



Was unser Charisma zum Leuchten bringt

Kann man Ausstrahlung lernen? Ein Treffen mit Regina Först, Deutschlands derzeit erfolgreichster Charisma-Trainerin



REGINA FÖRST
aus Bordesholm bei Kiel hilft Firmen und Privatpersonen, ihr Potenzial besser auszuschöpfen. Der Schlüssel dafür? Sind innere Qualitäten

Aufgeregt bin ich auf der Treppe zur Airport-Lounge, wo Regina Först (52) auf mich wartet. Der Termin zwischen zwei Flügen war der einzig mögliche in Monaten: Deutschlands bekannteste Ausstrahlungsexpertin, Bestseller-Autorin und Unternehmensberaterin ist ausgebucht. Firmen lassen blasse Mitarbeiter von ihr erleuchten. Mit ihren Seminaren und Vorträgen schafft sie es, stocksteife Führungsmannschaften zu Begeisterungstürmen hinzureißen. Auch für private Einzel-Coachings gibt es lange Wartelisten. Was, wenn sie bei mir ein komplettes Charisma-Desaster diagnostiziert?

Die große blonde Frau steht lächelnd auf und reicht mir zur Begrüßung strahlend die Hand. Offen, locker wirkt Regina Först. Sie mustert mich nicht, ignoriert Styling, Frisur und Figur und bittet mich, mich zu ihr zu setzen. „Ausstrahlungs-Optimierung mal eben so in der Mittagspause funktioniert nicht“, sagt sie und schenkt mir aus einer Literflasche stilles Wasser ein. „Ausstrahlung ist eine innere Qualität, die sich nach außen präsentiert.“

„Wer ernsthaft sein Charisma verbessern möchte, vor dem liegen 80 Prozent innere Arbeit und 20 Prozent äußerliche Veränderungen wie Kleidung, Farben, Frisur, Haltung und Stimme“, sagt sie. Ein intensiver, mitunter Monate dauernder Prozess, in dem Antworten auch auf unbequeme Fragen gesucht werden.

Regina Först nennt als Beispiel eine erfolgreiche Pharma-Referentin, die sich zu dick fand: „Ich habe als Erstes geschaut, in welchen Körperzonen und Energiezonen, auch Chakren genannt, Fett sitzt. In ihrem Fall an Bauch, Oberschenkeln und Po. Der Bauch weist in vielen Fällen auf Gefühlsprobleme hin. Ich habe die Klientin gebeten, darüber nachzudenken, ob sie genug Grenzen setzt, ob sie ihre Emotionen wahrnimmt, zulässt und kommuniziert.“

Das Ergebnis: „Die Klientin führte eine Beziehung, in der sie sich fremdbestimmt und eingeengt fühlte. Deshalb hat sie sich eine Schutzschicht angefuttert.“ Verlustangst verhinderte, dass sie Grenzen setzte. Nachdem ihr diese Verhaltensmuster klar geworden waren, sagte sie nicht nur immer öfter Nein, sondern akzeptierte auch ihre Figur. Sie bewegte sich mehr und fühlte sich wieder wohl in ihrem Körper. >>>

„Wer sich akzeptiert, strahlt – und hat mehr Erfolg“

Ihre Ausstrahlung verbesserte sich, was ihr Komplimente einbrachte, was ihr Charisma noch mehr stärkte – ein Positiv-Kreislauf. Und die Pfunde spielten keine Rolle mehr.

Regina Först schickt ihre Klienten auf Entdeckungsreise: „Das Ziel ist, zu finden, was in unserem Inneren leuchtet und einen Weg nach außen sucht.“ Regina Först sieht sich dabei als die Reiseleiterin, die einige Abkürzungen kennt.

