Ausdruck Happy Aging 10.06.2005 13:23 Uhr Seite 1

Gut fühlen

Von innen heraus

Ausstrahlung ist zeitlos

Jeder kennt sie – Frustphasen, in denen man sich ungeliebt und wertlos fühlt und am liebsten vor der Welt verkriechen will. Dann kann es helfen, sich seiner Einzigartigkeit bewusst zu werden. Denn wahre Schönheit kommt von innen, meint Regina Först.

Klar, es gibt Zeiten, da fühlen wir uns so richtig selbstbewusst und gut. Alles klappt, wie man sich das gewünscht hat, es läuft nach Plan. Oft reichen jedoch schon kleine Veränderungen und man beginnt, wieder an sich selbst zu zweifeln. Das können berufliche oder familiäre Dinge sein oder auch die Tatsache, dass wir älter werden. Man ist unzufrieden mit sich und will das Leben zum Positiven verändern. »Happy Aging«-Redakteurin Silke Detlefsen hat mit der Persönlichkeits- und Stilberaterin Regina Först gesprochen.

HA Frau Först, viele Frauen sind mit ihrem Äußeren, mit ihrer Wirkung auf andere Menschen unzufrieden. Was möchten Sie diesen Frauen mit auf den Weg zu mehr Selbstbewusstsein geben?

Der Wert eines Menschen ist nicht von seiner äußeren Erscheinung abhängig. Wir sind alle gleich wertvoll, wir spüren das nur nicht alle im gleichen Maße. Allein schon der Satz »Ich gehe ins Bad und mache mich fertig« zeigt, was Frauen den ganzen Tag über mit sich machen.

Buddha sagte vor über 2000 Jahren: »Du bist heute das Ergebnis dessen, was du gestern gedacht hast«. Mit anderen Worten bedeutet das: Alles, was wir sind, ist die Folge dessen, was wir gedacht haben. Wichtig ist in erster Linie also wahrzunehmen, wie wir über uns denken und reden. Es geht darum, die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Es liegt mir am Herzen, Menschen darin zu unterstützen, dass sie sich ihrer Einzigartigkeit bewusst werden und sich selbst wertschätzen.

HA Ist Ausstrahlung denn eine Frage des Alters?

Nein, aus meiner Sicht nicht. Ich bin der Überzeugung, dass jeder von uns mit einer natürlichen Ausstrahlung auf die Welt kommt.

Diese hält so lange an, bis wir beginnen, uns zu vergleichen, zu urteilen und uns Gedanken über irgendwelche Mängel machen. Ab diesem Moment legt sich ein Schleier über unsere Ausstrahlung. Darum haben aus meiner Sicht besonders kleine Kinder und ältere Menschen eine so wundervolle Ausstrahlung. Denn sie machen sich noch nicht oder nicht mehr so viel Gedanken über ihr äußeres Erscheinungsbild.

HA Welche Eigenschaften und Fähigkeiten erlernt man erst »mit den

Ausdruck Happy Aging 10.06.2005 13:23 Uhr Seite 2

Gut fühlen

Jahren« – in privater wie auch in beruflicher Hinsicht?
Was kleine Kinder ganz von alleine können, verlernen wir mit der Zeit. Erst wenn wir dann in die Jahre kommen, besinnen wir uns wieder dieser Werte. Für mich persönlich sind es besonders folgende Eigenschaften: Toleranz, Selbstverantwortung, Gelassenheit, eigene Wertschätzung, Geduld, Zuhören, Humor, Sinnlichkeit.

HA ***Welche Ängste sollten Frauen, die mitten im Leben stehen, ganz schnell über Bord werfen?***
Wenn wir in der Angstemotion bleiben, dann lähmt sie uns – egal, um welche Angst es sich handelt. Es ist gut, sich damit zu konfrontieren und es als Möglichkeit der Heilung und des Wachstums zu nutzen. Denn in Wahrheit sind Ängste »verkleidete Gelegenheiten«. Und was Ängste noch schlimmer macht: Sie nehmen uns komplett unsere Ausstrahlung und Schönheit.

HA ***Was ist für Sie persönlich Schönheit?***
Unsere Ausstrahlung bestimmt im großen Maße unsere Schönheit. Menschen mit Ausstrahlung verkörpern für mich eine einzigartige und vollständige Kombination ihrer inneren und äußeren Person. Authentische Schönheit hat viel mehr mit einer positiven Einstellung zu sich selbst zu tun, als mit reinen Äußerlichkeiten. Menschen, die sich selbst wertschätzen und lieben, wählen ganz automatisch Kleidung, Make-up, Kosmetik oder Nahrung, die ihnen entspricht. Die innere Einstellung prägt die äußere Darstellung.

