



## – Interview – mit Regina Först

### „Steh´ jeden Morgen auf, als wäre es Absicht“

Sucht man einen anderen Namen für Dynamik, Lebensfreude oder Energie, dann ist ihr Name ganz sicher ganz oben auf der Liste: Regina Först. Wer sie letztes Jahr in Fulda beim BVZ-Kongress erlebt hat, der weiß auch warum. **Regina Först** betritt den Raum und ist nicht einfach nur anwesend, sie ist präsent. Eine beeindruckende Persönlichkeit, die das, was sie auf der Bühne erzählt auch selber lebt. Gerade diese Authentizität ist einer der Gründe, warum man ihr nicht nur gerne zuhört, sondern sich nach ihrem Vortrag auch vornimmt, das Gehörte umgehend in die Tat umzusetzen.

Wir empfehlen Ihnen, lassen Sie es nicht nur bei dem Gedanken, sondern handeln Sie! Gehen Sie mit dem Schwung, den Tipps und der Energie, die Ihnen Regina Först mit auf den Weg gibt, zurück in Ihr Geschäft. Setzen Sie die Dinge um. Fangen Sie an irgendeinem Punkt an, am besten bei sich selbst, denn dort können Sie am meisten bewirken und verändern. Und freuen Sie sich über die positiven Erfahrungen und erfolgreichen Veränderungen, von denen nicht nur Sie und Ihr Team, sondern vor allem auch Ihre Kunden profitieren. Zur Einstimmung auf den **Vortrag von Regina Först am Sonntag, 05. April 2020, in Fulda** haben wir ihr im Vorfeld ein paar Fragen gestellt. Viel Spaß beim Lesen!

**ZHP: Man sagt ja immer, es gibt zwei Arten von Menschen: Bei den einen ist das Glas halb leer, bei den anderen halb voll. Kann man die Menschen wirklich so grob in diese zwei Kategorien einteilen, Frau Först?**

*Regina Först:* Menschen lassen sich nicht pauschal kategorisieren, dazu sind die Menschen viel zu vielfältig. Und genau darüber bin ich froh, denn die Vielfältigkeit ist es, die einen Menschen interessant macht. Aber Sie haben insofern Recht, als dass es Menschen gibt, die eher kritisch eingestellt sind. Diese Menschen finden das berühmte „Haar in der Suppe“ und machen sich im Vorfeld zu allem Gedanken. Sie planen bereits, was alles passieren könnte und nehmen Schreckensszenarien oder Probleme vorweg, von denen sie nicht wissen, ob sie eintreten oder nicht.

Die permanent optimistischen Menschen haben im Gegensatz zu den Pessimisten das Problem, dass sie für viele Situationen einfach zu spontan sind. Sie laufen dadurch Gefahr, dass ihnen möglicherweise das ein oder andere entgeht. Das ist dann ein bisschen wie bei Monopoly, wenn es heißt: „Gehen Sie zurück auf Los, gehen Sie direkt dorthin, ziehen

Sie keine 4.000 DM ein“. Das Schönste aber ist, dass jeder Mensch sich verändern kann. Wenn er möchte.

**ZHP: Kann man sagen, dass die Menschen, deren Glas halb leer ist eher pessimistische oder auch missmutige, schlecht gelaunte Menschen sind? Oder, anders ausgedrückt: Wie wirkt sich diese Einstellung auf das tägliche Leben aus?**

*Regina Först:* Ich würde diese Menschen nicht missmutig nennen, sondern sie eher als Gedankenträger bezeichnen. Das bedeutet nicht, dass sie immer auch schlecht gelaunt sind. Schlechte Laune und Pessimist sein, sind zwei Paar Stiefel. Menschen, die nur die negativen Seiten sehen und schon im Voraus wissen, dass alles schlecht laufen wird, beeinflussen mit diesem Verhalten den Ausgang einer Situation. Sie erhöhen durch dieses negative Wunschdenken die Wahrscheinlichkeit, dass genau das, was sie denken, auch eintritt.

**Denn: Haltung führt zu Verhalten.**

**ZHP: Ist Lebenseinstellung etwas, das vererbt wird oder hat man die Möglichkeit sich selbst zu beeinflussen und an sich zu arbeiten und zu einem positiv denkenden Mensch zu werden?**

*Regina Först:* Das kann ich mit einem ganz klaren Ja beantworten! Jeder Mensch hat die Möglichkeit zu einem positiv denkenden und damit auch glücklicheren Menschen zu werden und somit seine Ausstrahlung und Wirkung auf andere zu beeinflussen. Häufig ist es so, dass Menschen, die immer das Negative sehen, sich so vor Enttäuschungen schützen möchten. Darum muss man immer auch hinterfragen, warum sich Menschen so oder so verhalten. Verhalten ist zu einem großen Teil das Ergebnis unserer Prägung als Kind.

