

# Das GEWISSE Etwas

Die eine hat's, die andere nicht? Irrtum!  
**POSITIVE AUSSTRAHLUNG** kann man lernen.  
 Wer sich mit seinem Körper anfreundet,  
 weiß, was ihm steht, und wer auf innere Balance  
 setzt, hat Erfolg, meint Coach Regina Först

**VERHILFT ZU MEHR AURA**  
 Coach, Unternehmerin und  
 Bestseller-Autorin Regina Först,  
 aktuell im Rahmen der Initiative  
 „Victoria – Lebenslust ist zeitlos“  
 aktiv. [www.people-foerst.de](http://www.people-foerst.de)

**E**in funkelnder Blick, die Art, wie jemand die Teetasse hält, ein Lächeln, das uns im Vorbeigehen streift – es gibt Menschen, die haben das gewisse Etwas, eine durchweg positive Ausstrahlung. Wir fühlen uns von ihnen angezogen und können oft nicht einmal genau sagen, warum.

**Frau Först, hat Ausstrahlung etwas mit unserem Äußeren zu tun, oder kommt sie allein von innen?**

Das eine braucht das andere, es ist ein Zusammenspiel und wird geprägt durch die Einstellung zu uns selbst und durch Äußerlichkeiten. Stimme, Gestik und Haltung, aber auch Gedanken und Gefühle uns selbst und anderen gegenüber spielen eine Rolle. Passende Farben, Accessoires, Stilrichtungen – sind all diese Dinge im Einklang mit der eigenen Farbwelt und Figur, sind sie stimmig. Und stimmige Menschen wirken sympathisch. Was zählt, ist das Gesamtpaket.

**Warum ist eine positive Ausstrahlung so wichtig?**

Die meisten von uns möchten beachtet und von anderen Menschen positiv wahrgenommen werden. Wer eine gute Ausstrahlung hat, zieht außerdem unweigerlich schöne Dinge an. Ein Gesetz ist: Was wir denken und fühlen, strahlen wir aus, und was wir ausstrahlen, ziehen wir an.

**Was gehört zu einer guten Ausstrahlung?**

Sich selbst zu lieben, eine positive Grundhaltung zu haben und genügend Selbstbewusstsein. Wenn man so ausgeglichen und zufrieden ist, nimmt das jede Person im Raum sofort wahr. Sehen Sie sich eine Frau wie Iris Berben an. Sie ist mit sich im Reinen, kleidet sich geschmackvoll, stilecht und nicht aufgetakelt. Sie lebt nach ihren eigenen Regeln – das macht sie für viele Menschen sympathisch und authentisch.

**Gibt es auch eine negative Ausstrahlung?**

Ganz sicher. Ständiges Nörgeln und Meckern, missgünstig sein, neidisch auf andere blicken und sich mit ihnen vergleichen – das sind wahre Ausstrahlungskiller. Solche Vergleiche machen überhaupt keinen Sinn. Jeder Mensch ist einzigartig auf der Welt. Wenn ich jemanden nachahme, wirkt das eher verkrampft und unecht.

**Kann ich selbst einschätzen, ob ich das gewisse Etwas habe und positiv auf andere wirke?**

Das ist nicht ganz einfach. Wir betrachten uns nach eigenen Glaubenssätzen durch einen inneren Blick auf uns selbst. Andere sehen unsere äußere Ausstrahlung, Outfit und Körpersprache. Was ich Frauen in der Praxis gern rate, ist, sich einmal einer ganzheitlichen Typberatung zu unterziehen. Da lernt man schnell: Was steht mir,

**40%**  
 aller Frauen 50 plus sind mit sich zufrieden und fühlen sich sexy wie nie

QUELLE: PROCTER & GAMBLE

welche Farbe macht mich blass, wie wirke ich in bestimmten Kleidungsstücken auf andere.

**Viele Frauen sind mit ihren Haaren unzufrieden.**

**Welche Rolle spielt die perfekte Frisur, wenn es um Ausstrahlung geht?**

Haare repräsentieren die Seele eines Menschen. Gibt es einen Schnitt im Leben, gibt es oft auch einen neuen Haarschnitt. Wer mit seinen zu glatten Haaren unzufrieden ist, wird nicht glücklicher, wenn er sie lockig stylt. Mein Rat: Den Zustand akzeptieren und sich einen guten Friseur suchen, der den idealen Schnitt findet und die richtige Pflege empfiehlt. Das macht zufriedener.

**Was können Sie Frauen empfehlen, um auf Dauer eine positive Ausstrahlung zu haben?**

Ein positiver Egoist sein, in sich hineinhörchen, öfter lachen und einen ehrlichen Weg gehen. Anstatt ständig unzufrieden und auf der Suche nach Optimierung zu sein, sollten wir akzeptieren, dass wir alles, was wir für ein glückliches Leben brauchen, bereits in uns tragen. Dessen müssen wir uns bewusst werden, denn nichts anderes bedeutet ja Selbstbewusstsein.

**Eine Studie des Kosmetikriesen Procter & Gamble im Rahmen der Initiative „Victoria – Lebenslust ist zeitlos“ hat ergeben: Frauen der Generation 50 plus haben erkannt, dass wahre Schönheit von innen kommt und keine Frage des Alters ist ...**

Das leuchtet mir ein: Ich bin selbst in diesem Alter und habe durch meine Coachings mit vielen Frauen aus dieser Zielgruppe gearbeitet. Sie sind inzwischen einfach gesettet, haben viele Krisen überstanden und sind bei sich angekommen. Diese Frauen haben Selbstbewusstsein und leben selbstbestimmt. Über Dinge, die sie früher verunsichert haben, lachen sie heute. Auch ich gehe mit zerrissener Jeans und weißer Bluse zu Meetings, ohne dabei das Gefühl zu haben, mich lächerlich zu machen.

INTERVIEW **ASTRID JÜRGENS**