



Präventologen im Porträt: Alice Westphal



Mit Leidenschaft und Begeisterung zur gesundheitlichen Selbstverantwortung

Alice Westphal ist geprüfte Präventologin, Gesundheitscoach und Stressberaterin in Berlin. Die 56-Jährige wagte nach 25-jähriger Berufstätigkeit im öffentlichen Dienst vor einigen Jahren den Schritt in die Selbstständigkeit – und etablierte sich bundesweit als Gesundheits- und Stressberaterin, Hochschuldozentin und Trainerin des Berufsverbandes Deutscher Präventologen. Zur eigenen Work-Life-Balance trägt ihre Leidenschaft für den Marathonlauf bei.

Ihr berufliches Leben startete Alice Westphal im Berliner Universitätsklinikum Benjamin Franklin, einem Vorläufer der heutigen Charité. Nach einigen Jahren im medizinisch-kaufmännischen Bereich engagierte sie sich zunehmend im Personalrat, dem sie elf Jahre angehörte, vier Jahre davon als freigestellte Personalratsvorsitzende. Mit Anfang 50 beschloss die Mutter zweier erwachsener Kinder, ihrem Leben noch einmal eine neue Wendung zu geben. Sie absolvierte nebenberuflich ein Studium zur Gesundheits- und Sozialökonomin (VWA), ließ sich zum Life- und Businesscoach ausbilden und machte sich schließlich 2008 selbstständig. 2009 ergänzte sie die Fortbildungen noch um das Fernstudium zur Präventologin beim Berufsverband Deutscher Präventologen, dem sie seither als engagiertes Mitglied in der Regionalgruppe Berlin angehört.

Ein Schwerpunkt der beruflichen Praxis von Alice Westphal ist die Gesundheits- und Stressberatung von Fach- und Führungskräften in Unternehmen, bei Bildungsträgern und in Gewerkschaften. „Meine Berufserfahrung und frühere Arbeit im Personalrat kommen mir dabei zugute. Ich kenne beide Seiten im Betrieb!“, sagt Westphal. Als Lehrbeauftragte an der

Bremer Hochschule für Pflege- und Gesundheitswissenschaften unterrichtet sie unter anderem „Ethik im Management“. Seit 2011 ist sie außerdem Dozentin des Berufsverbandes Deutscher Präventologen für das „Gesundheits- und Lebenskompetenz-Training“, einem neuen praxisorientierten Angebot im Rahmen des Fernstudienganges.

Grundlage ihres Erfolges sei die eigene Begeisterungsfähigkeit, meint Alice Westphal. Dies, und ihre Devise „Rollenspiel statt Power Point“ trage mit dazu bei, dass ihr die Selbstständigkeit weiterhin viel Spaß mache.

„Lebendigkeit wecken für mehr Selbstverantwortung bei der eigenen Gesundheit – das geht besser, wenn Menschen sich selbst und in Kontakt mit anderen erleben“, ist Westphal überzeugt.

Durch und durch lebendig geht es auch in der Freizeit der quirligen Präventologin zu, die sich als leidenschaftliche (Marathon-) Läuferin fit hält.
www.alice-gesundheitscoaching.de