



**Personal Health  
COACHING  
by Daniel Wüstholtz**

**SPORTWERK80**

COACHING BY DANIEL WÜSTHOLTZ

[www.sportwerk80.de](http://www.sportwerk80.de)

## Meine Definition eines erfolgreichen Leben

Wenn ein Mensch es schafft energiegeladen und zufrieden zu sein, dann spreche ich von einem gelungenen und erfolgreichen Leben.

*„It's really all about energy.“*



**Daniel Wüstholz**

Therapeut der klinischen Psycho-Neuro-Immunologie

## Häufige Aussagen und Thesen von mir

*„Eine hohe Erwartungshaltung führt häufig zu Enttäuschungen.*

*Sei dankbar, es könnte wesentlich schlechter um dich geschehen, versprochen.*

*Kontrolliere hin und wieder deine Glaubenssätze, diese könnten nicht wahr, oder überholt sein.*

*Du bist ein Individuum. Achte darauf was dir gut tut. Wir haben das Jahr 2018. Die Zukunft wird selbstbestimmt und individuell.*

*Übe Achtsamkeit. Sei so häufig wie möglich im Hier und Jetzt.*

*Wenn du einen Traum hast, dann mach es, Basta.*

*Wer sagt, dass eine Pizza am richtigen Ort, in guter Gesellschaft und mit Genuss ungesund ist?“*

Alle Systeme agieren in einem großen Konstrukt zusammen - die Schaltzentrale ist dein Gehirn. Gedanken beeinflussen deine Gesundheit daher enorm und sind häufig Ursache körperlicher oder mentaler Probleme.

Oftmals fehlt es auch am richtigen Tagesinhalt, Mikronährstoffen oder dein Immunsystem ist ständig aktiv.

Mein Vorgehen: Detektivarbeit und die große Frage nach dem **WARUM**. Gemeinsam finden wir die Ursache deiner körperlichen und mentalen Themen heraus.

*„Wenn wir die Ursache erkennen, dann können wir gezielt daran arbeiten. Somit bekämpfen wir nicht die Symptome sondern hinterfragen den Ursprung deiner Themen. Dies ist die größte Chancen um Probleme zu eliminieren.“*

