

„Ostdeutsche sind viel zu bescheiden“

Authentizität macht nicht nur glücklich, sondern auch erfolgreich. Mit dieser Botschaft kommt Personaltrainerin Regina Först (55) nach Pirna.

VON INES MALLEK-KLEIN

Regina Först hat zunächst als Textil-Betriebswirtin für international agierende Unternehmen wie Hennes & Mauritz oder New Yorker gearbeitet. Seit 25 Jahren ist sie als erfolgreiche Personaltrainerin unterwegs. Am kommenden Freitag macht die Buchautorin mit ihrem Vortrag „Authentisch. Echt. Stark“ Station in Pirna. Die SZ sprach vorab mit ihr über Glück, Erfolg und prägende Lebenserfahrungen.

Frau Först, Sie sind als Personaltrainerin in ganz Deutschland unterwegs. Gibt es – 25 Jahre nach dem Mauerfall – eigentlich immer noch Unterschiede?
Ja. Ich bin oft in den neuen Bundesländern

unterwegs, und in meiner Wahrnehmung stellen die Menschen hier ihr eigenes Ich zurück. Sie reden oft mit „man“ und sagen selten „ich“. Grundsätzlich erlebe ich die Ostdeutschen als zu zaghaft und viel zu bescheiden. Das ändert sich in der jüngeren Generation, aber nur sehr langsam.

Gab es eigentlich ein Schlüsselerlebnis, das aus der erfolgreichen Betriebswirtin eine Personaltrainerin gemacht hat?
In der Tat. Ich habe mich zwar schon während des Studiums für das Thema Mitarbeiterführung interessiert, aber der eigentliche Auslöser war meine schwere Krankheit. Zwei Jahre hatte ich Zeit, über mich und meine Lebensziele nachzudenken. Plötzlich waren Geld und große Autos nicht mehr wichtig. Ich habe die Kraft der Gedanken entdeckt. Eine Erfahrung, die ich gerne an andere Menschen weitergeben möchte. Wer ständig in einer Rolle steckt, nicht authentisch ist, wird krank.

Wer auf Ihrer Internetseite stöbert, lernt die Geheimnisse der 4 K kennen:



Wer weiß, wer er ist und was er will, ist erfolgreich. Personaltrainerin Regina Först hat selbst den Weg zum Glück erst finden müssen.

Foto: privat

Körpersprache, Kleidungsstil, Kommunikation und die Kraft der Gedanken, wo bleibt das fünfte K, das Können?

Das ist die Summe des Ganzen. Wer erfolgreich sein will, muss herausfinden, wer er ist und was er will. Es geht nicht darum, sich zu verkleiden oder zu verstellen. Im

Gegenteil. Authentizität und Echtheit sind wichtig. Wer authentisch ist, ist glücklich.

Kann man Glück erlernen?
Ich würde sagen, Ja. Wir sind alle als glückliche, neugierige und hochmotivierte Kinder auf die Welt gekommen. Doch dann be-

ginnt die Erziehung. Eine Harvard-Studie besagt, dass wir bis zu unserem 18. Lebensjahr schon 148 000-mal das Wort nein gehört haben. Das schafft Frustration. Durch die Arbeit mit unseren Gedanken kann es uns aber gelingen, wieder ein glücklicher und erfolgreicher Mensch zu werden.

Sie coachen oft Führungskräfte, teilweise auch Vorstände von Unternehmen, wie lernwillig sind die?

Da setzt gerade ein Umdenken ein. Gute Mitarbeiterführung wird in Zeiten, in denen Fachkräfte knapp werden, immer wichtiger. Studien belegen, dass aktuell nur 14 Prozent der deutschen Angestellten mit Freude auf Arbeit gehen. Der große Rest macht Dienst nach Vorschrift, oder er hat innerlich bereits gekündigt. Das sind alarmierende Zahlen.

■ Die Persönlichkeitstrainerin und Buchautorin Regina Först gastiert am Freitag, 14. November, im Toyota-Autohaus Förster in Pirna-Copitz. Beginn des Vortrages ist um 19 Uhr. Tickets gibt es noch im Treffpunkt der SZ, Schösergasse 3 in Pirna, für jeweils 29 Euro.