Zu ihrer Ausbildung hat sie ihr Schicksal geführt: Regina Först war eine erfolgreiche Business-Frau, wurde schwer krank und hat ihr Leben nach der Genesung radikal geändert. Hilfe suchte sie in der Psychologie und bei spirituellen Techniken. Viele Jahre hat sie von Samy Molcho, dem international gefragten Experten für Körpersprache, gelernt und Ausbildungen in Kommunikationspsychologie, Gehirnforschung, Farb- und Stillehre, gewaltfreier Kommunikation und NLP, dem Neurolinguistischen Programmieren, absolviert. Keine Frage: Regina Först erzählt nicht einfach drauflos. Sie kann während ihres Coachings aus einem prallen Fundus schöpfen.

Regina Först schneidert ihre Programme den Klienten individuell auf den Leib. Alle beginnen mit einem umfassenden Telefonat, in dem sie Gedanken, Ziele, Komplexe abfragt: Was stört mich? Wie will ich auf andere wirken? Warum sehen andere mich negativ? Was nützt mir das, unbewusst? Was hindert mich daran, mich zu akzeptieren? „Ich leite meine Kunden an, sich drei Wochen lang zu beobachten und zu notieren, was in ihnen vorgeht. So decke ich Muster auf, die ich in den ersten Sitzungen analysiere.“

Bewusstes und Unbewusstes wird erforscht, Denkstrukturen werden aufgedeckt, ihre Selbsteinschätzungen und Sichtweisen klargestellt. Mittels Hausaufgaben, Übungen, Sitzungen und wöchentlichen Telefonaten werden Achtsamkeit und Liebes-

fähigkeit animiert. Regina Först ist überzeugt: „Wir können Ziele nur erreichen, wenn wir sie aus Liebe zu uns selbst anstreben und nicht etwa aus Angst, nicht mithalten zu können. Dann liegt der Fokus auf dem Fehlen, dem Negativen, das dadurch angezogen wird.“ Wer also einen Partner finden möchte, weil er einsam ist, wird allein bleiben? „Meistens schon. Effektiver wäre es, sich mit dem Single-Leben zu >>>

„Mit einer positiven Einstellung wirkt man stark“

Das macht ihr Charisma aus

Expertin Regina Först analysiert die Strahlkraft drei starker Frauen: ihren Look, ihre Entwicklung – und ihre Karriere

Die Powerfrau

Politikerin Ursula von der Leyen (53)

Die Bundesministerin für Arbeit und Soziales ist auf dem Weg nach oben stets weiblich geblieben

Der Vater, Ernst Albrecht, war Ministerpräsident (CDU) von Niedersachsen. Sie ist also im Rampenlicht groß geworden, mit fünf Brüdern. Von klein auf musste sie sich durchsetzen, wahlweise mit Charme oder mit Kraft. Wer schmal und klein (161 cm) ist, braucht besonders viel Power, um aufzufallen. Mit sieben Kindern und voll engagiert im Beruf – erst als Ärztin, dann als Politikerin – hat sie nie in übliche Schubladen gepasst. Sie ist sehr gerade und diszipliniert ihren Weg gegangen. Auch das Vorurteil, dass blonde, zarte Frauen hilflos und anlehnsbedürftig wären, erfüllt sie nicht. Ihr Kleidungsstil ist schlicht, fast männlich. Gleichzeitig hatte sie schon immer den Mut, Weiblichkeit zuzulassen. Sie wirkt ausgesprochen feminin – die Kleidung ist also ein guter Kontrast, um Kompetenz und Sachlichkeit zu vermitteln. Sie muss immer schon extrem viel Kraft, innere Stärke und eine klare Vision gehabt haben, muss perfekt durchorganisiert sein und Nerven wie Drahtseile besitzen. Ihr gelingt ein akrobatischer Kraftakt. Das beweist Führungsqualität. Was sie ausstrahlt? Stärke, Souveränität und natürliche Autorität.



