

Dörte Petersen

Mit Kopf, Herz und Bauch

Dörte Petersen lebt mit ihrem Mann am Rande des Habichtswalds bei Kassel. Die berufliche Laufbahn der 44-Jährigen begann als Bankkauffrau und Diplom-Ökonomin. 2005 krepelte sie ihre berufliche Laufbahn komplett um und machte sich im Bereich Ernährungsberatung und betriebliche Gesundheitsförderung selbstständig.

Aufgrund einer beruflichen Veränderung meines Mannes zogen wir 2004 von Frankfurt nach Kassel. Dadurch ergab sich auch für mich die Chance, grundlegend zu überlegen, ob mein bisheriger Beruf mich noch erfüllte oder ob ich mich ebenfalls beruflich neu orientieren wollte. Da mir natürliche Lebensmittel, Kochen und Ernährungsthemen schon immer am Herzen lagen und einen großen Teil meiner Freizeitbeschäftigung ausmachten, beschloss ich, mich nach Qualifizierungsmöglichkeiten in diesem Bereich umzuschauen.

Bei meinen Recherchen stieß ich auf den UGB, dessen Ausbildungskonzept mich sofort ansprach. So wagte ich den ersten Schritt: Ich meldete mich 2005 zur Ausbildung zur UGB-Gesundheits-Trainerin Bereich Ernährung an. Ein Jahr später

habe ich diese Ausbildung abgeschlossen und war begeistert von dem ständigen Wechsel zwischen Theorie und Praxis. Dieser Mix hat das neue Wissen wie auch die gelernten küchentechnischen Fertigkeiten bei mir besonders gefestigt. Zum einen hat sich dadurch der Speiseplan und die Lebensmittelpalette bei uns zu Hause erheblich erweitert. Zum anderen hatte ich insbesondere nach dem Abschlussseminar einen guten Eindruck, wie man Kopf, Herz und Bauch von Kursteilnehmern erreichen kann. Mittlerweile ist mir der in den UGB-Seminaren vermittelte Moderationsbogen für einen strategischen Seminarablauf in Fleisch und Blut übergegangen.

„Das Präsentieren vor der Gruppe hat mir sehr geholfen, Hemmschwellen abzubauen.“



Statt Bankkunden zu beraten, überzeugt Dörte Petersen in ihren Seminaren lieber Menschen von einer genussvollen Bioküche.



In den UGB-Ausbildungen hat sich Dörte Petersen das nötige Fachwissen und den Mut für ihre Selbstständigkeit erworben.

gen. Ich versuche, ihn in meinen eigenen Kurskonzepten immer mit umzusetzen.

Persönlich war ich nun also besonders im küchenpraktischen Bereich viel sicherer geworden und sah mich auch gut für die Fragen künftiger Kursteilnehmer gerüstet. Weniger vorbereitet fühlte ich mich jedoch darauf, Menschen tatsächlich bei Veränderungen ihres Lebensstils zu unterstützen. Das erwachsenenpädagogische Konzept und das wertschätzende Menschenbild, das ich gleich in den ersten Seminaren beim UGB kennen gelernt hatte, motivierten mich daher, auch die Ausbildung zur UGB-Gesundheits-Trainerin Bereich Lebensstile (heute: Persönlichkeitsförderung) zu absolvieren. Das schrittweise Vorgehen und Steigern der Anforderungen, das gemeinsame Erarbeiten von Themen und Präsentieren vor der Gruppe haben mir persönlich sehr geholfen, Hemmschwellen abzu-

bauen und mich an neue Aufgaben heranzuwagen. Das hat mir den Mut gegeben, die Zeit zwischen den Einzelseminaren zu nutzen, um das Gelernte in ersten eigenen Kursangeboten umzusetzen. So konnte ich an mir eine Weiterentwicklung beobachten, die mir viel Selbstvertrauen und auch Spaß an schwierigen Herausforderungen gebracht hat.

„Wenn es doch mal einen Tiefpunkt gab, habe ich mir spätestens beim nächsten UGB-Seminar wieder neue Motivation geholt.“

Wenn es denn doch auch mal Tiefpunkte gab, habe ich mir spätestens beim nächsten UGB-Seminar wieder neue Motivation geholt. Denn dort treffen Menschen zusammen, mit denen ich das Interesse an einer vollwertigen, umwelt- und klimaschonenden Ernährungsweise gemeinsam habe.

Mittlerweile gebe ich Kochkurse an der Volkshochschule, berate Einzelpersonen und Gruppen in Bezug auf eine vollwertige Ernährung, halte Vorträge und moderiere Workshops im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung. Viele Ideen und die nötige Methodenkompetenz dafür verdanke ich den Seminaren im Rahmen des Zertifizierten Kursleiters und Beraters UGB, den ich im vergangenen November abgeschlossen habe. Mit welchen Methoden vermittele ich meine geplanten Inhalte am besten, wie gestalte ich die Kommunikation positiv? Das sind einige der Seminarthemen, mit deren Hilfe meine eigenen Kurse jetzt bunter und vielfältiger sind. Diese guten Erfahrungen geben mir Mut und Sicherheit.



Anschrift der Verfasserin:
Dörte Petersen
Goethestraße 34
D-34119 Kassel
www.petersen-gesundheit.de