



## Präventologen im Porträt: Stefan Staerk

September 2017



### „Mut haben, loszulassen und neue Wege zu gehen!“

*Stefan Staerk ist als Ingenieur für Umwelttechnik in Aachen tätig. Im Sommer 2017 schloss er erfolgreich das Fernstudium zum Präventologen ab. Seine neuen Kenntnisse möchte der 55-jährige, der außerdem Trainer für Gesundheit und Lebenskompetenz (GLK) ist, im späteren Ruhestand gemeinsam mit seiner Frau für eine selbstständige Tätigkeit im Bereich der Gesundheitsförderung nutzen.*

Sich immer wieder einmal auf etwas Neues einzulassen, ist für Stefan Staerk selbstverständlich und beruht auf vielfältigen Erfahrungen in seinem Leben. In der Jugend war er sportlich sehr aktiv, machte frühzeitig einen Übungsleiterschein beim Sportbund und engagierte sich als Trainer im Verein. Vielleicht resultiert aus seiner Pfadfinderzeit sein persönliches Motto: „Bereit sein, neue Wege zu gehen, Neues anzupacken, sich auf Neues einzulassen und den Mut zu haben, alte Trampelpfade zu verlassen.“

Während der Zeit des Studiums der Agrarwissenschaften und des beruflichen Werdegangs in den Bereichen Marketing und Vertrieb kamen das sportliche Engagement und die eigenen Aktivitäten etwas zu kurz. Mittlerweile ist er wieder im Verein aktiv, wo er auf Sand seiner Lieblingssportart Beachvolleyball nachgeht. Prägend waren auch die Erfahrungen in einer Patchworkfamilie mit vier mittlerweile erwachsenen Kindern und einer Frau an seiner Seite, die als Ärztin, Psychotherapeutin und Yogalehrerin eine eigene Praxis betreibt.

Das Interesse an Gesundheitsthemen war immer schon vorhanden. Angeregt durch die Berufstätigkeit seiner Frau und das Sportstudium seines jüngsten Sohnes suchte Stefan Staerk sich eine Weiterbildungsmöglichkeit in diesem Bereich und entdeckte

dabei das Fernstudium des Berufsverbandes der Präventologen. „Durch den Erfahrungsaustausch bei den Seminaren und die charismatischen Dozenten habe ich vieles gelernt. Mein Fazit: Ein Präventologe hat eine wohlwollende Haltung zum Leben und zur Umwelt und ist geprägt von ehrlicher Dankbarkeit für die Möglichkeiten, die das Leben uns schenkt, denn es bietet so viel mehr.“

Der frischgebackene Präventologe, der auch die Weiterbildung zum Trainer für Gesundheit und Lebenskompetenz (GLK) beim Berufsverband absolvierte und viel Wert auf Bewegung und Achtsamkeit legt, hat noch einiges vor. Gemeinsam mit seiner Frau möchte er GLK-Kurse geben und Gesundheitsseminare als Bildungsurlaub anbieten. Ein weiterer Traum ist der Ausbau eines Bullis als mobiles Puppentheater für Kinder. Gemeinsam möchten sie spannende Theaterstücke aufführen, bei denen auch Gesundheitsthemen nicht zu kurz kommen werden.

In seiner Freizeit engagiert er sich ehrenamtlich in der Flüchtlingsarbeit und hat unter anderem junge Eritreer für den Vereinssport begeistert. Tanzen betreibt er als Ausdruck der Lebensfreude und besonders freut sich der Beachvolleyballer darauf, seinen Sport bald auch in Aachen in den kalten Monaten in einer zur Beachsporthalle umgebauten Lagerhalle ausüben zu können.

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