



„Unsere Augen verraten, wer wir sind“

INTERVIEW.

Die Kielerin Regina Foerst lehrt ihre Kunden, wie sie sich besser präsentieren: Das reicht vom passenden Outfit über die richtigen Farben bis hin zur Körpersprache. Ihren großen Erfolg führt sie vor allem auf ihre Fähigkeit zurück, Menschen mit der eigenen Persönlichkeit in Einklang zu bringen: **Nichts wirkt überzeugender als eine authentische Ausstrahlung, meint die Unternehmerin.**

„Ich bin überzeugt, dass jeder Mensch Ausstrahlung hat. Schon kleine Babys haben sie.“

Auf Fotos wirkt sie eher schmal: Hohe Stirn, die blonden Haare aus dem Gesicht gekämmt, klarer Blick – ein wenig erinnert sie mich an die Modeschöpferin Jil Sander. „Welche Farben tragen Sie heute?“, frage ich neugierig: Was trägt eine Expertin für Stil wohl tagtäglich? „Helle Jeans, darüber ein weißes Hemd, keinen Schmuck“, antwortet Regina Foerst und lacht, „im Job trage ich auch nichts anderes.“ So mancher Kunde sei am Flughafen schon an ihr vorbeigelaufen, weil er sich eine Outfit-Trainerin irgendwie anders vorgestellt hat – mehr „business-like“ wahrscheinlich. Doch Regina Foerst hat ihren eigenen Stil: „Kostümchen, das war früher mal. Heute will ich das sein, was ich meine Kunden lehre: authentisch, ich selbst!“

w@o: Authentisch sein – was verstehen Sie darunter?

Foerst: Dass man nach seinen Überzeugungen denkt und handelt, sich treu bleibt. Manchmal gehört Mut zu. Neulich habe ich für Wella vor 1.200 Friseuren gesprochen. Sie legen großen Wert auf Kleidung und Styling. Gerade deshalb bin ich bewusst schlicht in Hellgrau gegangen. Nichts sollte von dem ablenken, was ich zu sagen habe. Ich war ganz schön nervös. Es funktionierte: Im Saal war es mucksmäuschenstill.

w@o: Was hat das mit Ausstrahlung zu tun?

Foerst: Ich bin fest davon überzeugt, dass jeder Mensch Ausstrahlung hat. Schon kleine Babys haben sie. Allerdings ist sie wie ein Licht mit Dimmer. Ab der Pubertät



wird es durch Kritik und Erziehung immer weiter gedämpft. Die Erwachsenen können ihr Licht wieder zum Strahlen bringen, indem sie etwas für ihr Selbstbewusstsein tun und negative Glaubenssätze ausräumen. Das sind Sätze, die einen blockieren, wie „Das schaffst du doch eh nicht“. Wer ehrlich zu sich und anderen ist, mit sich im Reinen und zufrieden, wirkt sofort ansprechend und positiv auf andere.

w@o: Kann man sich Authentizität im Beruf wirklich leisten?

Foerst: Das Gegenteil ist riskant! Wer den ganzen Tag Theater spielt, schadet sich selbst. Schauen Sie sich doch unsere Manager an. Viele sind noch jung und haben trotzdem schon Magengeschwüre, Herzinfarkte, Schlaganfälle.

w@o: In einem mittelständischen Betrieb kann man seine Persönlichkeit wahrscheinlich eher ausleben als in einem großen Konzern ...

Foerst: Das habe ich auch lange geglaubt. Dann wurde ich in ein schwäbisches Autohaus eingeladen und eines Besseren belehrt. Der Chef tat zwar viel für seine Leute, trotzdem war das Klima schlecht. Ich fand mehrere

Ursachen: Erstens arbeiten der Besitzer, seine Frau und der Sohn mit. Das war zu viel für die Mitarbeiter. Sie meinten sich schützen zu müssen gegen so viel Familienmacht. Zweitens wollte der Chef seine Mitarbeiter nicht verprellen und kam ihnen deshalb auch dann entgegen, wenn er nicht davon überzeugt war. Seine Körpersprache zeigte aber, wie er wirklich dachte. Das irritierte die Leute, sie reagierten ablehnend oder aggressiv. Da habe ich ihn gefragt: „Warum sind Sie nicht ehrlich zu Ihren Leuten?“ Ich glaube, das ist ein Problem in vielen Firmen. Außerdem kritisierte der Chef viel mehr, als dass er lobte. Würde es Sie etwa motivieren, wenn Ihr Vorgesetzter sagt: „Das war gut, das hätte ich Ihnen gar nicht so zugetraut?“ Das ist doch eine glatte Ohrfeige! Die Unternehmer haben diesbezüglich eine Menge verpasst. In einer aktuellen Umfrage in Norddeutschland gaben 1500 Arbeitnehmer ihren Chefs eine glatte Sechse. Viele Unternehmer merken,

dass die Stimmung schlecht ist, und damit auch die Leistung.

w@o: Was müsste sich ändern?