1979
Feminin, spielerisch: Mit Kette und Dekolleté betonte sie ganz weiblich ihre Stärke



2012
Weich, charmant: An der Spitze trägt sie modische Fransen

Die Glamouröse

Sängerin Helene Fischer (27)

Die Künstlerin hat sich vom artigen Volksmusik-Mädel in eine selbstbewusste Diva verwandelt

Flotter blonder Kurzhaar-Bob statt lang und brünett, der Körper trainiert, die Stimme stark. Keine Frage: Helene Fischer hat in den letzten Jahren eine große optische Veränderung durchgemacht. Es ist normal, sich in ihrem Alter auszuprobieren und zu wandeln, bis man einen stimmigen Stil gefunden hat. Das Blond signalisiert: „Sieh mich an, nimm mich wahr!“ Das Gesicht ist nicht länger versteckt. Sie bietet der Welt im wahrsten Sinne die Stirn. Freie Ohren zeigen: „Ich höre euch!“ Ihren durchtrainierten Körper präsentiert sie selbstbewusst, bewegt sich geschmeidig und mit viel positiver Körperspannung, ein zusätzlicher Power-Push für ihre Bühnenpräsenz. Sie wirkt auf mich zudem sehr ehrgeizig. Ich tippe, dass sie gelernt hat, ihre 158 Zentimeter zu kompensieren, um Aufmerksamkeit zu bekommen. Eine starke Stimme ist typisch für kleine Menschen, die sich „Gehör“ verschaffen. Sie scheint angekommen zu sein in ihrem Leben, stolz, selbstbewusst.



2005
Nett, harmlos und hübsch: Die halbe Nation war bezaubert



2012
Eigenwillig, strahlend: So erobert sie Herzen in aller Welt

Die Souveräne

Moderatorin Maybrit Illner (47)

Die Fernsehfrau zeigt inzwischen neben Intelligenz und Durchsetzungskraft auch ihre sanfteren Seiten: Weiblichkeit, Humor und Gelassenheit

Extrem männlich hat sie in ihren Anfangstagen gewirkt. Sie startete ihre Karriere im Sportjournalismus, einer Männerdomäne. Sich dort nicht als duckmäuserisches Weibchen zu zeigen war sicherlich zwingend notwendig, um ernst genommen zu werden. Sie lernte dort, Kompetenz und Durchsetzungskraft zu zeigen. Mit dem Wechsel zum Polit-Talk konnte sie diese „Macho-Ellenbogen“ mehr und mehr ablegen. Je erfolgreicher sie wurde, desto größer wurde die Freiheit, auch andere Seiten zu zeigen und ihre oft messerscharfe Kommunikation durch weibliche Outfits und Styling zu ergänzen. Wie weit die Liebe zu Telekom-Chef René Obermann eine Rolle spielt, kann ich nicht beurteilen. In jedem Fall hat sie durch Weiblichkeit und Weichheit deutlich an Charisma gewonnen und ihre Sympathiewerte nach oben schnellen lassen. Ihre Entwicklung ist ein Vorbild für alle Frauen in Führungspositionen, die das Problem haben, aufgrund der Anforderungen in einer Männerwelt zu tough oder zu herb zu wirken. Sie macht vor, wie man zugleich weiblich, souverän und dominant sein kann, und zeigt, dass die Aspekte einander sogar positiv verstärken.



1992
Klug, farblos: In der Männerwelt setzte sie als junge Frau auf strenge Kleidung



2012
Bunt, locker: Als TV-Star lässt sie viele Facetten schillern



„Das Ende vom Wir war der Anfang von mir“

Tanja Lemann (43)

Die Wirtschaftsingenieurin aus München löste ihre bodenständige Beziehung. Heute fliegt sie

