



„Meine Arbeit als Coach hat sich verbessert“

Britta Hake

Präventologin und selbstständiger Coach in Hamburg

Warum sind Sie Präventologin geworden?

Ich war schon einige Jahre als Coach tätig und hatte bereits viel Erfahrung im Bereich der mentalen Gesundheit. Mit der Ausbildung zur Präventologin habe ich mein Wissen erweitert und vertieft, zum Beispiel in den Bereichen Bewegung und Ernährung.

Was hat sich für Sie durch das Studium verändert?

Einen umfassenderen Blick über verschiedene Themen der Gesundheit zu bekommen, hat die Qualität meiner Arbeit und meiner Coachings definitiv verbessert - mit dem ganzheitlichen Blick auf Menschen und dem vertieften Backgroundwissen.

Entscheidend dabei ist für mich das Bewusstsein für die Bedeutung der Salutogenese, dass also jeder etwas für seine Gesundheit tun kann, selbstwirksam werden kann, bevor es „zu spät“ ist beziehungsweise sich Krankheiten entwickeln.

In welchen Bereichen sind Sie als Präventologin tätig?

Mein Coachingangebot richtet sich an Einzelpersonen, die sich persönlich oder beruflich weiterentwickeln möchten. Ich arbeite aber auch mit Gruppen, beispielsweise für Bildungsträger. Außerdem engagiere ich mich in einem Netzwerk mit Kolleginnen und Kollegen, den „Gesundheitsentwicklern“.

Welche Aspekte sind Ihnen besonders wichtig?

Mein Herzensthema ist die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Ich möchte Eltern mental stärken und sie dabei unterstützen, die Vereinbarkeit leichter zu gestalten. Ich kenne dieses Thema auch aus eigener Erfahrung als Mutter von zwei mittlerweile fast erwachsenen Söhnen.

Das Wissen um Selbstwirksamkeit und Prävention sollte früh verankert werden. Deshalb würde ich zukünftig gerne noch mehr mit Kindern und Jugendlichen arbeiten.

Wie entspannen Sie sich in Ihrer Freizeit?

Ich bin in meiner Freizeit viel mit unserem Hund in der Natur unterwegs und beobachte dabei oft auch Vögel und Bäume. Außerdem meditiere ich regelmäßig. In der Ausbildung zur Präventologin habe ich außerdem das Trampolin kennen und schätzen gelernt.

Zu einem gesunden Leben gehören für mich aber auch gutes Essen und tiefgehende Gespräche in der Familie und mit Freunden.

www.praeventologe.de