



Präventologen im Porträt: Anette Elsinger

September 2014



„Ich unterstütze Menschen dabei, sich selbst wertzuschätzen.“

Anette Elsinger war fast drei Jahrzehnte Bankerin, bevor sie sich vor ein paar Jahren beruflich veränderte und in die Gesundheitsbranche wechselte. Menschen zu mehr positivem Lebensgefühl zu verhelfen, steht heute im Zentrum Ihrer Arbeit. Seit 2011 betreibt die Präventologin eine eigene Gesundheitspraxis in Dietzenbach im Raum Frankfurt. Sie bietet Gesundheitsberatung für Einzelpersonen, hält Vorträge, Kurse und Workshops und unterstützt Unternehmen bei Gesundheitstagen.

„Als ich Ende 2009 auf das Studium zur Präventologin stieß, war ich gleich begeistert“, sagt Anette Elsinger, „da stand im Mittelpunkt, was mir mein Leben lang schon wichtig war: Auf sich selbst achten, Ziele setzen und etwas im Leben ändern, wenn man nicht zufrieden ist.“ Mit dem Studium vervollständigte sie ihr schon vorhandenes Know-how darüber, „wie Menschen mit kleinen Veränderungen im Alltag dazu beitragen, wieder fit zu werden, länger gesund zu bleiben und ein zufriedenes Leben zu führen“.

27 Jahre war die heute Fünfzigjährige als Betriebswirtin in Genossenschaftsbanken tätig, auch in Führungspositionen. Der berufliche Wandel kam dann zunächst „nicht ganz freiwillig“ und wurde ausgelöst durch die Rationalisierungspolitik ihres damaligen Arbeitgebers. Dann aber sah Anette Elsinger diese Entwicklung als Chance für sich selber, noch einmal etwas Neues anzupacken.

2011 legte sie erfolgreich die Prüfung zur Präventologin ab und startete zeitgleich ihre Selbstständigkeit mit eigener Praxis in Dietzenbach im Großraum Frankfurt. Wellnessmassagen, Entspannungstechniken und Beratungen zur Stärkung des Selbstwertes gehören dazu. Nach einer weiteren Fortbildung bietet sie heute auch das „Gesundheits- und Lebenskompetenz-Training“ des Berufsverbandes an. Und oft fließen bei

ihren Kursen und Gesundheitstagen Elemente aus Musik und Tanz mit ein, die Anette Elsinger seit vielen Jahren auch privat favorisiert. Sehr erfolgreich läuft ein Kurs, den sie in den örtlichen Volkshochschulen anbietet: „Schluss mit dem Grübeln - vom Umgang mit dem Kopfkino“. „Wer ewig über sich und die Welt nachdenkt, schadet seiner Psyche“, ist Anette Elsinger überzeugt: „Ewiges Grübeln raubt Menschen den Schlaf, nimmt ihnen die gute Laune und belastet permanent.“ Sie sieht ihre Aufgabe darin, Menschen dabei zu unterstützen, das Zepter wieder selbst in die Hand zu nehmen und zu „Regisseuren ihrer Gedanken“ zu werden. „Mich fasziniert immer wieder, wie sich bei den Menschen sozusagen der Schalter im Kopf umlegt, wenn sie zu dem finden, was ihren Kern ausmacht, und wenn sie nicht mehr nur tun, was die Gesellschaft von ihnen erwartet!“

Als „Energietankstelle“ bezeichnet die engagierte Netzwerkerin die Treffen mit anderen Präventologinnen und Präventologen sowie Akteuren in der Gesundheitsbranche. Im Sommer 2014 übernahm sie auch deshalb gerne die Leitung des Regionaltreffens der Berufsverbandes der Präventologen in Hessen. Spaziergänge in der Natur, Tanzen und Singen im Chor sind die privaten Tankstellen von Anette Elsinger.

www.a-elsinger-praeventologin.de