

# DAS INNERE ZUM LEUCHTEN BRINGEN

Coach und Buchautorin REGINA FÖRST kennt die Antwort auf eine populäre Frage: »Wer bin ich?« – und wenn ja, wie kann ich das zeigen ...

FOTOS: GIANNI OCCHIPINTI

**W**as will ich ausstrahlen? Auf diese Frage kann es eigentlich nur eine Antwort geben, nämlich: mich selbst, in all meinen Facetten. Tja, und schon sind wir mittendrin in einer Herausforderung, die den meisten Menschen zu schaffen macht. Denn diese Antwort setzt voraus, sich mit der existenziellen »Wer bin ich?«-Frage zu beschäftigen. Wer das nicht kann, tut oder will, wird auch keine authentische Ausstrahlung haben. Viele

von uns sind heutzutage geradezu gefangen in dem Anspruch, funktionieren zu müssen. Das macht das Leben anstrengend, weil der Mensch sich nicht entfalten kann – und der Ausstrahlung geht's ebenso. Fremdbestimmtheit verrät sich oft schon durch die Sprache mit einem »Ich muss« statt »Ich will«. Hier erlebe ich gerade bei Frauen fast eine Scheu, weil sie fürchten, mit einem »Ich will« als Egoistin zu gelten, was ihnen nicht behagt. Meiner Überzeugung nach gibt es jedoch eine sehr positive Form des Egoismus, die bereits in der Bibel nachzulesen



Regina Först, Expertin  
für Authentizität im Busi-  
ness. Leitspruch: Höre  
auf deine Innere Stimme

ist: »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.« Anders ausgedrückt kann das auch heißen: Wenn jeder an sich denkt, ist an jeden gedacht! In diesem Sinne ist der positive Egoismus meines Erachtens die Grundvoraussetzung für ein glückliches Leben und für eine authentische Ausstrahlung. Ausstrahlung ist das Zusammenspiel zwischen der inneren Einstellung und der äußeren Darstellung. Und sie wird umso kraftvoller, je mehr beide Botschaften übereinstimmen.

— »HÖR  
AUF, KRIEG  
GEGEN DICH  
SELBST UND  
ANDERE ZU  
FÜHREN.  
LOBE MEHR,  
ALS DU  
TADELST« —

**I**n meinem eigenen Leben gab es einen Schlüsselmoment, an dem ich das begriffen habe. Ich hatte mich in meiner eigenen Karriere verloren, ohne dies bewusst zu realisieren. Aufgewachsen auf einem Bauernhof, trieben mich solche Glaubenssätze durch mein Leben wie »Ohne Fleiß kein Preis«, »Nur die Harten kommen in den Garten« oder auch »Bloß nicht stehen bleiben, denn vorne gibt's Geld«. Das war durchaus in Ordnung so, denn es hat mich die Karriereleiter schnell nach oben steigen lassen. Eine Zeit lang ging das gut, aber eben nicht auf Dauer. Ich verlangte stets mehr von mir selbst, als ich an Kraft zur Verfügung hatte. Irgendwann begann mein Körper zu rebellieren. Von 100 auf null landete ich für knapp zwei Jahre im Krankenhaus und verstand die Welt nicht mehr. Dann kam die Wende: Ein Freund brachte ein Buch über die Kraft der Gedanken und die Macht des Unbewussten mit in die Klinik. Ich las es, und mir wurde schlagartig klar, dass mich mein eigenes Denken krank gemacht hatte bzw. nicht gesund werden ließ. Bis





dahin hatte ich keine Ahnung von all diesen Dingen. Ich hatte mir selbst und anderen etwas vorgemacht, tat nach außen kraftvoll, doch innerlich fühlte ich mich oft müde. Und das Wort »Nein« kam in meinem Wortschatz kaum vor. Andere Menschen und ihre Bedürfnisse hatten bislang einen viel größeren Stellenwert als meine eigenen. Wohin hatte mich das geführt? In eine Sackgasse. Und ich erkannte: Damit ist der Weg raus aus der Situation klar. Denn was in die eine Richtung funktioniert, funktioniert logischerweise auch in die andere Richtung. Deshalb tat ich fortan genau das Gegenteil von dem, was ich bisher tat. Ich stellte mich an die erste Stelle, nahm mich überhaupt step by step tief innen wieder wahr. Drei Monate später ging es mir so deutlich besser, dass die Ärzte von einem Wunder sprachen, und ich dachte: »Das ist ja cool, ich habe doch nach meinem bisherigen Verständnis gar nichts getan!« Dass meine gedankliche Ausrichtung einen so großen Einfluss auf mein Leben hat, versetzte mich damals in tiefes Erstaunen – und tut es manchmal heute noch.