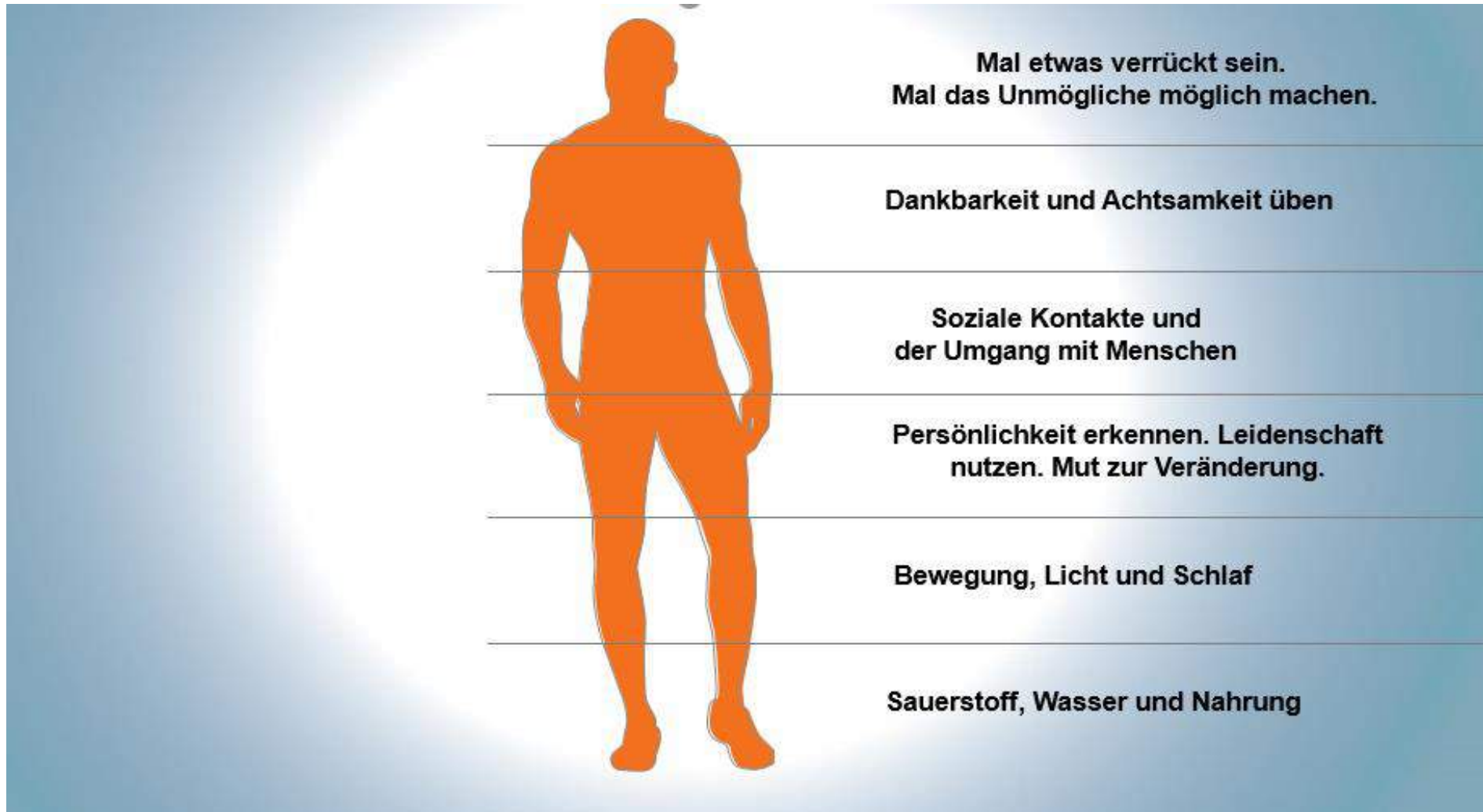
## Meine Schwerpunkte für Dich:

- **Mentale Stärke entwickeln.** Selbstwert steigern, Persönlichkeit erkennen und verstehen
- **Erarbeitung und Korrektur deiner Lebenssäulen.** Zufriedenheit entwickeln
- **Energiegewinnung.** Endlich wieder voller Energie sein und neue Aufgaben anpacken
- **Beruhigung und Stärkung deines Immunsystems.** Wichtigstes System im Körper und Ursache der meisten Krankheiten. Läuft es falsch verbraucht es Energie von Muskulatur oder Gehirn
- **Wiederaufbau deiner gesunden Darmschleimhaut und Darmflora.** Der Darm, größtes Organ und 2. Gehirn
- **Stress regulieren.** Das Stresssystem ist ein evolutionäres Meisterstück. Es mag akuten und hasst chronischen Stress
- **Rückenschmerzen lindern oder eliminieren.** Anatomie, Evolution, secondary Lifestyle oder Psyche – individuell abgestimmt

## Das Zusammenspiel



## Die Stockwerke eines gesunden und zufriedenen Menschen



## Anfrage per mail. Beispiel 1

Von: A. B.

Gesendet: Dienstag, 6. Juni 2017 18:09

An: sportwerk80 Daniel Wüstholtz <[daniel@sportwerk80.de](mailto:daniel@sportwerk80.de)>

Betreff: Life Coaching

Hey Daniel,

ich bin über meinen Vater auf dich gekommen. Er meinte ich solle mich doch mal bei dir melden und schauen, ob dein Life Coaching Angebot möglicherweise was für mich ist.

Meine Ausgangssituation ist, dass ich Hashimoto Thyreoiditis habe und damit begleitend psychisch nicht ganz stabil bin. Ich begeben mich vor allem immer wieder in sehr stressige Situationen und versinke darin. Derzeit sehe ich aus meiner Situation keinen Ausweg. Und je mehr Stress ich habe, desto schlechter ernähre ich mich und desto weniger Sport mache ich. Das ist ein Teufelskreis, da ich dadurch nur noch unglücklicher werde und mein Körper mich auch spüren lässt, dass er nicht mehr lange so funktionieren wird.

