



Präventologen im Porträt: Manuela Dreier

November 2014



„Die beste Investition für die Gesundheit ist es, Momente der Lebensfreude bewusst zu erleben“

Manuela Dreier lebt und arbeitet als Präventologin und Trainerin für Gesundheit und Lebenskompetenz (GLK) in München. Sie studierte Betriebswirtin, die in jungen Jahren in der Modebranche vielfältige berufliche Erfahrungen sammelte, entschied sich nach der Familienzeit dafür, noch einmal etwas Neues zu beginnen und absolvierte vor vier Jahren die Weiterbildungen zur Präventologin und zur GLK-Trainerin.

Die Münchner Präventologin startete ihr Berufsleben mit einer Banklehre. Später studierte sie Betriebswirtschaft und baute eine eigene Modefirma auf. Auch während ihrer Familienzeit engagierte sich Manuela Dreier vielfältig ehrenamtlich und fing in dieser Zeit an, sich für Gesundheitsthemen zu interessieren. Sie belegte verschiedene Gesundheits- und Selbsterfahrungskurse, entdeckte das Yoga für sich, das sie bis heute begleitet, und richtete ihren Blick immer kritischer auf politische und gesellschaftliche Prozesse. „Auch aus betriebswirtschaftlicher Sicht führt das so nicht weiter“, sagt Manuela Dreier, „wir brauchen einen gesamtgesellschaftlichen Wandel, der allerdings beim Umdenken jedes Einzelnen beginnen muss!“.

2010 stieß sie auf der Suche nach einer Weiterbildung im Gesundheitsbereich auf den Berufsverband der Präventologen und absolvierte dort erfolgreich das einjährige Fernstudium mit Präsenzseminaren zur geprüften Präventologin. Am meisten begeisterte sie dabei das praxisorientierte „Gesundheit und Lebenskompetenz“-Training, das als Selbsterfahrungsseminar Bestandteil der Präventologen-Fortbildung ist. „Ich habe gelernt, wie sich Gesundheitswissen umsetzen lässt, und dass ganzheitliches Erfahren bedeutet, mit allen Sinnen zu erfahren. Wir lernen am besten, wenn wir etwas gesehen, gehört und gespürt haben, und das wirkt dann auch nachhaltig!“

Beim GLK erlernte sie Verfahren und Prozesse, wie jeder im Alltag darauf achten kann, ob etwas gut für die eigene Balance ist und ob es zur Gesunderhaltung beiträgt. Manuela Dreier überzeugte das Konzept so sehr, dass sie sich dann noch entschloss, auch den Trainerinnenschein für das GLK-Training zu machen. Heute bietet sie Gesundheit und Lebenskompetenz-Kurse in München an, vor allem für Frauengruppen. „Im Training unterstütze ich jede einzelne Teilnehmerin darin, ihr individuelles Gesundheitskonzept zu finden und dieses Schritt für Schritt umzusetzen.“, erläutert Manuela Dreier.

Darüber hinaus engagiert sich die überzeugte Netzwerkerin in Zusammenarbeit mit anderen Akteuren der Gesundheits- und Präventionsbranche in ihrer Region. Im Berufsverband der Präventologen leitet die Münchnerin außerdem eine Regionalgruppe in Bayern.

Privat entspannt die vielseitig interessierte und neugierige Präventologin und Mutter zweier erwachsener Söhne gerne bei langen Spaziergängen mit dem Familienhund - ganz nach einem Motto, das sie nicht nur beruflich motiviert: „Die beste Investition in die Zukunft ist, sich jeden Tag etwas Zeit für die eigene Gesundheit zu nehmen und Momente der Lebensfreude bewusst zu erleben!“

www.gesundheitundlebensfreude.de