



### „Du bist dein eigener Maßstab!“

*Tanja Suchan ist Präventologin und Triathlon- und Gesundheitscoach in Garbsen (Region Hannover). Die 45-jährige gelernte Reiseverkehrskauffrau war viele Jahre in einem großen Konzern tätig. Vor zwei Jahren entschloss sie sich, aus ihrer Branche auszusteigen. Sie absolvierte erfolgreich das Fernstudium zur Präventologin und zur Trainerin für Gesundheit und Lebenskompetenz (GLK) beim Berufsverband der Präventologen. Heute berät und begleitet sie insbesondere Sportlerinnen und Sportler im Bereich des Ausdauersports und bietet Trainings und Seminare zur ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge für Gruppen und Einzelpersonen an.*

Ihr früherer Job hat ihr lange Zeit Spaß gemacht. Aber nach den letzten 15 Jahren in verantwortungsvollen Führungsfunktionen mit steigender Arbeitsverdichtung und zunehmendem Druck meldete sich irgendwann der Körper. Tanja Suchan wurde mehrfach sehr krank, erlitt einen Bandscheibenvorfall, eine Gesichtslähmung und mehrfach Gürtelrose - das Immunsystem war platt. Als dann eine größere Veränderung innerhalb des Unternehmens anstand, entschloss sie sich zum grundlegenden Wechsel: „Ich habe mir meine berufliche Zukunft in einem Großkonzern einfach nicht mehr vorstellen können“, sagt Tanja Suchan.

Ende 2015 entdeckte sie den Berufsverband der Präventologen. „Ich wollte etwas im Gesundheitsbereich machen, aber nicht nur Ernährungsberatung“, sagt die 45-Jährige. Ein Schnupperseminar zum Thema Physiologie beim Dozenten Jean-Paul Pianta überzeugte sie schließlich. Sie absolvierte das Fernstudium zur Präventologin und die Fortbildung zur Trainerin für Gesundheit und Lebenskompetenz beim Berufsverband. Zusätzlich qualifizierte sie sich als Sportmentalcoach und erwarb mehrere Trainerlizenzen. Sport ist das dominierende Thema bei der Niedersächsin. Während der Therapie ihres Bandscheibenvorfalles kam Tanja Suchan erstmals mit dem Schwimmsport in Berührung. Daraus entstand dann die neue Leidenschaft Triathlon. „Als ich bei meinem ersten Ironman dem Ziel entgegenlief, kam mir mein damaliger Men-

tor und Trainer entgegen und motivierte mich, auch die letzten Kilometer noch zu schaffen“, erinnert sich Tanja Suchan. Damals habe sie die unschätzbare Kraft eines Wegbegleiters kennengelernt. Das sei ihr bis heute Motivation für die eigene Arbeit.

Heute betreut sie von ihrer Praxis in Garbsen aus vor allem Sportlerinnen in ganzheitlicher Weise: Es geht ihr um das gute Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele mit den Mitteln Ernährung, Bewegung und körperliche und geistige Entspannung. Für Tanja Suchan stellen Leistungssport und Prävention keinen Widerspruch dar: „Mir geht darum, dass meine Klienten nicht nur das Erreichen bestimmter Zielzeiten vor Augen haben. Ich möchte sie dabei unterstützen, mit dem Sport, einer abgestimmten Ernährung, individueller Trainingsplanung und sinnvollen Phasen von Spannung und Entspannung ihrem Körper das Beste zu geben, gesund zu bleiben und Spaß am Sport zu haben.“ Ihre Botschaft ist: „Du bist dein eigener Maßstab!“ Dies vermittelte sie auch bei ihren Einzelcoachings sowie in Gruppen und Kursen für Unternehmen, Vereine und Privatpersonen. Im Auftrag des Triathlon-Verbandes begleitet Tanja Suchan Schulprojekte, um Kinder für die Grundsportarten Laufen, Schwimmen und Radfahren - wieder - zu begeistern. In ihrer Freizeit ist die Präventologin mit Begeisterung selbst im Triathlon aktiv: „Ich habe meine Leidenschaft zum Beruf gemacht!“

[www.tanjasuchan.de](http://www.tanjasuchan.de)