



Stressbewältigung im Fokus

Denise Iwanek ist selbstständige Präventologin in Recklinghausen. Die frühere Filialleiterin einer Bank sattelte vor einigen Jahren in die Gesundheitsbranche um und ließ sich beim Berufsverband zur Präventologin und zur Trainerin für Gesundheit und Lebenskompetenz qualifizieren. Ihr Schwerpunktthema ist die Stressbewältigung, sowohl für Einzelpersonen als auch für Unternehmen.

Das erste Berufsleben von Denise Iwanek spielt sich hoch in den Lüften ab - als Stewardess für eine große Fluggesellschaft. „Ab Düsseldorf ging es in die ganze Welt“, erinnert sich die heute 42-Jährige. Das sei für einige Jahre eine tolle Erfahrung gewesen, aber dann begannen die extremen Arbeitszeiten sie zunehmend zu stören. „Ich wollte ein normales Leben!“, sagt Denise Iwanek. Nach einem kurzen Abstecher ins Reisebüro fand sie schließlich als Bankmitarbeiterin ein berufliches Umfeld, das ihr viele Jahre gut gefiel und in dem sie auch Karriere machte. Bis 2015 leitete sie eine eigene Filiale. „Der Kontakt zu den Kunden hat mir immer Spaß gemacht“, meint die Präventologin. Allerdings sei der Druck in dieser Branche in den vergangenen zehn Jahren enorm gewachsen. Den eigenen Überlegungen zu einem erneuten beruflichen Wechsel kam ihr Arbeitgeber zuvor: Ihre Filiale wurde im Rahmen von Umstrukturierungsmaßnahmen aufgelöst.

Denise Iwanek entschied sich dann gegen das Angebot, in einer anderen Stadt zu arbeiten und stieg aus dem Beruf aus. Zuvor hatte sie sich schon lange für gesunde Ernährung und andere Aspekte einer gesunden Lebensweise interessiert. 2012 bis 2013 absolvierte sie das Fernstudium beim Berufsverband. Besonders die Präsenzseminare haben ihr Spaß gemacht, aber auch von den Studienunterlagen war sie begeistert: „Ich habe die Themen nur so aufgesaugt“,

sagt Iwanek. Sie mietete dann Praxisräume und begann nebenberuflich als Präventologin tätig zu werden. Seit dem Sommer 2015 ist sie hauptberuflich selbstständig.

Ihr Schwerpunktthema ist die Stressbewältigung. „Viele gönnen sich heute gar keine Auszeiten mehr und verzichten, auch aus Zeitgründen auf Dinge wie z.B. Sauna oder stressmindernde Sportarten“, weiß Denise Iwanek aus ihrer langjährigen Berufserfahrung. Aus dieser Erkenntnis heraus entwickelte sie ein spezielles „Baustein-Konzept“, das im Moment oftmals im Betrieblichen Gesundheitsmanagement von Unternehmen der Bus- und Bahn-Branche und im Krankenhaus- und Pflegebetrieb nachgefragt wird. Iwanek erkannte, dass dort ein großer Bedarf an Möglichkeiten zur Kurz-Entspannung für die Mitarbeitenden besteht. Zu ihren Methoden gehören unter anderem ein Minutentraining (nach Gert von Kunhardt), sowie der Einsatz von „Smovey“-Schwingringen und Musikimpulsen im Frequenzbereich von Alphawellen. „Dadurch entstresse ich meine Kunden in nur 10 Minuten“, erklärt die Präventologin.

Der eigenen Stressbewältigung dient ihr Hobby, das Tanzen, das sie seit ihrer Kindheit betreibt. In früheren Jahren war sie bis in die höchste Turnierklasse als Latein-Tänzerin aktiv. Heute macht sie Choreografien für eine Tanzgruppe, die mit Videoclip-Dance und Showtanz auftritt.

www.iwanek-stressed-out.de