

# Auf die Stärken kommt es an

Azubify Teil 4: Motivationscoach Regina Först gibt 150 Neuntklässlern Denkanstöße für ihren Weg ins Berufsleben.

Von Silvia Herrmann

**Minden (mt).** „Ich mache meinen Job gern, weil ich Menschen dabei unterstütze, ihren eigenen Weg zu gehen“, sagt Regina Först. Ihre Augen strahlen. Die Mentaltrainerin aus Schleswig-Holstein weiß, wie wichtig es ist, im (Berufs)Leben genau das zu tun, was man im tiefsten Inneren wirklich will und was den eigenen Stärken entspricht. Ihr geht es darum, die im Laufe des Lebens oftmals verschüttete „Ich-Kraft“ wiederzuentdecken.

Anlässlich des kürzlich erschienenen Ausbildungsmagazins „azubify“ konnte das Mindener Tageblatt die 56-Jährige am vergangenen Donnerstag für ein exklusives Motivationsstraining gewinnen.

„Negative Gedanken sind einfach nur Zeitverschwendung.“

150 Schülerinnen und Schüler der Kurt-Tucholsky-Gesamtschule Minden kamen in den Genuss eines ein- bis zweistündigen Coachings mit dem Titel „Stärken stärken. Vom Ich zum Du zum Wir“. Die Jugendlichen befinden sich derzeit in der heißen Phase der Berufsorientierung und haben jüngst ihr erstes Praktikum absolviert.

„Mich hat der Vortrag total angesprochen und zum Nachdenken angeregt“, betont Celine Möller. Von Hause aus sei sie eher pessimistisch, um weniger enttäuscht zu werden.



Während eines Coachings an der Kurt-Tucholsky-Gesamtschule in Minden rät Mentaltrainerin Regina Först den Schülerinnen und Schülern, auf eine positive Einstellung zu sich und anderen zu achten. Foto: Silvia Herrmann

Aber die Idee, das Gute an sich, den anderen und auch am künftigen Beruf zu sehen, gefällt der 15-Jährigen dermaßen gut, dass sie ganz aufgewühlt ist.

Auch Stefan Bro haben Regina Försts Denkanstöße motiviert. „Negative Gedanken sind einfach nur

Zeitverschwendung“, bringt der Neuntklässler eine wichtige Botschaft auf den Punkt. Der 15-Jährige ist gut in Mathematik und möchte später gern als Ingenieur arbeiten. Mit einer positiven Einstellung - gerade auch zu sich selbst - komme man weiter als mit einer negativen,

sind er und Regina Först sich einig. Dieser Tipp ist gerade auch für Bewerbungsgespräche hilfreich. Der erste Eindruck zählt. Hierfür hat man nur wenige Millisekunden Zeit. Umso wichtiger, in genau dem Moment motiviert und selbstbewusst aufzutreten.

Passend dazu gibt es ein spannendes Experiment, an dem mehr als 20 Jugendliche teilnehmen. Die Aufgabe scheint simpel: Regina Först stellt eine leere Flasche an den Rand eines Tisches. Die Kids sollen nun einen Tischtennisball, der auf der Flasche liegt, im Vorbeigehen mit dem Finger wegschnipsen. Nur wenigen gelingt es. Doch woran liegt das? Zum einen ist da die Angst vorm Scheitern und zum anderen davor, sich vor den anderen zu blamieren. Doch mit der richtigen Einstellung klappt (fast) alles.

„60 000 Gedanken schwirren täglich in unseren Köpfen herum“, verrät Regina Först. Und das, was man denkt, hat Einfluss auf das Leben. Eine andere Haltung hat eine andere Handlung zur Folge. Deswegen sollte man auch tunlichst alle Arten der Negation vermeiden. Dazu passend machen die Neuntklässler eine weitere Übung. In Zweiergruppen sollen sie einander ganz bewusst fragen, was sie wollen und eben nicht, was sie nicht wollen. Celine Möller beispielsweise möchte später einen guten Job haben. Auf die Frage, wie sie dieses Ziel erreichen möchte, antwortet sie, dass sie sich intensiv mit den verschiedenen Berufsbildern auseinandersetzen und weitere Praktika absolvieren möchte. Da kommt „azubify“ natürlich wie gerufen.



## Gemeinsam im Fußballfieber

Public Viewing im Hotel Bad Minden

**Minden (jkl).** Gemeinsam freuen, feiern, mitfeiern: Die Fußball-EM in Frankreich hat begonnen und das Hotel Bad Minden lädt auch bei diesem

sportlichen Großereignis einmal mehr zum Public Viewing ein.

Im großen Festzelt im Biergarten haben rund 350 bis

400 Personen Platz und können gemeinsam auf der Großbildleinwand sämtliche Spiele der deutschen Nationalmannschaft verfolgen und hoffentlich bejubeln.