Unter mir die Berge, über mir der türkisblaue Himmel. Ich gleite durch die Luft, schwerelos und fühle mich frei wie nie. Kein Ziel, kein Plan, keine Hektik, ich schwebe ins Unbekannte, ins Abenteuer. Erst vor drei Monaten habe ich mit dem Gleitschirmfliegen begonnen. Dieser Adrenalinsport reizte mich schon lange, aber der Mut fehlte. Wie ich heute weiß, war meine damalige Beziehung der Grund. Alles war harmonisch, sicher und bequem. Glücklicherweise war ich nicht. Mein Partner war lieb und treu, aber nie bereit, meine Lebensträume und Wünsche zu teilen. Ich wollte Spontaneität, er wollte Beständigkeit. Ich fühlte mich mehr und mehr eingeschränkt. Schließlich habe ich mich gegen alle Vernunft von ihm getrennt. Es war sehr schwer. Acht Jahre Beziehung wirft man nicht einfach weg. Aber irgendetwas in mir wusste, dass der Schritt richtig und nötig ist, trotz meiner Angst vor Einsamkeit und Reue. Vom Paar zum Single, das war eine ziemlich radikale Neuorientierung. Ich war plötzlich wieder ich, nicht „die Freundin von“. Ich habe zu mir gefunden, meine inneren Bedürfnisse erkannt und den Mut gehabt, neu zu beginnen. Das, so glaube ich, hat meine Ausstrahlung wie nebenbei enorm intensiviert. Freunde und Kolleginnen sagen, dass ich sicherer auftrete und viel glatter, strahlender und ausgeglichener aussehe. Ich bin sehr glücklich und seit Kurzem sogar wieder verliebt.

Bringen Sie Ihr Ich zum Leuchten

Mehr Ausstrahlung, mehr Charisma – vielleicht haben Sie die Ideen von Regina Först ja genauso neugierig gemacht wie uns. Willkommen im Club! FÜR SIE und Bestseller-Autorin Regina Först bieten Ihnen ein eintägiges Seminar „Was unser Ich zum Leuchten bringt“ an. **Unsere Termine: Sonntag, 9. September, und Sonntag, 14. Oktober, jeweils von 10 bis 17 Uhr im Nivea-Haus in Hamburg.** Dabei sein werden ausschließlich Leserinnen der FÜR SIE – maximal 15 können pro Kurs mitmachen. Die Teilnahme am Seminar inklusive Snacks und Getränke sowie Beratung durch eine Kosmetikerin kostet 240 Euro pro Person. Bitte melden Sie sich verbindlich per E-Mail bis zum 5. August an: redaktion@fuer-sie.de

Die Experten vom „NIVEA Haus“-Team bringen Ihre Haut zum Strahlen (www.NIVEA.de/haus)



**FÜR SIE
Zeit für
mich
Exklusiv-
Coaching**



„Erst seit ich meditiere, bin ich, wer ich sein will“

Heike Kluemper-Hilgart (46)

Die Autorin aus Schellenberg in Liechtenstein gab den Beruf auf und fand ihre Berufung

Beruflich war ich sehr erfolgreich, die klassische Karrierefrau. Immer unterwegs, immer tough, immer stark. Irgendwann merkte ich: Trotz Beförderung, Dienstwagen und Bonuszahlung fühlte ich kein Glück. Ich fing an, mir Fragen zu stellen: Wer will ich eigentlich sein? Wie will ich leben? Was stellt mich wirklich zufrieden?

Auf der Suche nach Antworten begann ich mit Yoga und Meditation. Es geschah etwas, das man wohl „zu sich selbst finden“ nennt. Ich wurde ruhig, ausgeglichen, tankte Energie. Und ich wusste plötzlich genau, was mein Herz wirklich zum Singen bringt: Ich musste meinen Leidenschaften folgen, schreiben, mich annehmen, wie ich bin. Ich hatte schon lange das diffuse Gefühl, dass mein Beruf meinem inneren Wertesystem nicht mehr entsprach. Statt Erfolg und Geld wollte ich lieber mehr Zeit und Freiheit haben. Ich wollte mich nicht mehr im Business-Kostüm verkleiden und meine Lebenszeit in Airport-Lounges verplempern. Ich wollte weg aus der Stadt, in den Bergen leben und frei sein. Ich kündigte meinen Job in der Modebranche und machte mich als Beraterin selbstständig. Die scheinbar schwierigen Veränderungen ließen mich richtig aufblühen, und auch mein neuer Beruf entwickelte sich sehr gut. Ich bekam viele neue Business-Kontakte und Anfragen nach Zusammenarbeit.