Foerst: Grundlegendes. Es ginge uns allen viel besser, wenn wir mehr aufeinander zugehen, versuchten, den anderen zu verstehen und zu akzeptieren. Das setzt allerdings voraus, dass wir uns annehmen, mit unseren Stärken und Schwächen, dass wir uns und anderen Fehler verzeihen. „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ heißt, wir müssen bei uns anfangen.

w@o: Was können wir tun?

Foerst: Wir sollen nicht egoistisch sein, aber immer gut auf uns aufpassen. Man kann nicht die ganze Zeit powern, ohne aufzutanken. Jeder muss Glücksquellen für sich suchen, für sein Selbstbewusstsein sorgen. Gerade Sekretärinnen, bei denen jeder im Betrieb sein Päckchen ablädt, wissen, wie wichtig das ist. Und zwischendurch immer mal wieder innehalten,

Authentisch sein kommt auch im Beruf gut an. Wer den ganzen Tag Theater spielt, schadet nur sich selbst.

um sich zu fragen: Ist das eigentlich richtig, was ich da mache, bin ich das noch selbst? Bei mir kam der Punkt eines Tages, als ich sehr erfolgreich war: äußerlich taff, innerlich vereist und allein. Ich wog 20 Kilo mehr als heute und wurde sehr krank. Da wurde mir klar, dass ich mein Leben ändern muss.

w@o: Was haben Sie gemacht?

Foerst: Zunächst mal musste ich über einen langen Zeitraum gesund werden, indem ich meine Gedanken veränderte, kündigte und mich selbstständig machte. Dann besuchte ich bei dem Pantomimen Samy Molcho einen Workshop in Körpersprache. Er sagte mir: „Du musst dein Herz aufmachen. Selbst wenn das zwei oder drei ausnutzen und zubeißen – wolltest du die tausend Küsse der anderen verpassen?“ Samy Molcho hat mein Leben verändert. Er wurde mein Lehrer und Mentor.

w@o: Was hat die Körpersprache mit Ausstrahlung zu tun?

Foerst: Ganz viel. Neben Kleidung, Frisur und Make-up bestimmt sie zum Großteil, welchen Eindruck wir auf andere machen.

Regina Foerst: „Ausstrahlung kommt von innen“

Mit beiden Beinen auf der Erde, mit dem Kopf im Himmel – dieses Bild würde gut zu Regina Foerst passen. 1959 in der Nähe von Kiel geboren, wuchs sie auf einem Bauern-

hof auf. Nach dem Studium zur Textilbetriebswirtin arbeitete sie sich zehn Jahre lang in zwei Modefirmen zielstrebig nach oben: als Einkäuferin, Verkaufsleiterin und zuletzt als Personalchefin. Parallel ließ sie sich zur Trainerin für persönliche Präsentation ausbilden, lernte Körpersprache bei Samy Molcho, bildete sich in Psychologie, NLP und Farbenlehre weiter. Nächstes Ziel: die eigene Chefin sein. 1989 machte sie sich mit



einer Farb- und Stilberatung selbstständig. Heute befasst sich Regina Foerst ganzheitlich mit dem Mensch, „weil Ausstrahlung von innen kommt“. In ihrer Kundenkartei stehen Apotheker, Bahlsen, Banken, Hoteliers, der NDR und SAT 1, Rodenstock, Verlage, Versicherungen, der Wella-Konzern, Zahnärzte und Zeiss. 1998 gründete die Trainerin außerdem mit einem Team zusammen die Firma fürst class Corporate Fashion für zeitgemäße Berufskleidung, in die ihr Wissen aus Farbenlehre und Personalführung einfließt. Ihr letzter Coup ist das Buch „Ausstrahlung – wie entfalte ich mein persönliches Charisma?“ (Kösel-Verlag, 17,95 Euro.) Darin lehrt sie ein Selbstbewusstseinskonzept, das den Menschen hilft, ihre innere Schönheit nach außen zu tragen. Es ist sehr persönlich geschrieben und liebevoll mit Porträts der Fotografin Constanze Wild ausgestattet. Innerhalb eines halben Jahres hat es sich ohne große Werbung achtausendmal verkauft. Gerade wurde es neu aufgelegt.

Mehr Infos auf ihrer Homepage unter www.regina-foerst.de



Unser Körper erzählt die Wahrheit. Er sagt, was wir denken. Die Körpersprache können wir nur ändern, wenn wir unsere Einstellung zu Dingen ändern.



Unsere Körpersprache können wir nur ändern, wenn wir unsere Einstellung zu den Dingen ändern, wenn wir negative Gedanken nicht mehr zulassen.

w@o: Kann ich meine Körpersprache bewusst beeinflussen?

