



„Spüren, was wirklich wichtig ist im eigenen Leben“

Juliane Klein ist selbstständige Präventologin in Montabaur (Rheinland-Pfalz). Nach mehrjähriger Tätigkeit im kaufmännischen Bereich und langjähriger Doppelbelastung als allein erziehende Mutter zweier Kinder, gab Juliane Klein ihrem beruflichen Leben vor drei Jahren eine neue Wendung. Sie absolvierte das Fernstudium zur Präventologin, wurde zusätzlich Trainerin für Gesundheit und Lebenskompetenz und Burnout-Beraterin.

Die 51-jährige Präventologin erlebte die Jahre 2009/2010 als entscheidende Wende in ihrem Leben. In ihrem erlernten Beruf als Bürokauffrau hatte sie, vor und nach einer langen Erziehungszeit, viele Jahre in verschiedenen Branchen gearbeitet, fühlte sich aber nicht mehr recht wohl. Dazu kamen gesundheitliche Probleme. „Ich hatte unter anderem Herzrhythmusstörungen, und viele Ärzte meinten, ich müsste Medikamente nehmen. Ich entschied mich aber dagegen.“ Schon zu dieser Zeit beschäftigte sie sich sehr mit Gesundheitsthemen. Ein junger Arzt bestärkte sie dann, der ihr riet, regelmäßig Sport zu treiben, um den Herzmuskel zu kräftigen. Sie befolgte den Rat und konnte ihre gesundheitlichen Probleme schließlich überwinden - „eine einschneidende Erfahrung“, sagt Juliane Klein.

Schließlich wird sie durch einen Zeitungsartikel auf den Berufsverband der Präventologen aufmerksam und entscheidet sich Ende 2012, das Fernstudium zur Präventologin zu beginnen. „Mich hat von Anfang die ganzheitliche Sichtweise der Präventologen überzeugt“, sagt Juliane Klein, „dass also nicht nur Bewegung und Ernährung eine Rolle spielen, sondern auch die psychischen Aspekte.“ Kurz vor dem erfolgreichen Abschluss kündigte sie ihren Job und beschloss, sich selbstständig zu machen. Einmal im „Lernflow“, wie es Juliane Klein selbst ausdrückt, absolviert sie im Berufsverband noch eine weitere Fortbildung als Trainerin für Gesundheit und Lebenskompetenz („ein ganz

tolles und praxisnahes Konzept zur Prävention“), wird Burnout-Beraterin und Trainerin für Progressive Muskelentspannung. Mit diesem Rüstzeug gelingt der quirligen Westerwälderin der Sprung in die Selbstständigkeit. „Ich habe in den verschiedenen Fortbildungen auch gelernt zu spüren, was mir wirklich wichtig ist. Das hält mich gesund und das kann ich gut auch anderen vermitteln“, sagt Juliane Klein. Zugute kommt der überzeugten Netzwerkerin, dass sie in ihrer Kleinstadt und der Region sehr verwurzelt ist und die zahlreichen Kontakte nutzt, um ihre neue berufliche Tätigkeit bekannt zu machen. Wichtig für den Sprung in die Selbstständigkeit sei es auch gewesen, sich gut darauf vorzubereiten und sich der Frage zu stellen, ob man von der Persönlichkeit her dafür geeignet sei, erklärt die Präventologin. Bei ihr hat es geklappt. Juliane Klein hält Vorträge, macht Seminar und Workshops. Ihre Kunden sind kommunale und konfessionelle Bildungsträger sowie Institutionen und Unternehmen. Demnächst steht ein Gesundheitsworkshop mit Mitarbeitenden eines Finanzamtes an. Zusätzlich engagiert sie sich als Mitglied des Berufsverbandes der Präventologen. Zuletzt beteiligte sie sich, gemeinsam mit weiteren Präventologinnen, mit Vorträgen und Aktionen an einer Gesundheitsmesse in Koblenz.

Privat entspannt die 51-jährige Mutter zweier erwachsener Kinder und frischgebackene Großmutter einer Enkelin mit Yoga und Meditation, am liebsten aber in der Natur - beim Buddeln im eigenen Garten und beim Joggen im Wald.