Ich weiß, es klingt komisch. Aber wenn ich jetzt vom Meditieren komme, schaut mein Mann mich jedes Mal lange an und ist fasziniert von meinem Gesichtsausdruck. „Du hattest immer schon eine tolle Ausstrahlung“, sagt er. „Aber jetzt bist du sanfter, viel weiblicher, in dir ruhend und selbstbewusst.“ Meine Veränderung hat ihm so gut gefallen, dass er mir nach acht Jahren ganz überraschend einen Heiratsantrag gemacht hat. Sehr romantisch, mit Champagner auf einer Alm.

FOTOS: PLAINPICTURE (3), BRAUER PHOTOS, FLASHMEDIA, HIPPO FOTO, LAIF, ULLSTEIN BILD, WAHA PRESS, PRIVAT

arrangieren und es im besten Fall zu genießen. Mit einer positiven Einstellung wirkt man stark statt bedürftig und ist für andere Menschen interessant und liebenswert.“

Eine weitere Erfolgsbremse soll gelöst werden: das Vergleichen. „Wer ständig nach links und rechts schaut, ist nie zufrieden, sondern stets nur besser oder schlechter. Charisma ist erst einmal unabhängig von Figur, Gesicht, Alter, Kommunikationstechniken und Statussymbolen.“ Schauspielerinnen wie Simone Signoret, Kathy Bates oder Meryl Streep sind keine Topmodels. Ausstrahlung ist unabhängig von Gesicht, Figur und Alter: Einzigartigkeit ist die Charisma-Hauptzutat. „Mein Ziel ist es, dass die Kunden am Ende genau wissen, wer und wie sie sind, und sich akzeptieren. Mit meiner Hilfe finden sie heraus, was sie an der Selbstliebe hindert und daran, positiv zu denken. Jeder Mensch hat im Schnitt 60.000 Gedanken am Tag. Das sind 60.000 potenziell bestärkende Impulse, die man nutzen könnte.“

Erst dann beginnt Regina Först mit einer Stylistin mit dem Optimieren der Kleidung, Frisur und Körperhaltung. Welche Signale setzt man damit? In welchen Farben und in welchem Stil wirkt man stimmig und nicht verkleidet? Neben der individuellen Farbberatung gibt es allgemeine Tipps: „Wer immer in Tarnbeige unterwegs ist, muss sich nicht wundern, wenn er übersehen wird und auf der Karriereleiter nicht weiterkommt. Und in Schwarz wird man an der Bar eher nicht angesprochen.“ Ziel sei es, ein harmonisches Gesamtbild zu schaffen:

„Denn harmonische Menschen empfinden wir als angenehm, disharmonische eher als unsympathisch.“

So einfach ist das? Wer sich akzeptiert, strahlt und hat mehr Erfolg? Eine positive Lebenshaltung und Individualität sind die faszinierendsten Parfums? Als Zugabe das passende Styling – schon wächst das Charisma in einem endlosen Positiv-Kreislauf? „Genau. Nur: So einfach ist das für viele Menschen eben leider nicht. Und da kann ich helfen“, schließt Regina Först unser Gespräch ab. Schlüpft in ihre rote Lederjacke und verabschiedet sich. Strahlend. Das stille Wasser und ich bleiben zurück. Tief berührt, fasziniert, gepusht. Ich mag mich tatsächlich ein wenig lieber.

„In Beige kommt niemand weiter auf der Karriereleiter“

CLAUDIA THESENFITZ