**N**ach dieser deutlichen persönlichen Kehrtwende und gestärkt durch Aus- und Weiterbildungen in Coaching-Strategien, humanistischer Psychologie, in Farbenlehre und Körpersprache war klar, dass ich von nun an Menschen befähigen wollte, ihr authentisches Leben zu leben. Ich betone es immer wieder: Die gesündeste Reihenfolge ist die vom Ich zum Du zum Wir (und nicht umgekehrt). Wenn ich ein Motto habe, dann dieses: Höre auf deine innere Stimme statt auf das, was »die Leute sagen«. Nimm dein Leben in die Hand.

#### DAZU GEHÖRT:

*Sei dir deiner selbst bewusst!*

*Stärke deine Stärken!*

*Handle aus der Fülle, und nicht aus dem Mangel  
und der Bedürftigkeit heraus!*

*Beschäftige dich mit Lösungen (90% der Zeit),  
und nicht mit Problemen (10% der Zeit)!*

*Höre auf, über andere zu lästern,  
sondern mach den anderen größer!*

*Höre auf, Krieg gegen dich selbst und andere zu führen!*

*Sei dankbar!*

*Lobe mehr, als dass du tadelst!*

*Finde heraus, wo du stehst, mach einen Plan,  
geh los und bleib dran!*

*Hab Spaß und Freude!*

*Lebe dein authentisches Leben!*

Wer auch nur einige dieser Werte beherzigt, wird ganz anders im Leben vorankommen. Diese positiven Erfahrungen erlebe ich auch immer wieder in den unterschiedlichsten Unternehmen nach einem Coaching. Wertschätzend sich selbst und anderen gegenüber zu sein öffnet Türen, die vorher fest verschlossen waren. Und es ist erstaunlich, wie schnell sich Gedanken- und Verhaltensmuster auflösen, wenn jemand erst einmal verstanden hat, welche unbewussten Programme seine Ziele bisher manipuliert haben.

# »HINGEGUCKT IST WEGGEHÖRT!«

BUSINESS-COACH REGINA FÖRST über genau geplante Lächeltage, die Magie der Farben und den weitreichenden Einfluss, den modische Statements und Accessoires auf Ihre Ausstrahlung haben können!

**W**ie es um Ihre innere Einstellung steht, können Sie wunderbar feststellen, wenn Sie Ihren typischen Gedanken auf die Spur kommen. Fragen Sie sich zum Beispiel mal: Wie denke ich über mich? Wie beschreibe ich mich? Wie begeistert bin ich von mir selbst? Welche Gaben und Talente habe ich? Wie oft lache ich am Tag? Wie gehe ich mit Komplimenten um? Nehme ich sie mit Freude an, oder wehre ich sie ab?

Sie können ganz sicher sein: Ihre Antworten auf diese Fragen bestimmen im großen Maße Ihre Ausstrahlung. Machen Sie sich bitte bewusst, dass Sie alles, was Sie denken und fühlen, auch ausstrahlen. Aber keine Sorge, wenn Ihnen die Ergebnisse Ihrer »Trüffelsuche« nicht gefallen sollten. Übung ist der Anfang aller Veränderung. Übung erweitert den Horizont. Übung macht die Meisterin! Fangen Sie am besten gleich in der Frühe damit an, etwa so:

## DEN TAG POSITIV DURCHDENKEN

Bleiben Sie nach dem Aufwachen noch für einen Moment liegen, und springen Sie nicht gleich vom Bett ins Hamsterad. Bereiten Sie den Tag gedanklich positiv vor: Worauf freuen Sie sich? Wofür sind Sie dankbar? Was ist schön in Ihrem Leben? Solch ein Tag hat eine größere Chance, ein Lächeltag zu werden, als wenn Sie schon morgens ins Bad gehen, um sich im wahrsten Sinne des Wortes vor dem Spiegel »fertigzumachen«. Ihre Ausstrahlung wird an diesem Tag eine an-

Klarheit und Authentizität sind Regina Först wichtig: »Alles, was Sie denken und fühlen, strahlen Sie aus!«





dere sein – und damit auch Ihr Erleben! Abends machen Sie es genauso: Gehen Sie gedanklich noch einmal durch den Tag, und fühlen Sie seinen schönen Momenten nach – nach dem, was Sie glücklich macht, wofür Sie dankbar sind. Schließlich heißt es »Feierabend« – und so sollten Sie ihn auch zelebrieren und genießen.

