

UGB-Seminare machen Mut

Die Absolventen der UGB-Akademie erhalten in den Ausbildungen nicht nur Fachwissen und praktische Fertigkeiten. Die Seminare ermutigen gleichzeitig dazu, das Erlernte auch in die Praxis umzusetzen. Gestärkt durch die Fortbildungen wenden viele die erworbenen Fähigkeiten erfolgreich als Kursleiter, Berater oder Dozenten an. Das schafft Zufriedenheit und sichert oft sogar die Existenz. Vier UGB-Absolventinnen berichten von ihren Erfahrungen.



UGB-Archiv

Monika Schöninger

Ich habe mich auf den Weg gemacht

Monika Schöninger ist Partnerin im Netzwerk Gesunde Ernährung. Die Diabetesberaterin arbeitet teilzeit in einer diabetologischen Allgemeinarztpraxis. Parallel bietet sie seit zehn Jahren Kurse zur Gesundheitsförderung an. Durch Fortbildungen und den Mut, Neues zu wagen, ist es ihr gelungen, ihre Vorstellungen von Familienleben und beruflichem Schwerpunkt zu verwirklichen.

Mein starkes Interesse an ökologischer Landwirtschaft und die Freude an der Zubereitung von frischen, natürlichen Lebensmitteln erwachte schon in meiner Kindheit. Mit zwei Brüdern wuchs ich in einem Drei-Generationen-Haushalt auf dem Lande auf. Selbstversorgung und eine gesunde Lebensweise waren selbstverständlich. Wir bauten unsere eigenen Lebensmittel an, arbeiteten und bewegten uns auf dem kleinen Hof. Später lernte ich den Beruf der Arzthelferin und der medizinischen Fachlaborantin. Im Krankenhaus lernte ich meinen Mann kennen. Mutig gründeten wir 1982 eine Landarztpraxis im nördlichen Landkreis Augsburg Land in einem 2000-Seelendorf. Wir hatten keine materiel-

len Grundsicherheiten und keinen Patientenstamm. Aber wir hatten unsere Überzeugung und unsere Qualifikation. Wir hatten uns und unseren Mut. Es klappte: Nach fünf Jahren hatten wir eine wirtschaftlich gesicherte Landarztpraxis aufgebaut.

Wir mussten viel und hart arbeiten, hatten aber auch Mut zur Familiengründung. Mit der Geburt meiner beiden Töchter habe ich mir meine Zeit so einteilen können, dass ich nur 20 Stunden vormittags in der Praxis berufstätig war. Doch so eine Praxis auf dem Lande nimmt viel Raum ein, sowohl zeitlich als auch in der persönlichen Belastung. So kam der Zeitpunkt für mich, inne zu halten und nachzuspüren, was es im Leben noch so gibt.

Ich entschied mich, neue Wege zu gehen und mich persönlich weiterzubilden. Durch eine Fortbildung an der Königsteiner Akademie für Persönlichkeitsentwicklung, einem Kooperationspartner des UGB, wurde ich auf das Ausbildungsangebot der UGB-Akademie aufmerksam. Ich entschloss mich zur Ausbildung als Gesundheits-Trainerin Bereich Ernährung und machte innerhalb von zwei Jahren meinen Abschluss. Mir gefiel die klare Struktur des Konzepts und die Möglichkeit, die zeitliche Abfolge der Ausbildungsbausteine selbst zu bestimmen. Inhalte dieser Ausbildung konnte ich sofort in mein Schulungsprogramm für Diabetes ein- und umsetzen, dass ich als Diabetesberaterin mit Patienten meines Mannes durchführe. Die Ausbildung gab mir neue Impulse und Möglichkeiten. Auch die weiteren Aus- und Fortbildungsangebote des UGB gefielen mir sehr und passten in meine Vorstellungen, Beruf und Familie zu verbinden.

„Meine Beharrlichkeit hat sich bezahlt gemacht.“

2002 machte ich den Abschluss als UGB-Fastenleiterin nach Buchinger. Gerade auch diese Ausbildung und die Zeit der stillen Praxis, in der ich selbst Fastenerfahrungen sammelte, war für mich sehr prägend für weitere Wege. Ich vertiefte mich noch in die Seminarreihe Neue Lebensstile (heute Persönlichkeitsförderung) und habe auch über die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) die Diabetesassistentin abgeschlossen.

Schließlich trugen meine Ausbildungen an der UGB-Akademie entscheidend dazu bei, Veränderungen in meinem Leben voranzutreiben und neue Wege zu gehen. Auch persönlich habe ich mich in dieser Zeit verändert. Ich entdeckte neue Fähigkeiten an mir, und

erkannte, verstärkt mit Gruppen und in der Beratung arbeiten zu wollen. Dadurch habe ich 2000

„Mein Helfersyndrom hat sich normalisiert und ich weiß, dass ich es nicht jedem Recht machen kann.“

ein Gewerbe angemeldet und bin seither in selbstständiger Arbeit tätig, als Fastenleiterin, Ernährungsberaterin und seit 2008 als Yogalehrerin. Ich bin weiterhin 15 Stunden als Diabetesassistentin angestellt. Diese kombinierte Methode gefällt mir gut. Es sichert meine Sozialversicherung und lässt mir genug Spielraum für die Gruppenberatungen. Sowohl die Arbeit mit Stoffwechselkranken als auch meine Aktivitäten in der Gesundheitsförderung sind mir wichtig. Von Vorteil ist dabei für mich, dass ich bei den Präventionsangeboten erfolgreich mit allen Krankenkassen zusammenarbeite. Das war nicht immer so. Auch hier waren Beharrlichkeit und konstruktives Streiten mit den Trägern ab und zu notwendig.

Ich bin jetzt 52 Jahre jung und fühle mich durch meinen Weg in meiner eigenen Mitte angekommen. Ich nehme meine persönlichen Fähigkeiten heute deutlicher wahr als früher. Das gibt mir in meiner abwechslungsreichen



Arbeit eine große Befriedigung. Mein Helfersyndrom hat sich normalisiert und ich weiß, dass ich es nicht jedem Recht machen kann. Das zu akzeptieren und nicht als Rückschlag zu erkennen, hilft mir, beseelt und empathisch mit mir und den Menschen, die zu mir kommen, umzugehen. Die Balance muss stimmen, zwischen Arbeit für andere und Zeit für mich selbst und meine Bedürfnisse. Das war bei mir persönlich ein langer Weg, auf dem ich mich selbst entdeckt und auch annehmen gelernt habe. Die neuen Wege zu gehen und der Mut zur Veränderung haben mein Selbstvertrauen gestärkt.

„Der Mut zur Veränderung ist mit wachsen verbunden, denn alles was mit Mut beginnt führt uns hin zu unseren inneren Fähigkeiten und Möglichkeiten.“

Wenn ich mein jetziges Leben mit dem vor 20 Jahren vergleiche, stelle ich erfreut fest, dass Veränderungen gut sind, reicher machen und weiter wachsen können, wenn man es denn zulässt. Auch der Mut zur Veränderung ist mit wachsen verbunden, denn alles was mit Mut beginnt, führt uns hin zu unseren inneren Fähigkeiten und Möglichkeiten.

Anschrift der Verfasserin:
Monika Schöniger
Biesles Ring 1
D-86695 Nordendorf

Monika Schöniger hat an der UGB-Akademie die Abschlüsse zur Gesundheits-Trainerin in den Bereichen Ernährung und Lebensstile, zur Fastenleiterin und zur zertifizierten Kursleiterin absolviert.