Es wäre schön, wenn mich jemand für eine Weile an der Hand nimmt, damit ich langfristig einen Weg finden kann, der mich glücklich macht. Manchmal braucht man ja dazu jemanden, der die Situation von außen betrachtet und einem hin und wieder mal einen kleinen Seitenhieb gibt ;) Wie ist das denn bei dir mit Uhrzeiten? Schließlich geht es bei mir (wie sicher bei den meisten die sich bei dir melden) darum das ganze erstmal in meinen Arbeitsalltag zu integrieren, um dann längerfristig meinen Arbeitsalltag darauf anzupassen. Und ich arbeite ziemlich lange unter der Woche...

Hast du denn gerade überhaupt freie Kapazitäten?

Ich freue mich auf deine Rückmeldung.

Beste Grüße

A. B.

P.S: Ich habe nicht angerufen, da ich gerade etwas kränkle. Generell können wir natürlich auch gerne mal telefonieren 0151.....



## Anfrage per mail. Beispiel 2

Von: B. Physiotherapie

Gesendet: Mittwoch, 2. August 2017 12:53

An: sportwerk80 Daniel Wüstholtz <[daniel@sportwerk80.de](mailto:daniel@sportwerk80.de)>

Betreff: Tinnitus

Guten Tag Herr Wüstholtz,

wir haben letzte Woche mal kurz miteinander telefoniert.

Es geht um einen Patienten den ich evtl. zu ihnen schicken würde, wenn sie glauben auf seine Probleme Einfluss nehmen zu können.

Da ich selbst schon ein paar Kurse KPNI bei Herrn P. besucht habe, weiß ich was möglich ist.

Der Patient ist beruflich sehr angespannt und leidet unter einem "Brummen-Surren" im Hinterkopf ähnlich eines Tinnitus. Er war schon bei einem Spezialisten und wurde dort 2 Wochen am Stück behandelt. (Atemtherapien, Massagen, Physiotherapie, Yoga etc.) Durch die Stress Reduktion wurde es etwas besser, kam aber relativ schnell wieder zurück. Durch Behandlungen des Schädels kann man es beeinflussen aber nicht stabilisieren. Er selbst hat eine hohe Compliance und betreibt regelmäßig Yoga und geht oft Laufen. Daher auch der Gedanke ihm evtl. auf diesem Wege noch helfen zu können.

Könnten sie sich vorstellen mit diesem Patienten zu arbeiten?

Mit freundlichen Grüßen

J. R.

Wir werden gemeinsam eine Bewusstseinsveränderung durch Wissensvermittlung (Deep Learning) erarbeiten. Du wirst verstehen was dich wie beeinflusst. Ab jetzt hast du eine riesen Chance auf Gesundheit und Zufriedenheit.

1. **Anamnese:** Intensives Gespräch zu deinen Lebensgewohnheiten. Wichtig sind: Geburt, Erziehung, Einflüsse in den ersten 18 Jahren, Glaubenssätze, Immunsystem, Darm, Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten, Schlaf, Biorhythmus und Persönlichkeit
2. **Vermittlung des Quick Wins:** Die kleinste Veränderung macht oft ein großen Unterschied.
3. **Entwicklung des Maßnahmenplans für die Zusammenarbeit.** Diese geht zwischen 3 und 6 Monate.
4. **Coaching:** 1-3 maliges wöchentliches Treffen.
5. **Kontinuierlicher Austausch** Egal ob Telefon, Audiomessage oder Mail – wir bleiben in Kontakt
6. **Kontrolle des Maßnahmenplans** Unterstützung und Hilfestellung bei der Umsetzung
7. **Abschlussgespräch** Reflektion und Reminder für die Zukunft

Es ist deine Chance auf einen Neuanfang und Veränderung.

Ich freue mich dich kennen zu lernen.

Dein Health Coach  
Daniel Wüstholz

web [www.sportwerk80.de](http://www.sportwerk80.de)  
email [daniel@sportwerk80.de](mailto:daniel@sportwerk80.de)  
mobil +49(0)174.3139454