In den ersten Lebensjahren werden wir vor allem durch unser unmittelbares Umfeld geprägt (Eltern, Großeltern, Pflegeeltern, etc). Dies ist eine Prägung von außen nach innen. So ist schnell gelernt, dass die äußeren Umstände das innere Befinden beeinflussen. Der Satz „Jeder ist seines Glückes Schmied“ ist ja schon der Hinweis, dass es dann später, wenn wir etwas älter sind, umgekehrt sein sollte. Nur viele denken auch als Erwachsene, dass das innere Glück von äußeren Umständen abhängig ist und das ist die Falle. Der Satz „Menschen können mir Energie abnehmen“ stimmt nicht, denn das ist ein aktives Zulassen. Die Einladungen zum Streiten sind immer da, von mir und meiner Haltung hängt ab, ob ich sie annehme oder ablehne. Das meint das Wort **SELBST BEWUSST SEIN**.

### KURZVITA

**Regina Först –  
Speakerin, Coach, Unternehmerin,  
Bestseller-Autorin**

*Basis für den mittlerweile über 25-jährigen Erfolg von Regina Först als Top-Speakerin und Coach ist ihr praxisgebundenes, betriebswirtschaftliches Fundament: Die exzellenten rhetorischen Fähigkeiten der studierten Textil-Betriebswirtin gehen einher mit jeder Menge unternehmerischem Know-how durch ihre Tätigkeiten als Verkaufsleiterin und Personalchefin international agierender Global Player. Mitarbeiterführung, Kundenbindung und Credibility sind für sie deshalb mehr als ein theoretisches Konstrukt, sondern Fachwissen in Aktion.*



© David Maupile

Genau hier muss man ansetzen, wenn man sein Verhalten verändern möchte. Wirksame und langfristige Veränderung kann nur aus uns selbst heraus kommen. Allerdings ist das keine Sache, die man von heute auf morgen ändern kann. Das neue Verhalten muss wie ein Muskel trainiert werden. Immer wieder für einen gewissen Zeitraum, bis es in Fleisch und Blut übergeht und zur neuen Gewohnheit wird. Nur der Wunsch, sich zu ändern, hilft nicht. Das ist wie bei einer neuen Schnitttechnik. Um diese zu beherrschen, genügt es nicht, sich zu wünschen, die neue Technik zu beherrschen. Man muss sie trainieren. So lange, bis jeder Handgriff sitzt und wie selbstverständlich, ohne nachzudenken, ausgeführt werden kann. In dem Moment, in dem man die neue Technik aus dem Effeff kann, kann man sie selbstbewusst und mit einer gewissen Leichtigkeit und Lässigkeit am Kunden anwenden. In dem Moment ist man authentisch und hat eine positive Ausstrahlung. Prägung ist ein weites und interessantes Feld. Wer sich mehr damit auseinandersetzen möchte, dem kann ich den Blogbeitrag „Innere und äußere Realitäten“ von Dr. Mirriam Priess ([www.mirriampriess.de](http://www.mirriampriess.de)) empfehlen.

**ZHP: Ist es wirklich so, dass ein fröhlicher, selbstbestimmter Mensch auch mehr Erfolg im Leben hat?**

*Regina Först:* Fröhliche, selbstbestimmte Menschen sind Menschen, die auch erfolgreicher sind. Die Frage, die sich jeder für sich allerdings beantworten muss ist: „Was ist für mich Erfolg.“ Bin ich optimistisch, habe ich einen Plan B – egal. In beiden Fällen strahlt man Zuversicht aus und wirkt gelassen, glücklich und erfolgreich. Und ist es auch.

Fragen Sie sich vorab, was für Sie ein erfolgreiches Leben bedeutet und woran Sie es am Ende des Lebens erkennen können. Aus meinen Erfahrungen in meinem ehrenamtlichen Engagement im Hospiz kann ich sagen, dass es letztendlich darum geht, dass das eigene Leben gelungen ist. Die Frage nach Erfolg kann aber auch ein tolles Auto, 3 Salons zu haben, mit 50 aufzuhören zu arbeiten, etc. sein.

Fortsetzung Seite 16



**ZHP: Ihre Antwort lässt sicher jeden spontan überlegen, auf welcher Seite des Glücks und Erfolgs er selber steht. Um vielleicht ein noch positiverer Mensch zu werden, verraten Sie uns ein oder zwei Tipps zur Selbstmotivation?**

*Regina Först:* Da gibt es eine ganz einfache Einstiegsübung: Überlegen Sie sich auf einer Skala von eins bis zehn, also von total unglücklich bis super glücklich, wo Sie stehen. Wie glücklich schätzen Sie sich selbst ein. Dann fragen Sie sich, was Sie brauchen, um bis zur 10 zu kommen. Was ist es, das Sie super glücklich werden lässt - holen sie sich das in Ihr Leben!

