



## ***Selbstfürsorge als wichtiger Baustein für gelingendes Leben***

**Astrit Rehberg**

Präventologin, Dipl. Finanzwirtin i.R.

### ***Warum sind Sie Präventologin geworden?***

Nach vielen anstrengenden und herausfordernden Jahren in Familie und Beruf musste ich mühsam lernen, dass das Prinzip der Selbstoptimierung nicht dazu führt, die eigenen Lebensumstände dauerhaft gelingend zu gestalten. Denn wir sind keine Maschinen und brauchen vielmehr ein Lebenskonzept, dass menschlich ist und Raum für eine gesunde Selbstfürsorge einräumt.

Beim Berufsverband der Präventologen habe ich ein Angebot entdeckt, das mich überzeugt hat: wertschätzend, wissenschaftlich fundiert und alltagstauglich. Es stärkt Menschen darin, ihre eigene Gesundheitskompetenz zu entfalten. Ein Grundgedanke ist dabei: Nicht „Ich weiß, was gut für dich ist“, sondern „Ich begleite dich – denn du weißt am besten, was dir guttut.“ Diesen Ansatz möchte ich auch meinem Umfeld wirksam vermitteln.

### ***Hat sich für Sie durch das Studium beim Berufsverband etwas verändert?***

Mich hat die wohlwollende, herzliche und menschenfreundliche Haltung der Dozentinnen und Dozenten tief beeindruckt. Dieses wertschätzende Miteinander hat mir gezeigt, wie viel Kraft in kleinen Schritten liegt.

Der Gedanke „Fang da an, wo du stehst – und jeder kleine Schritt, der zur Besserung deiner Umstände führt, ist zu feiern!“ begleitet mich bis heute und prägt meine Haltung als Präventologin.

### ***Was sind Ihre präventologischen Schwerpunkte?***

Diese Einstellung „Schritt für Schritt“ setze ich ganz praktisch in meinen Angeboten „Ab in den Wald“ um. Der Wald ist für mich ein Ort der Ruhe, der Kraft und der Verbundenheit – mit der Natur und mit sich selbst. In meinen Kursen verbinde ich wissenschaftlich fundierte Gesundheitsprävention mit der heilsamen Wirkung der Natur. Achtsamkeit, Bewegung, Atmung, Wahrnehmung und die Rückbesinnung auf das Wesentliche stehen dabei im Mittelpunkt.

Als Diplom-Finanzwirtin und langjährige Führungskraft weiß ich, wie wichtig es ist, inmitten von Verantwortung und Anforderungen Räume der Erholung und Selbstfürsorge zu schaffen. Dafür möchte ich das Bewusstsein in meinem Umfeld stärken!

### ***Was tun Sie für Ihre eigene Gesundheit?***

Sport in unterschiedlicher Form begleitet mich schon immer. Seit vielen Jahren hat mich das „Wander-Gen“ gepackt. Und sechs Wochen auf dem Jakobsweg haben mich nochmal ganz anders mit meinem Körper und mit seelischen Themen in Verbindung gebracht. Was brauche ich für ein gutes Leben wirklich und was darf ich loslassen? Ganz nach dem Motto: Schritt für Schritt! Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und die gute Verbundenheit mit Familie und Freunden sind für mich zentrale Quellen von Kraft und Lebensfreude.

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