



Mein Traumjob: Wie wirst du eigentlich ... Gesundheitsförderin?

Es gibt so viele Jobs, die du heutzutage ausüben kannst, da fällt die Entscheidung schwer. In der Serie „Mein Traumjob: Wie wirst du eigentlich ...“ kannst du dich über viele interessante Berufe schlau machen, die dich inspirieren können. Ob **Bänker**, **Floristin**, **Bloggerin** oder **Koch**: Bestimmt ist ein Bereich für dich dabei, der dich auf die Idee bringt, diese berufliche Richtung einzuschlagen oder dich nachdenken lässt, dich sogar auf etwas Neues einzulassen.

Lara ist schon seit sieben Jahren selbstständige Gesundheitsförderin. Mit nun 31 Jahren blickt sie bereits auf einige Weiterbildungen und viele Erfahrungen zurück. Sie startete mit einer Ausbildung zur Gymnastiklehrerin und hat inzwischen ihr eigenes Massagestudio. Ihr abgeschlossenes Studium in BWL hilft ihr dabei, auch die Finanzen im Blick zu behalten. Im Großen und Ganzen beschreibt sie sich als selbstständige Gesundheitsförderin, weil all ihre Bereichen, in denen sie sich aus- und fortgebildet hat, darauf abzielen, die Gesundheit ihrer Kunden zu fördern.

Wie wird man selbstständige Gesundheitsförderin?

Nach dem Abitur wollte ich eine Ausbildung zum Wellness- und Fitnesscoach machen. Kurz vor Beginn fiel dies jedoch ins Wasser, weil es zu wenige Anmeldungen gab. So mache ich eine dreijährige Ausbildung zur staatlich geprüften Gymnastiklehrerin. Danach studierte ich BWL. Es war ein großer Kontrast zu meiner sportlichen Erstausbildung, in der ich überwiegend in Sportklamotten und mit Gummibändern herumliefe. Plötzlich saß ich im Hörsaal, umzingelt von Bänkern und Kaufleuten in schicken Hemden.

Beim Tag der offenen Tür beim Hochschulsport habe ich ein paar Kurse ausprobiert. Am Ende eines Kurses wurde mir ein Trainerjob neben dem Studium angeboten. Ich habe Kurse geleitet, die Massagen im Wellnessbereich übernommen und „Bewegte Pausen“ in den Vorlesungen und Büros abgehalten. Ich konnte mich ausprobieren und Erfahrungen sammeln, und das alles bereits im 1. und 2. Semester. Aufgrund dieses Erfolges habe ich mir überlegt, eine Firma zu gründen um auch außerhalb des Campus als Dienstleister arbeiten zu können. Fortan habe ich mit meiner Firma **Rückenpause** Unternehmen besucht und vor Ort Kurse und Büromassagen gegeben. Zudem habe ich ein Massagestudio eröffnet und parallel BWL studiert.

Was machst du den ganzen Tag?

Ich fahre in der Regel morgens zu einem Unternehmen und biete mobile Massagen an. Am Nachmittag gebe ich in einer anderen Firma Kurse und unterrichte bewegte Pausen. Manchmal bin den ganzen Tag dabei, Büros umzuräumen und auf die Mitarbeiter anzupassen. Als Ergonomieberaterin – eine weitere Zusatzausbildung, die ich gemacht habe – betrachte ich gerne den ganzen Arbeitsplatz und versuche ihn rückengerecht einzurichten. An einem Tag in der Woche bin ich in meinem Massagestudio in Eppendorf. Zudem fällt auch Administratives an. Ich plane die Einsätze fürs Team, schreibe Rechnungen, verfasse Angebote und beantworte Emails. Diese Arbeiten finden dann an einem flexiblen Homeofficetag oder nachmittags statt.

Was ist das Beste an deinem Job?

Ich liebe meinen bunten Blumenstrauß. Kein Tag gleicht dem anderen, keine Woche der anderen. Dadurch ist es abwechslungsreich, jedoch auch anstrengender als Tag ein Tag aus von 9 bis 17 Uhr im selben Büro zu sitzen. Die Arbeit mit Menschen, die Möglichkeit, ihnen etwas Gutes zu tun und ihnen mit kleinen Tipps weiterhelfen zu können, ist das Größte für mich. Sicher, jeder hat mal einen schlechten Tag. Aber wenn ich auf den Hof von meinen Kunden fahre und die ersten Mitarbeiter mich entdecken und mir zuwinken, geht mein Herz auf. Ich wette, als Controllerin wäre das nicht so.

Was ist das Nervigste an deinem Job?

Sicherlich würde ich lügen, wenn ich sage, dass mir alles Spaß macht. Allerdings finde ich jede Aufgabe irgendwie gut. Selbst die Büroarbeit und die Monatsabschlüsse sind okay, da es einfach mal eine Abwechslung zum Daily Business ist.

Wie sind die Bezahlung und die sonstigen Konditionen in deinem Job?

Wer viel arbeitet, verdient auch viel!? Jein, das stimmt in meinem Job als Gesundheitsförderin nur so bedingt. Eine Dienstleistung, etwa eine Massage, ist eine 1:1 Behandlung, kräftezehrend und leider kein skalierbares Produkt, welches von alleine für einen arbeitet.

Was empfehlst du Büroarbeitern für eine bessere Körperhaltung?

Das A & O ist die regelmäßige Bewegung zwischendurch. Aufstehen, Kopf- und Schulterbereich lockern, mobilisieren und ein paar Schritte gehen, kann schon viel bewirken.

