

Die Dinge „anders“ betrachten

Perspektivwechsel: Monika Blanke berät Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen

-wol- RHEINE. Monika Blanke ist das Gesicht von „Perspektivwechsel“; sie bietet Beratung und Gespräche, um Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen zu unterstützen – und die Dinge „anders“ zu betrachten.

Frau Blanke, Sie helfen Menschen dabei, einen Perspektivwechsel vorzunehmen. Wie machen Sie das?

Monika Blanke: Ein Beispiel ist der Besuch einer Klientin, die mit der festen Überzeugung zu mir kam, sie müsste ihren Job wechseln – so groß war der Druck, unter dem sie stand. Durch konkrete Nachfragen und dem gemeinsamen Arbeiten am Thema konnten wir filtern, dass es nicht die „Arbeit“ an sich war, sondern ihr Gefühl der ständigen Überforderung durch die Fülle von Aufgaben. Aber auch durch Störungen von außen und durch andere Personen wurde Stress ausgelöst. Dieser wirkte sich bereits auf ihr Privatleben aus, einhergehend mit einigen kleineren gesundheitlichen Problemen. Für sie war die Lösung nur noch die Kündigung.

Der Perspektivwechsel liegt hier in der Bewertung der Situation: Du bist nicht ausgeliefert, sondern bestimmst selbst, wo deine Grenzen liegen und lernst, „Nein zu sagen“ auf eine wertschätzende Art und Weise. Ein begründetes „Nein“ wird meistens gut akzeptiert. Wir sagen so oft „Ja“, wenn wir eigentlich „Nein“ meinen, um zu gefallen – und ärgern uns hinterher über uns selbst. Aber ein „Nein“ zu jemand anderen ist immer ein „Ja“ zur mir selbst. Ich gebe dann bestimmte „Werkzeuge“ mit auf den Weg, denn eine Änderung des Blickwinkels mit Änderung des Verhaltens braucht natürlich Übung und immer wieder ein „Erinnern“ an die neue Art der Kommunikation.

Der Klientin geht es inzwischen sehr gut an ihrem Arbeitsplatz. Sie hat sich die Kontrolle über die Situation erarbeitet und erobert.



„Meine Leidenschaft ist es, Menschen in ihren Lebenssituationen zu begleiten“, sagt Monika Blanke. Im Februar hat sie sich nach einigen Fortbildungen mit „Perspektivwechsel“ selbstständig gemacht. Foto: Sven Rapreger

Sie kümmern sich neben Unzufriedenheit im Job auch um Beziehungsprobleme und andere Lebensbereiche. Wie schaffen Sie angesichts dieser Vielfalt, immer einen Weg aus der Misere aufzuzeigen?

Blanke: Ob ich es immer schaffen werde, weiß ich nicht. Das ist auch nicht mein Ziel. Scheitern ist eine Option, die ich einkalkuliere. Bisher habe ich zumindest immer den „Anfang“ einer neuen Sichtweise erreicht. Und das ist viel. Da fängt Veränderung an.

Den verschiedenen Lebensbereichen liegt ja ein gemeinsamer Nenner zugrunde: dass der Ratsuchende Stress mit seinem Thema hat, dass das Gedankenkarussell sich dreht, der Schlaf schlecht ist, Verspannungen im Körper vorhanden sind und keine Leichtigkeit mehr im Alltag vorhanden ist. Erst, wenn man die Dinge benennt, über sie spricht, ihnen Gestalt gibt, kann eine Klärung erfolgen. Das gilt für jedes Problem, egal aus welchem Lebensbereich.

Welche Menschen kommen zu Ihnen, und wie lange begleiten Sie diese?

Blanke: Menschen zwischen 15 bis zu – keine Altersgrenze. Bisher durfte ich Men-

schen zwischen 27 und ca. 60 Jahren beraten. In der Regel kommt es tatsächlich zu einem Termin. Ab und zu folgt auch mal ein zweiter Termin, um das Thema noch einmal zu vertiefen oder etwas zu klären, was sich eventuell noch aufgetan hat.

Sie haben einige Fortbildungen und Abschlüsse vorzuweisen. Was unterscheidet Sie von einem einfachen „Life-Coach“?

Blanke: Ich sehe meine Aufgabe eher dort, wo eine bestimmte Frage oder eine bestimmte Situation das Leben der Ratsuchenden belastet und wir gemeinsam und zielgerichtet rasch einen Lösungsansatz finden. Mein Angebot ist bewusst niederschwellig angelegt, das heißt, keine Frage, kein Problem ist zu „banal“, um nicht beachtet zu werden. Meine Vorgehensweise basiert auf meinem Wissen aus der Ausbildung „Fachkraft für Stressmanagement“.

Wie sind Sie zu diesem doch eher ungewöhnlichen Job gekommen? Was haben Sie vorher beruflich gemacht?

Blanke: Ich habe eine Ausbildung zur Fremdsprachensekretärin gemacht, als Sekretärin und später als Assistentin der Geschäftsleitung in verschiedenen Firmen in

mich mit großer Freude mit den Themen „Achtsamkeit, Yoga, Gelassenheit, Entspannung, positives Denken, innere Stärke und Balance und ähnlichem beschäftigt.

Mit der Ausbildung zur „Fachkraft für Stressmanagement“ (IHK-geprüft) habe ich seit Februar 2024 meine verschiedenen Fähigkeiten auf eine fundierte Basis gestellt und mich mit dem „Perspektivwechsel“ selbstständig gemacht.

Was treibt Sie an, Menschen in ihren Lebenssituationen zu begleiten? Was macht Ihnen daran am meisten Spaß?

Blanke: Ich glaube, ich habe eine gewisse Begabung, mich in andere Menschen hineinzusetzen – und deren Perspektive zu verändern, gemeinsam daran zu arbeiten im Termin, gut zuzuhören, und das „eine“ Wort zu hören, wo ich ansetzen kann mit Fragen, Konfrontation, schreiben oder malen zu lassen, eben Dinge aus meiner „Werkzeugkiste“ anzuwenden. Das macht mir Spaß. Meistens bringen die Menschen den Ansatz zur Lösung bereits mit, können diesen aber alleine nicht erkennen. Und dann dieses „Aha-Erlebnis“ mitzerleben, wenn Erkenntnis da ist, das ist so befriedigend.

| www.perspektivwechsel-rheine.de



PERSPEKTIV WECHSEL

Individuelle Beratung und Gruppenangebote

Ich biete verschiedene Möglichkeiten an, um in unterschiedlichen Lebenssituationen zu unterstützen. Ob individuelle Beratung und Gruppenarbeit - ich bin für dich da.





Betrachte die Dinge mal Anders

Monika Blanke
Dingelstädterstraße 3
48429 Rheine
Tel. 0170 9520580
monika.jblanke@gmail.com