

INTERVIEW

Regina Först (43), Persönlichkeits-Trainerin,
lebt in der Nähe von Kiel



Ein schönes Haus für die Seele

JOURNAL: Manche Frauen mit einer tollen Ausstrahlung haben richtige Lebenskrisen hinter sich – gibt es da einen Zusammenhang?

Regina Först: Viele Menschen müssen erst wachgerüttelt werden, bevor sie beginnen, wirklich über das Leben nachzudenken. Bei mir war das auch so.

JOURNAL: Woher kommt eine gute Ausstrahlung – vielleicht vom „In-sich-gehen“?

Först: Ja, sie kommt von innen. Ich war einmal auf einer Schönheitsfarm. Und obwohl die meisten Frauen auf den ersten Blick recht schön waren, hatte viele einen traurigen Körper und glanzlose Augen.

JOURNAL: Was muss für eine positive äußere Veränderung innerlich geschehen?

Först: Ich muss mich selbst lieben lernen, mit meinem Inneren und Äußerem Frieden schließen. Wenn ich einen molligen Bauch habe, sollte ich mich nicht darüber ärgern, sondern sagen: „Der ist so, weil ich drei Kinder geboren habe. Und das zählt viel mehr.“ Oft hilft es auch, statt der oberflächlichen Schönheit einen neuen Sinn im Leben zu finden.

JOURNAL: Wie geht das?

Först: Indem ich inne halte, mir Zeit nehme und auf meine innere Stimme höre. – Jeder hat ein besonderes Talent in sich.

JOURNAL: Was kann sich durch die Selbstbesinnung noch verändern?

Först: Möglicherweise merke ich, dass ich mein Outfit nicht

mehr mag, den falschen Job oder den falschen Partner habe.

JOURNAL: Das heißt, ich muss die Vergangenheit loslassen ...

Först: Nur wer im Hier und Jetzt lebt, kann sich dem Leben wirklich hingeben.

JOURNAL: Wie wichtig ist eine positive Lebenseinstellung?

Först: Sehr wichtig. Wie kann ich eine gute Ausstrahlung haben, wenn ich ständig meckere? Lasse ich aber die negativen Gedanken ziehen und rufe die positiven, schaffe ich eine neue, gute Ordnung in meinem Kopf, und die spiegelt sich in meinem Gesicht wider.

JOURNAL: Hilft mir dabei eine gute Beziehung zu meinem Körper?

Först: Ja, sie ist die Basis. Wo soll meine Seele wohnen, wenn ich den Körper vernachlässige. Sie braucht ein schönes Haus.

JOURNAL: Woran erkennen Sie Frauen mit Ausstrahlung?

Först: An ihrer Achtsamkeit, ihrem Respekt sich selbst und anderen gegenüber – und ihrer Liebe zum Leben.

JOURNAL: Sind Komplimente für eine Veränderung wichtig?

Först: Wer auf dem richtigen Weg ist, dem werden die Komplimente von allein zufliegen. Sie sind wie Balsam für die Seele – aber nicht lebensnotwendig.

■ In ihrem Buch „Ausstrahlung“ (Kösel, 18 Euro) beschreibt Regina Först, wie man zu innerer und äußerer Schönheit kommt. Mehr Infos unter: www.regina-foerst.de oder Tel. 04322-69 23 45.

JOURNAL

11/2002 15.Mai