

# emotion.vorträge 2012

Lassen Sie sich inspirieren! Bereits im vierten Jahr sorgen die **emotion.vorträge** für neue Perspektiven. Ab April 2012 laden unsere Referenten Sie ein, mehr über sich selbst zu erfahren. Dieses Mal stellen wir Ihnen Regina Först vor, Expertin für Persönlichkeitsentwicklung. Ihr Thema: „Ausstrahlung. Wie Sie mit Ausdruck Eindruck machen“. Erfahren Sie, wie Sie sich klar und charmant Gehör verschaffen und Menschen begeistern. Weitere Informationen unter [www.emotion.de/vortragsreihe](http://www.emotion.de/vortragsreihe)

Regina Först, 52, bringt Menschen zum Strahlen. Ihr Credo: Selbstliebe und Begeisterung sind die Basis für eine positive Ausstrahlung



## Regina Först

interview Janis Voss

**emotion |** Frau Först, worauf achten Sie besonders, wenn Sie einem Menschen das erste Mal begegnen?

**Regina Först |** Ich achte auf seine Ausstrahlung insgesamt. Der erste Eindruck wird von Äußerlichkeiten wie Kleidung, Farben, Körpersprache geprägt, aber vor allem durch die innere Einstellung. Es dauert nur zwischen 150 Millisekunden und 90 Sekunden, bis wir ein erstes Urteil fällen. Dann glauben wir zu wissen, wen wir vor uns haben.

**Lässt sich Ausstrahlung üben?**

Sie lässt sich entwickeln. Es geht darum, seine Einzigartigkeit zu erkennen. Jeder hat Charisma – man muss es nur entdecken.

**Verstellen sich manche Menschen nicht, um besser zu wirken?**

Ja, aber das ist eine Sackgasse. Das Äußere ist ein Spiegel der Seele und wir spüren, ob ein Lächeln aufgesetzt ist. Viele unterschätzen, wie fein die menschlichen Antennen sind. Um sympathisch zu wirken, ist es wichtig, echt zu sein. Wer sich verstellt, verliert sich selbst.

**Warum verlieren wir das im Lauf des Lebens?**

Laut Harvard-Universität hören wir bis zum 18. Lebensjahr 148 000 Mal das Wort „nein“. So verlieren viele den Kontakt zu ihren Stärken und es entstehen negative Glaubenssätze. Wir befreien uns erst davon, wenn wir uns diese bewusst machen und sie dann ändern.

**Wie geben Sie selbst mit Unsicherheiten um?**

Auch die mache ich mir bewusst. Alles, was wir unterdrücken, kommt verstärkt wieder hoch und äußert sich in unserer Körpersprache. Für mich ist „Selbst-Bewusstsein“ daher der Schlüssel zum Charisma.

## 3 tipps

... um sein Charisma zu entfalten

### TIPP 1

Freuen Sie sich auf sich selbst. Begrüßen Sie sich morgens mit einem Lächeln im Badezimmerspiegel, statt sich „fertigmachen“. Denn wer sich selbst einen bewundernden Blick gönnt, wirkt wie von selbst schön.

### TIPP 2

Zeigen Sie Begeisterung! Denn nichts zieht andere Menschen so sehr an wie echte Leidenschaft. Wer begeistert ist von dem, was er tut, strahlt es unwillkürlich aus und steckt andere damit an.

### TIPP 3

Machen Sie Ihre Mitmenschen glücklich. Dies ist der sicherste Weg, um selbst glücklich zu werden. Zum Beispiel mit einem ehrlichen Kompliment – ruhig öfter auch einmal für Sie selbst. Denn der kluge Esel nennt sich stets zuerst.

**Nur Mut! Um sichtbar zu sein, müssen Sie sich zeigen, schreibt Regina Först in ihrem Buch „Ausstrahlung“ (Kösel, 19,95 Euro)**