



## ***Ein Herz für gesunde Arbeit***

### **Doreen Mende**

Selbstständige Präventologin® und Beraterin im  
Betrieblichen Gesundheitsmanagement, Leipzig

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

Ich habe lange Zeit als Führungskraft im Einzel- und Großhandel gearbeitet. Dann habe ich irgendwann gespürt, dass mich diese Arbeit nicht wirklich erfüllt und suchte nach einer Alternative. Ich wollte weiterhin etwas mit Menschen machen, und das Thema Gesundheit interessierte mich.

In dieser Zeit begegnete ich einem Präventologen, der als Coach für gesunden Schlaf tätig ist. Ich informierte mich beim Berufsverband der Präventologen – und das ganzheitliche Konzept überzeugte mich. Ich habe dann berufsbegleitend das Studium zur Präventologin absolviert und anschließend die Ausbildung zur Trainerin für Gesundheit und Lebenskompetenz (GLK).

#### ***Haben Sie sich durch das Studium verändert?***

Definitiv. Ich kam ja direkt aus dem „Hamsterrad“ meiner bisherigen Tätigkeit – und das Studium hat mich sehr motiviert, etwas zu ändern und mehr für meine Gesundheit zu tun. Nach einigen Monaten habe ich dann schließlich auch meinen früheren Job aufgegeben und den Sprung in die Selbstständigkeit gewagt.

Ich bin heute sehr viel gesünder, habe abgenommen und fühle mich viel fitter. Vor allem aber habe ich gelernt, mehr auf mich selbst zu achten.

#### ***Was sind Ihre beruflichen Schwerpunkte?***

Ich coache und berate Einzelpersonen sowie kleine und mittlere Unternehmen in den Bereichen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) und der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF).

Mein Ziel ist es, den Blick für einen ganzheitlichen Ansatz in der gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung zu schärfen. Ich bin überzeugt davon, dass mein Konzept den Unternehmen bei der Suche nach Fachkräften hilft und Mitarbeiter langfristig bindet.

Die Beschäftigten motiviere ich in Gesundheitsaktionen dazu, mehr auf sich und ihre Gesundheit zu achten, und in diesem Sinne „die beste Version von sich selbst“ zu entwickeln.

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

Ich mache mehr und bewusster Sport als früher. Auf meiner Terrasse übe ich gerne Yoga an der frischen Luft. Außerdem trainiere ich Körper, Geist und Seele durch regelmäßige Atemübungen nach der Wim-Hof-Methode.

Vor allem fühle ich mich schon lange nicht mehr wie „im Hamsterrad“ und widme mein Herz der gesunden Arbeit!

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