„Gerade für Firmen und Belegschaften zum Beispiel ist das ein tolles Teamerlebnis der etwas anderen Art“, betont Hotel-Geschäftsführer Philipp Pudenz. In angenehmer Atmosphäre erwartet die Gäste ein leckeres Speisen- und Getränkeangebot, zum Beispiel Herzhaftes vom Grill sowie auf Wunsch kleine Bierfässer zum Selberzapfen.

Der Eintritt ist frei, allerdings bitten die Organisatoren um eine vorherige Tischreservierung unter der Telefonnummer (05 71) 9 56 33 76.



Wie bereits bei der Europameisterschaft 2008 bietet das Hotel Bad Minden auch bei dieser EM die Möglichkeit zum Public Viewing. Foto: Lennart Weber

## „Testfahrt“ mit der Kehrmasschine

Städtische Betriebe: Tag der offenen Tür

**Minden (mt/jkl).** Wer selbst einmal eine Abfalltonne mit dem Seitenlader leeren möchte, wer wissen will, wie ein Kanalspülwagen funktioniert oder sich generell über die vielfältigen Aufgaben der Städtischen Betriebe Minden (SBM) informieren möchte, der hat dazu am Sonntag, 12. Juni, die Gelegenheit. Von 11 bis 18 Uhr laden die SBM auf dem Betriebshof in Minderheide zum Tag der offenen Tür ein. Die Besucher erwartet ein umfangreiches und informatives Programm, bei dem es auch viel auszuprobieren gilt. Spiel und Spaß für den Nachwuchs, ein vielfältiges Bühnenprogramm und jede Menge Kulinarisches runden diesen Tag für die ganze Familie ab.



Wer möchte, kann am Sonntag auch einen Mini-Bagger ausprobieren. Foto: pr

Anzeige

## Da wechselt jeder.



500,- € Tank-Gutschein geschenkt nur bis zum 30.06.2016.<sup>1</sup>

### Altes Auto abgeben, Jungen Gebrauchten mitnehmen.

Einfach zum Abheben: Wir kaufen Ihr altes Auto und belohnen Sie zusätzlich mit bis zu 3.000 € Prämie<sup>2</sup>, sollten Sie sich einen Jungen Gebrauchten mit nach Hause nehmen. Zusätzlich macht unsere günstige Finanzierung<sup>3</sup> der Volkswagen Bank galaktisch gute Laune.

<sup>1</sup> Im Aktionszeitraum bis 30.06.2016 erhalten Sie beim Kauf eines ausgewählten Jungen Gebrauchten Volkswagen PKW, aus unseren Bestand, einen Tank Gutschein in Höhe von 500,- € zusätzlich. Nähere Informationen erhalten Sie bei uns.  
<sup>2</sup> Im Aktionszeitraum bis 30.06.2016 erhalten Sie bei Inzahlungnahme (Konzernfahrzeuge Audi, SEAT, SKODA, Porsche sind ausgeschlossen) Ihres mindestens 4 Monate auf Ihren Namen zugelassenen alten Gebrauchtwagens und gleichzeitigem Kauf eines Jungen Gebrauchten eine Prämie von bis zu 3.000 €. Dabei ist die Höhe der Prämie sowohl von der Marke des in Zahlung gegebenen Fahrzeuges als auch vom Modell des neu gekauften Jungen Gebrauchten abhängig. Wir beraten Sie gern über die konkreten Einzelheiten. <sup>3</sup> Beispiel für einen Jungen Gebrauchten aus dem Bestand der Marke Volkswagen Pkw. Ein Angebot der Volkswagen Bank GmbH, Gifhorn Str. 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für die Finanzierung nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Für Laufzeiten von 12 bis 48 Monaten. Bonität vorausgesetzt. Angebot gilt bis zum 30.06.2016 für ausgewählte Fahrzeuge aus dem Bestand der Marke Volkswagen Pkw. Dieses und vergleichbare Fahrzeuge sind nur in begrenzter Stückzahl verfügbar. Nähere Informationen unter [www.volkswagen.de](http://www.volkswagen.de) oder bei uns. Abbildung zeigt Sonderausstattungen.

**Das WeltAuto.**  
Gute Gebrauchtwagen. Garantiert.



Volkswagen

**Glinicke**  
AUTOMOBILGRUPPE

[www.glinicke.de](http://www.glinicke.de)

**Autohaus Glinicke GmbH**  
Ringstraße 9, 32427 Minden  
Tel. 0571 / 88 87-0, [glinicke-minden@glinicke.de](mailto:glinicke-minden@glinicke.de)  
**Glinicke Automobile GmbH & Co. KG**  
Kanalstraße 48, 32545 Bad Oeynhausen  
Tel. 05731 / 17 60-0, [glinicke-oeynhausen@glinicke.de](mailto:glinicke-oeynhausen@glinicke.de)