Sagen Sie nun nicht: »Ich habe dafür aber gar keine Zeit.« Diese Übung kostet Sie morgens etwa fünf Minuten, abends ebenso. Sie bekommen also genau diese zehn Minuten Exklusivität, die Sie sich nirgendwo kaufen, sondern nur sich selbst schenken können.

## »SCHWARZ MACHT SCHLANK, STEHT ABER AUCH FÜR STILLSTAND UND DISTANZ«

### DER ERSTE EINDRUCK

Er hat einen enormen Einfluss auf unser Miteinander – oder eben auch auf das Gegeneinander. Und er beinhaltet immer zwei Aspekte: 1. Wir wirken auf die anderen. 2. Die anderen wirken auf uns. Zwischen 150 Millisekunden und 90 Sekunden dauert dieser Rundumcheck – dann steht das Urteil fest: Alter, Geschlecht, Attraktivität sind die ersten Kriterien, aus denen ein Persönlichkeitsbild entsteht, wenn wir gnadenlos über Antipathie oder Sympathie entscheiden. Natürlich können wir bis zu einem gewissen Grad durch unsere Wirkung Einfluss nehmen, in welcher Schublade wir z. B. bei den anderen landen und wie schnell wir die Schublade bei anderen zumachen.

### KLEIDER MACHEN LEUTE:

Menschen darauf zu reduzieren wäre ohne Frage respektlos. Dennoch lassen sich fast alle Menschen von Äußerlichkeiten beeindruckt. Ob wir das nun mögen oder

# Nutzen Sie Ihr Potenzial

Psychologie & Lebenshilfe



€ 19,99 [D] | ISBN 978-3-466-30902-3

*»Ihre Berufung ist das, was kein anderer auf dieser Welt besser erfüllen könnte als Sie. In Ihnen ist eine unverwechselbare Kombination aus Begabungen, Persönlichkeitseigenschaften und Erfahrungen angelegt.«*

Eva-Maria Zurhorst

Es liegt an Ihnen, diesen Schatz zu heben!  
21 namhafte Coachs und Trainer zeigen, wie Sie Ihre Persönlichkeit schärfen und sympathisch und überzeugend im Job punkten.



www.koesel.de Sachbücher & Ratgeber

nicht: Im Berufsleben sollten wir es zu unserem Vorteil nutzen. Jede Kleidersprache setzt Signale. Sie vermittelt zum Beispiel Nähe oder Distanz, Lust oder Frust, Ordnung oder Unordnung, Kompetenz oder Inkompetenz, Sympathie oder Antipathie – je nachdem, was und wie es getragen wird. Kleidung ist ein hervorragendes Erkennungsmerkmal und symbolisiert mehr oder weniger eine Fülle von menschlichen Aspekten wie Selbstdarstellung, Protest, personale Abgrenzung oder auch Identifikation mit bestimmten Gruppen. Interessanterweise machen sich aber viele Menschen kaum Gedanken, wie sie wirken und ob ihre Verpackung auch zum Inhalt passt. Typisch für Frauen ist, dass sie sich oft gnadenlos Gedanken über ihr Outfit machen: Steht mir das? Macht mich das dick? Kann ich das noch tragen? Ist der Rock zu kurz, das Kleid zu weiblich? Ist das überhaupt noch »in« und so weiter. Die zentrale Frage morgens am Kleiderschrank kann aber nur lauten: Wird das, was Sie anziehen, dem eigentlich gerecht, wie Sie sich fühlen und was Sie ausstrahlen möchten? Sie können die teuersten und schönsten Kleidungsstücke tragen – senden Sie jedoch negative Botschaften über sich selbst aus, haben Sie also kein positives Selbstbild, werden Sie nicht die gewünschte Wirkung erzielen. Sie können so gut aussehen, wie Sie wollen: Das innere Bild, das Sie von sich selbst haben, wird immer mit übertragen. Die Diskrepanz von Innen und Außen wird im Umfeld unbewusst Irritationen erzeugen – und das wiederum kann sich negativ auf die Kommunikation, auf eine Präsentation, auf das Kundengespräch etc. auswirken.

Deshalb: Es geht nicht darum, ob das, was Sie heute anziehen, in oder out, teuer oder billig ist. Es geht darum, ob diese Kleidung dem Teil Ihrer Persönlichkeit gerecht wird, den Sie heute besonders hervorheben wollen. Es geht auch darum, ob die aktuelle Kleidung zu Ihren Zielen und Werten in Ihrem Leben passt, ob sie geeignet ist, Ihren Partnern, Freunden, Kollegen und Kunden authentisch gegenüberzutreten.