Foerst: Nein, unser Körper erzählt die Wahrheit. Er sagt, was wir denken. Unsere Körpersprache können wir nur ändern, wenn wir unsere Einstellung zu den Dingen ändern, wenn wir negative Gedanken, die uns runterziehen, nicht mehr zulassen, sondern entweder die Einstellung zur Situation positiv verändern oder die Situation selbst. Das erfordert viel Disziplin. Ein Beispiel: Als ich dick war, hab ich mir immer wieder vorgenommen: „Ich will nicht mehr dick sein“, „Ich will nicht mehr so viel essen“. Doch aus der Forschung weiß man: Das Unterbewusstsein kennt das Wort „nein“ nicht. Ich habe also genau das Gegenteil erreicht. Wer eine Königin sein will, darf nicht wie eine Bettlerin denken.

w@o: Welche Farben trägt eine Königin?

Foerst: Ich halte nichts von starren Dresscodes. Bestimmte Farben sind dagegen okay, wenn eine Firma ihren Kunden damit etwas signalisieren will, Seriosität zum Beispiel. Jede Mitarbeiterin soll jeden Tag aufs Neue entscheiden können, was ihr gut tut. Ist sie bereit zu Kommunikation, sollte sie helle, freundliche Farben wählen. Rot heißt, dass sie heute gerne im Mittelpunkt steht. Mit Schwarz geht sie ganz auf Distanz. Wer eine Präsentation hat, wählt am besten etwas Gedecktes, legt den Schmuck ab und lässt gute Folien und eine lebhaft Sprache für sich sprechen. In jedem Büro sollte ein Ganzkörperspiegel stehen, in den man morgens noch mal schaut, um zu sagen: „So begehe ich heute den Tag.“

w@o: Welche Farben trägt eine Königin?

Foerst: Ich halte nichts von starren Dresscodes. Bestimmte Farben sind dagegen okay, wenn eine Firma ihren Kunden damit etwas signalisieren will, Seriosität zum Beispiel. Jede Mitarbeiterin soll jeden Tag aufs Neue entscheiden können, was ihr gut tut. Ist sie bereit zu Kommunikation, sollte sie helle, freundliche Farben wählen. Rot heißt, dass sie heute gerne im Mittelpunkt steht. Mit Schwarz geht sie ganz auf Distanz. Wer eine Präsentation hat, wählt am besten etwas Gedecktes, legt den Schmuck ab und lässt gute Folien und eine lebhaft Sprache für sich sprechen. In jedem Büro sollte ein Ganzkörperspiegel stehen, in den man morgens noch mal schaut, um zu sagen: „So begehe ich heute den Tag.“

w@o: Was zieht man zum Bewerbungsgespräch an?

Foerst: Etwas, was zu der Firma passt und worin man sich wohl fühlt. Das nagelneue

Kostüm, das mir noch nicht vertraut ist, also nicht unbedingt. Sie können es ja vorher schon zu Hause Probe tragen oder zu einem weniger wichtigen beruflichen Anlass.

w@o: Woraus beziehen Sie Ihre Kraft?

Foerst: Ich laufe viel. Und ich gehe in die Stille. Neben meinen Seminarhotels ist fast immer eine Kirche. Oder ich gehe in den Wald. Dort habe ich einen Freund, einen Baum. Außerdem bin ich ein Famili-

enmensch. Seit ich vor sieben Jahren aus meiner Ehe ausgestiegen bin, wohne ich mit meinen Kindern wieder zu Hause auf dem Hof meiner Eltern. Nebenan lebt mein Bruder mit seiner Familie, meine Schwester schaut oft vorbei. Das ist meine Quelle.

w@o: Haben Sie Vorbilder?

Foerst: Meine Kinder. Sie sind 10 und 12 und haben beide eine ungeheuer positive Ausstrahlung. Die kleinen Menschen sind so groß. Kinder bringen uns wieder zum Fühlen, was wir oft verlernt haben. Mit ihrer positiven Art haben sie mich oft wieder aufgebaut, wenn es mir schlecht ging. Von meiner Tochter stammt übrigens auch das Logo „Heute ist ein Lächeltag!“

w@o: Ist für Sie wirklich jeder Tag ein Lächeltag?

Foerst: Nein, nicht immer ein äußerer, manchmal ist es einfach nur ein inneres Lächeln. Heute zum Beispiel bin ich etwas gedämpfter Stimmung. Wenn ich von einem intensiven Seminar zurückkomme, brauche ich Zeit, ehe ich wieder ganz im Alltag bin. Und natürlich hab auch ich mal Durchhänger. Ich bin vielleicht ein Stück weiter als andere. Aber auch ich bin eine Suchende! ■

► Andrea Schmidt-Forth