



### „Ich motiviere zu mehr Eigenverantwortung bei der Gesundheit“

*Ute Wroblewski ist Präventologin in Dülmen (NRW). Die studierte Diplom-Kauffrau war jahrelang erfolgreich im Marketing internationaler Konzerne tätig, bevor sie sich vor einigen Jahren in der Gesundheitsbranche selbstständig machte. Schwerpunkte ihrer heutigen Tätigkeit sind Gesundheitskurse zur geistigen Fitness und Stressbegegnung sowie Gehirntrainings für Berufstätige.*

Nach dem Studium der Betriebswirtschaft in Frankfurt war Ute Wroblewski viele Jahre im In- und Ausland unterwegs: Zunächst für die Bosch-Gruppe im KFZ-Zubehörbereich, anschließend im Marketing eines Großunternehmens für Wellpappen. „Eine 60-Stunden-Woche war da ganz normal“, erinnert sich die Präventologin. Nach Familiengründung und Geburt einer Tochter legte sie für einige Jahre eine Erziehungspause ein. In dieser Lebensphase entwickelt Ute Wroblewski verstärkt Interesse an Gesundheitsthemen und beschließt, auch ihrer beruflichen Zukunft eine entsprechende Wendung zu geben.

„Mit dem Fernstudium zur geprüften Präventologin beim Berufsverband der Präventologen fand ich schließlich meine berufliche Erfüllung“, sagt Ute Wroblewski. Besonders die psychologischen Aspekte der Gesundheitsberatung interessierten und begeisterten sie. „Heute unterstütze ich selbst Menschen dabei, ihre psychosoziale Gesundheit zu verbessern, ihre geistige Leistungsfähigkeit zu fördern und selbst Kapitän auf ihrem Lebensschiff zu werden“, sagt die 58-Jährige. Menschen zu mehr Eigenverantwortung für ihr eigenes Leben zu motivieren, sieht sie als ihre Aufgabe an.

Im Fokus ihrer selbstständigen Tätigkeit steht die geistige Fitness und der Umgang mit Stress für Berufstätige. Dafür ließ sie sich beim Berufsverband zu-

sätzlich zur Trainerin für Gesundheit und Lebenskompetenz (GLK) fortbilden und absolvierte eine Qualifizierung zur Kursleiterin für „Mentale Aktivierung“. Ihre Kurse, Trainings und Vorträge bietet sie in Unternehmen und bei Trägern der Erwachsenenbildung an.

„Das Gehirntraining stellt eine hervorragende Möglichkeit dar, dem Stress, dem Berufstätige ausgesetzt sind, wirkungsvoll zu begegnen“, erklärt die Präventologin. Dass sie aus eigener Erfahrung weiß, was Führungskräfte in Wirtschaftsunternehmen leisten müssen, hilft ihr in ihren Seminaren sehr. „Unser Gehirn soll den ganzen Tag Höchstleistungen erbringen und immer komplexere Prozesse in noch kürzerer Zeit verarbeiten. Stress, Erschöpfung, innere Leere mit oftmals negativen Auswirkungen für den Einzelnen und auf die Arbeitsergebnisse sind häufig die Folge“, weiß Ute Wroblewski. Ein effektives Gehirntraining könne dazu beitragen, gesund, ausgeglichen und leistungsfähig zu bleiben.

Die Präventologin versucht selber, ihren beruflichen und privaten Alltag so zu strukturieren, dass sie in Balance bleibt. Dazu gehört auch, „einmal nichts zu tun“ und – zum Beispiel – „den Gänseblümchen beim Wachsen zuzuschauen“, erklärt die Präventologin schmunzelnd. Zum Ausgleich trägt auch ein Hobby bei: Ute Wroblewski ist, gemeinsam mit ihrem Mann, begeisterte Standard- und Latein-Tänzerin.

[www.besser-denken.de](http://www.besser-denken.de)