### MAGIE DER FARBEN

Auch durch die Farbwahl können Sie Ihre Wirkung extrem beeinflussen. Entscheidend ist der Farbton an sich, aber auch dessen Intensität, seine Abstufung

## »WER STILL UND BESCHEIDEN ÜBER DIE FLURE HUSCHT, WIRD NICHT WAHrgENOM- MEN«

zwischen dunkel und hell. Ich kann Ihnen von Herzen empfehlen, sich mit der Wirkung der Farben zu beschäftigen und damit, wie Sie in welchen Farben wirken.

Wollen Sie gesehen werden? Gut, dann wählen Sie Farbtöne, die Ihre Power ins rechte Licht rücken, ohne dass Sie davon überstrahlt werden. Haben Sie hingegen keine Lust, der Mittelpunkt des Abends zu sein, oder wollen Sie keinesfalls beim Elternabend für einen Posten gewählt werden, dann gehen Sie bitte in Tarnfarben. Aber beschweren Sie sich nicht, wenn Sie am nächsten Tag gefragt werden, warum Sie nicht da waren. Auch ist es nicht sinnvoll, im roten Kostüm an der Bar zu sitzen und sich darüber zu beschweren, dass man angebaggert wird. Denn Rot ist geradezu eine Einladung dazu. Genauso kontraproduktiv ist es, in der Single-Bar in Schwarz zu sitzen, denn diese Farbe macht zwar optisch schlank, steht aber auch für Stillstand und Distanz.

### ACHTEN SIE AUF IHRE ACCESSOIRES!

Wie immer können wir natürlich auch hier Einfluss darauf nehmen, wie wir beim anderen ankommen wollen: Wenn es beispielsweise Ihr Wunsch ist, dass die anderen Ihnen zuhören, ist es wichtig, nicht mit der Kleidung, bunten Mustern und Schmuck abzulenken. Denn abgelenkt ist nicht zugehört. Das Auge bleibt immer dort stehen, wo es »etwas zu sehen« gibt. Typische »Blickfänge« sind zum Beispiel helle Punkte und Flächen (denken Sie an die klassischen weißen Socken zum dunklen Anzug) und auffällige Accessoires oder große Muster, Kontraste – und na-

türlich Schmuck. Besonders wenn es Ihnen darum geht, dass der andere Ihnen folgen kann, Sie aber beispielsweise dazu neigen, mit den »Händen« zu reden, würde ich Ihnen empfehlen, so gut wie gar keinen Schmuck an der Hand zu tragen. Das Umgekehrte gilt, wenn Sie »insgesamt rüberkommen« möchten. Sollte es Ihnen im Moment nicht wichtig sein, ob Sie mit Ihrem Outfit von sich ablenken, sind Farbe, Muster, Schmuck etc. genau richtig. Beherzigen Sie aber bitte die generelle Formel: Hingeguckt ist weggehört.

### NOCH ETWAS ZUR AUSSTRAHLUNG IM JOB

Wenn Sie bei der nächsten Beförderung berücksichtigt werden wollen, dann sorgen Sie dafür, dass Sie gesehen werden! Wie oft höre ich Beschwerden von Frauen, dass sie übergangen wurden und ein anderer, weniger kompetenter Kollege an ihnen vorbeizog. Fakt ist: Wer zwar fleißig, aber still und bescheiden über die Flure huscht, muss sich nicht wundern, dass er nicht wahrgenommen wird. Und er wird es schwerer haben, sich durchzusetzen. Achten Sie darauf, welche Signale Sie aussenden, wenn Sie einen Raum betreten: Bleiben Sie unauffällig, scheuen Sie den Blickkontakt, vertiefen Sie sich gleich in die Unterlagen? Oder – schlimmer noch – schenken Sie allen den Kaffee ein? Wenn ja, aber bitte mit einer anderen Haltung, innerlich wie äußerlich: klarer Schritt, gerade Kopfhaltung, ein Lächeln auf den Lippen, in stimmiger Kleidung – alles wirkt gleich anders.

Grätschen Sie ruhig einmal in ein Gespräch hinein, sagen Sie, was Sie denken, und seien Sie dabei ganz Frau. Sie werden sehen, wie viel Spaß das macht und wie Sie ganz schnell andere in Erstaunen versetzen können. Eine gelungene, authentische Ausstrahlung ist ein Geschenk für alle – für sich selbst und das Umfeld. Also los, trauen Sie sich: Geben Sie Ihrer Ausstrahlung die Flügel zurück.

Emotion-Coach REGINA FÖRST ist Rednerin bei Management- & Mitarbeiterveranstaltungen und eine gefragte Trainerin. Buch zum Thema: »Ausstrahlung – Wie ich mein Charisma entfalte«, Kösel-Verlag, 19,95 Euro, [www.people-foerst.de](http://www.people-foerst.de)