAT 2

Keynote

60–90 Minuten

FÜR JAHRESTAGUNGEN • KONGRESSE • AFTER-DINNER • 50–300 Personen

- Der Mechanismus hinter Dauerdruck – verständlich, nicht akademisch.
- Drei sofort anwendbare Führungskennzahlen
- Das Stress-Festung-Modell als bleibender Denkraum
- Kein Motivations-Theater – substantielle Bühnenarbeit

FORMAT 3

Inhouse-Seminar

Halbe oder ganze Tage

FÜR 7–20 FÜHRUNGSKRÄFTE • HR-WORKSHOPS • TEAMENTWICKLUNG

- Systemdiagnose des eigenen Teams – konkret und messbar
- HRV-Einführung als Frühwarnsystem
- Transferplan für 30 Tage – Wirkung, die anhält
- Optional: Follow-up nach 6 Wochen

FORMAT 4

Einzelcoaching

3–6 Sessions

FÜR ENTSCHEIDER UND SCHLÜSSELPERSONEN IN KRITISCHEN ROLLEN

- HRV-Baseline und persönliche Systemdiagnose
- Individuelle Stopp-Liste und Fokusarchitektur
- 90-Tage-Begleitung für nachhaltige Stabilisierung

VORBEREITUNG INKLUSIVE

Vor jedem Offsite- und Seminarformat: 30-minütiges Bedarfsgespräch mit dem Auftraggeber.

Optional: anonyme Kurzabfrage bei den Teilnehmern. So trifft der Inhalt die realen Themen der Gruppe – nicht eine Agenda, die für alle passt und deshalb für niemanden wirklich stimmt.

Ist das Ihr Alltag?

Beantworten Sie 4 dieser 7 Aussagen mit Ja – dann lohnt sich ein Gespräch ganz besonders.

1 • Sie wissen, wer in Ihrem Team als nächstes ausfallen wird.

Sie sehen es seit Wochen. Und Sie können es nicht verhindern – weil das System, das diesen Menschen erschöpft, unverändert weiterläuft.

2 • Sie führen noch. Aber vor allem stopfen Sie Löcher.

Entscheidungen, die andere nicht treffen. Aufgaben, die zurückkommen. Feuer, die niemand außer Ihnen löscht.

3 • Die Regenerationsfähigkeit Ihres Teams sinkt schneller als die Belastung.

Und Sie merken: Was früher eine schwierige Woche war, ist heute der Normalzustand.

4 • Sie haben bereits etwas unternommen. Der Krankenstand ist geblieben.

Gespräche, Umstrukturierungen, vielleicht ein Seminar. Der Krankenstand ist geblieben. Die Erschöpfung auch. Nur die Erwartungen an Sie sind gestiegen.

5 • Ihre produktive Denkzeit beträgt vielleicht noch eine Stunde am Tag.

Den Rest verbringen Sie damit, das Gestern zu reparieren.

6 • Sie sind der Puffer zwischen Druck von oben und dem Schutz nach unten.

Diese Rolle kostet mehr als sie zurückgibt – und niemand in Ihrer Organisation versteht und misst das.

7 • Sie suchen keinen weiteren Workshop, der in drei Wochen vergessen ist.

Sie suchen jemanden, der das System versteht – und zeigt, wo der Hebel liegt, bevor der nächste kippt

DER NÄCHSTE SCHRITT

Wenn Sie mindestens 4 dieser 7 Aussagen nickend gelesen haben:

Dann ist ein Gespräch besonders sinnvoll. Kein Verkaufsgespräch. Kein Programm, das Sie retten soll.

20 Minuten. Ehrlich. Ohne Druck.

info@lutzramlich.de

WARUM SIE MIR GLAUBEN KÖNNEN

Substanz, die sich überprüfen lässt

Herr Ramlich ist eine durch und durch authentische Persönlichkeit, sehr klar und verständlich in seinen Aussagen, über den „normalen“ Horizont hinausdenkend. Höchster Nutzen für den Klienten bei zugleich sehr angenehmer Kommunikation.

Dr. Alexander Suyter
München

Locker und anschaulich vorgetragen. Der Vortrag war klar und deutlich. Die Anregungen sind gut und einfach umsetzbar. Würde jederzeit wieder an einem Seminar teilnehmen!

B. Dorn
Diakonie Bamberg/Forchheim



QUALIFIKATIONEN & NACHWEISE

- **TÜV Rheinland Zertifizierung**

Zertifizierter Keynote Speaker · Einer der ersten 15 im DACH-Raum
Gültig bis 05/2029 · ID 0217466436 · prüfbar unter www.tuv.com

- **Top 100 Exzellente Unternehmer**

Speakers Excellence: Auszeichnung 2019–2025 – ohne Unterbrechung
Proven Expert: Bewertung „Sehr gut“ (öffentlich einsehbar)

- **30 Jahre Erfahrung in echten Leistungssystemen**

Verkaufsleiter · Geschäftsführer · Unternehmer (Conawa GmbH) — kein theoretisches Wissen, sondern gelebte Führungspraxis auf allen Ebenen

- **Akademische Qualifikation**

Dipl.-Kaufmann · HHL Leipzig Graduate School of Management
inkl. Auslandsstudium Frankreich

- **Zertifizierungen**

Mentaltrainer · HeartMath-zertifiziert (HRV-/Kohärenzmethodik)
DNA-Coach · Burnout-Prävention

- **Publikationen**

»Gesunde Effizienz — Stabilität und Klarheit unter Druck«
(2026) »Das Märchen vom positiven Stress« · Conawa Verlag

Vom ersten Gespräch zur gebuchten Veranstaltung

Kein aufwendiger Prozess. Ein kurzes Telefonat reicht, um zu klären, ob das Format zu Ihrer Veranstaltung passt – und wie es konkret aussehen würde.

1 Kurzes Erstgespräch (15–20 Min.)

Sie schildern den Kontext: Wer kommt, was brennt, welches Format passt. Ich sage ehrlich, ob und wie ich helfen kann.

2 Konkretes Angebot (48 Std.)

Kein Standardangebot. Ein klares Dokument mit Format, Ablauf und Investition — das intern vertreten werden kann.

3 Kurzes Briefing vor dem Termin

30 Minuten. Optional: anonyme Kurzabfrage im Team. Damit der Inhalt trifft — und nicht irgendeinen Raum füllt.

E-MAIL PRIMÄR

info@lutzramlich.de

Antwort innerhalb von 48 Stunden (werktags)

LINKEDIN

Lutz F. Ramlich

Direktnachricht • Antwort innerhalb 24 Stunden

WEBSEITE

www.lutzramlich.de

Buchungsseite • Kontaktformular • Buchprojekt

DAS BUCH

Gesunde Effizienz

Conawa Verlag • 2026 • Gerne als Vorab-Lektüre

LUTZ F. RAMLICH • GESUNDE EFFIZIENZ • TÜV Rheinland zertifiziert ID 0217466436 bis 05/2029

