

## Präventologen im Porträt: Manuela Fuckerer



### Burn-Out-Prävention und Stressbewältigung

*Manuela Fuckerer ist selbstständige Präventologin in Nürnberg. Die ausgebildete Krankenschwester und Berufsschullehrerin wechselte nach vielen Berufsjahren als Schulleiterin und anschließender Vertriebstätigkeit in der Medizintechnik 2009 in den Bereich der gesundheitlichen Prävention und legte 2010 die Prüfung zur Präventologin ab. Ausschlaggebend für die berufliche Neuorientierung war für die aktive Power-Frau eine eigene Burn-out-Erfahrung. Heute setzt die 52-Jährige auf eine gesunde Balance von Aktivität und Erholung und gibt ihre Erfahrungen an Fach- und Führungskräfte weiter.*

Manuela Fuckerer wuchs in Oberbayern auf. Ihr privater und beruflicher Weg führte die zweimal verheiratete Mutter einer erwachsenen Tochter und eines Enkelkinds nach Franken. Mehrfach hat die Präventologin am eigenen Körper erlebt, wovor sie heute in Workshops und Kursen andere bewahren will. Bandscheibenvorfälle, Herzattacken und schließlich ein Burn-out hat die erfolgreiche und leistungsbewusste 52-Jährige erlebt, bevor sie sich zu einem beruflichen Wechsel entschloss. „Ich habe zuletzt immerzu gearbeitet und konnte überhaupt nicht mehr abschalten, ich hatte dauernde Schmerzen im Rücken und in den Beinen“, erinnert sich Manuela Fuckerer an ihre Situation vor einigen Jahren. Sie begann, neben ihrer Tätigkeit als Außendienstmitarbeiterin eines Herstellers für orthopädische Hilfsmittel, das Fernstudium zur Präventologin. „Aber erst, als ich die Seminarunterlagen zum Thema Burn-out durchgearbeitet habe, habe ich wirklich erkannt, woran ich litt“, erinnert sich Manuela Fuckerer. Und sie zog Konsequenzen. Sie trennte sich von ihrem Arbeitgeber und bereitete mithilfe einer Abfindung den Schritt in die Selbstständigkeit vor. „Ich habe gemerkt, dass das der richtige Weg war“, sagt die Präventologin, „jedes Mal, wenn ich zu den Präsenzseminaren nach Hannover fuhr, ging es mir richtig gut!“

Power und Energie hat sie behalten. Mittlerweile kann sie damit aber besser haushalten – und gibt diese Erfahrungen an andere weiter. Ihre Grundausbildung als Krankenschwester, Qualifizierungen als Pädagogin und die jahrelangen Berufserfahrungen im Vertriebsbereich, verbunden mit dem Know how aus dem Fernstudium zur Präventologin, waren ausgezeichnete Grundlage für eine erfolgreiche Selbstständigkeit. Manuela Fuckerer bietet Workshops und Seminare zur Stressbewältigung an. Methoden sind u.a. Entspannungstechniken, Stimmfrequenzanalyse und Elemente aus dem Lachyoga. Vernetzung ist der Nürnbergerin sehr wichtig, auch innerhalb des Berufsverbandes Deutscher Präventologen. Sie organisiert die Regionaltreffen in Franken und gibt ihre Erfahrungen an andere Präventologen weiter. Auch als Autorin eines 2012 erscheinenden Burn-out-Ratgebers wurde sie tätig. Damit es mit der eigenen Stress-Balance klappt, macht sie regelmäßig Tai Chi. „Und meine Kraftgeber sind die Berge“, sagt die Präventologin, die man dort oft zu Fuß, auf dem Mountainbike und im Winter auf Skiern antrifft.

[www.jetzt-gesund-und-gut.de](http://www.jetzt-gesund-und-gut.de)