HA ***Wünschen Sie sich manchmal, Sie wären noch 20 Jahre alt? In welchen Momenten?***
Nein, das wünsche ich mir nicht. Ich bin jetzt 45 Jahre alt, also im letzten Jahrsiebend, das ja für die Erntezeit steht. Und das genieße ich sehr. In jungen Jahren habe ich sehr viel Wert darauf gelegt, wie andere mich finden. Dafür habe ich auch einen hohen körperlichen Preis gezahlt. Je älter ich werde, desto mehr komme ich bei mir an. Das ist ein unglaubliches Gefühl von Freiheit.

HA ***Ihr beruflicher Alltag ist mit viel Stress verbunden, da sie viel unterwegs sind. Wie halten Sie sich fit?***
Ich lebe mit meiner Familie in einem kleinen Dorf auf einem Bauernhof. Das ist eine wunderbare Quelle der Erholung. Meine zwei Kinder, mein Freund, viel Bewegung in der Natur, eine ausgewogene Ernährung und viel Wassertrinken – all dies bedeutet für mich den allerschönsten Ausgleich.

HA ***Was tun Sie, um sich in Ihrer Freizeit so richtig wohl zu fühlen und zu entspannen?***
Je größer meine Kinder werden, desto mehr gönne ich mir meine freie Zeit und plane sie bewusster ein, was mir nicht immer leicht fällt. Inbegriff von Entspannung ist für mich, die Gedanken abzuschalten und einfach mit dem Augenblick zu gehen.

HA ***Verraten Sie uns noch Ihr persönliches Beauty-Rezept?***
Ich lebe mein Leben mehr und mehr aus meiner innersten Überzeugung in Achtung und Respekt mit allem, was ist. Glücklicherweise hat mich mein Beruf wirklich gerufen und ich darf Menschen den Blick für ihre Einzigartigkeit öffnen. Ich liebe, lache und bin einfach eine glückliche Frau. HA

Die Expertin

Regina Först, Persönlichkeits- und Stilberaterin

Regina Först, Jahrgang 1959, wuchs auf einem Bauernhof auf. Nach dem Studium zur Textilbetriebswirtin arbeitete sie zehn Jahre lang in Modefirmen: als Einkäuferin, Verkaufsleiterin und zuletzt als Personalchefin. Parallel ließ sie sich zur Trainerin für persönliche Präsentation ausbilden, lernte Körpersprache bei Samy Molcho und absolvierte Fortbildungen in Psychologie, NLP und Farbenlehre. 1989 machte sie sich mit einer Farb- und Stilberatung selbstständig. Heute befasst sich Regina Först ganzheitlich mit dem Mensch. Denn: »Ausstrahlung kommt von innen«, lautet ihre Devise. Regina Först bezeichnet sich selbst dementsprechend auch als Trainerin in Sachen Ausstrahlung, Charisma und Farbstil. Nähere Informationen zu ihren Seminaren gibts im Internet unter www.regina-foerst.de

Machen Sie sich bewusst: Unter Milliarden Menschen gibt es Sie nur einmal. Sie sind einzigartig auf der Welt. Na, wenn das kein Grund zur Freude ist...

Foto: Regina Först

BUCHTIPP

Mehr Selbstbewusstsein steht im Mittelpunkt des Buches »Ausstrahlung – wie entfalte ich mein persönliches Charisma« von Regina Först. Es soll einem dabei helfen, dass man seine innere Schönheit nach außen tragen kann und eine überzeugende positive Ausstrahlung gewinnt. Das Buch ist sehr persönlich geschrieben und mit Porträts der Fotografin Constanze Wild illustriert, die während eines Ausstrahlungs-Seminars mit dem Leitgedanken »Berge deinen Schatz« gemacht wurden. Außerdem ist das Buch sehr interaktiv konzipiert. Zahlreiche »Übungen« laden dazu ein, sich mehr Zeit für sich zu nehmen, in sich hinein zu hören und sich mit seinem momentanen Befinden auseinander zu setzen. Besonders eindrücklich ist folgender Test, den Sie ja auch selbst gleich einmal ausprobieren können. Greifen Sie zu Stift und Papier und schreiben Ihre fünf wichtigsten optischen Stärken auf: Was gefällt Ihnen an Ihrem äußeren Erscheinungsbild. Stoppen Sie die Zeit, die Sie dafür benötigen. Notieren Sie auf einem neuen Blatt dann Ihre optischen Schwächen und achten Sie wieder auf die Zeit, die Sie dafür brauchen. Sie benötigen länger, um Ihre Stärken zu notieren? Dann dürfte es an der Zeit sein, die Perspektive zu wechseln.

(Ausstrahlung – Wie ich mein Charisma entfalte, Kösel-Verlag, 17,95 Euro)