*"Selbstmotivation ist auch eine Frage von Dankbarkeit."*

Der zweite, ganz leicht umzusetzende Tipp lautet: Führen Sie ein Glückstagebuch! Schreiben Sie in dieses ganz besondere Tagebuch, was Sie an dem Tag erfreut hat, worauf sie stolz sind, wofür Sie dankbar sind. Lernen Sie auf sich stolz zu sein. Nehmen Sie Komplimente, zum Beispiel von Ihren Kollegen oder Kunden, auch als Komplimente an. Tun Sie lobende Worte nicht ab, sondern genießen Sie diese. Sie dürfen sich darüber freuen und das auch zeigen.

**Selbstmotivation** ist auch eine Frage von Dankbarkeit. Wenn man dankbar dafür ist, dass man aufwachen darf, dass man ein Dach über dem Kopf und zu essen hat, zur Arbeit gehen darf und möglicherweise noch gelobt wird, das macht glücklich. Glücklich von innen heraus. Und das motiviert wiederum. Ein wunderschöner „Teufelskreis“, der glücklich und erfolgreich macht. Ansonsten bin ich ein großer Fan von Meditation und Entspannung. Der so genannte Alphazustand in den man sich mittels Meditation begibt, lässt Hektik verschwinden und erlaubt uns den Zugriff auf unser Gehirn. Ich meditiere sehr gerne mit der Seven Mind App. Googlen Sie nach Meditationstechniken und fangen Sie mit nur fünf Minuten morgens, vor der Arbeit an. Sie werden sehen, dass Sie viel gelöster und relaxter arbeiten. Diese Stimmung überträgt sich auf Mitarbeiter und Kunden. Und, ganz wichtig, geben Sie Ihren Kunden die Geschichten wieder mit, die sie bei Ihnen während der Behandlung „abgeladen“ haben. Winken Sie freundlich zum Abschied und visualisieren Sie vor Ihrem inneren Auge, wie Sie Ihrem Kunden seine Geschichte und seine Sorgen einpacken und mitgeben. Werden Sie ein positiver Egoist!

**ZHP: Welchen grundlegenden Fehler machen die meisten Menschen, wenn sie denken, sie motivieren sich selbst? Ist es wirklich so, dass wir uns zu sehr auf die Belohnung fokussieren, frei nach dem Motto „wenn ich erst mal mehr Geld verdiene, dann macht mir der Job auch Spaß“?**

*Regina Först:* Grundsätzlich kommen wir alle als soziales Wesen, das helfen möchte, zur Welt. Diese unbewusste Einstellung verlieren die meisten von uns mit der Zeit. Die Forschung allerdings zeigt, dass wir lang anhaltend glücklich sind, wenn wir freiwillig geben. Wenn wir einen Beitrag dazu leisten, anderen zu helfen. Achtung: Das ist nicht zu verwechseln mit dem Helfersyndrom. Diese Menschen helfen unaufgefordert, wo möglicherweise gar niemand Hilfe benötigt. Menschen mit einem Helfersyndrom führen so manches mal ein unbewusstes, heimliches Konto auf dem sie ihre Hilfsleistungen „eintragen“ und für die sie eine Gegenleistung erwarten. Wer freiwillig gibt, der macht das ohne Erwartungshaltung.

Was das Belohnungssystem angeht, da tappen die meisten von uns in eine Falle. Viele motivieren sich nach dem so genannten „wenn-dann“-Prinzip. Heißt, sie sagen sich: „Wenn ich zehn Kunden am Tag schaffe, dann bin ich erfolgreich.“ Schafft man dann diese zehn Kunden, ist man sicherlich kurzfristig glücklich und motiviert, weil man sein gestecktes Ziel erreicht hat. Dieses Glücksgefühl ist allerdings nicht von langer Dauer und besitzt keine anhaltende Wirkung. Denn, was kommt danach?

Müssen es dann 12 Kunden sein, um eine entsprechende Motivation auszulösen? Die einzige Motivation, die langfristig wirkt, ist die, die identisch ist, also aus uns heraus kommt.

Dazu frage ich mich in Bezug auf meinen Job zum Beispiel: „Kann ich hier meine Talente leben? Erlebe ich Selbstwirksamkeit? Finde ich hier meine Werte wieder? Werde ich als Mensch wahrgenommen? Erlebe ich Verbundenheit? Passen

*"Es liegt immer an einem selbst, was man aus sich macht."*

die Menschen zu mir? Macht mir das, was ich tue, Freude?“ Die positive Beantwortung dieser Fragen sorgen für eine Motivation, die nachwirkt. Passen die Werte des Unternehmens nicht zu meinen eigenen, dann sollte ich mir vielleicht ein anderes Unternehmen suchen. Arbeite ich nämlich dauerhaft in einem Umfeld, das nicht meinen Vorstellungen entspricht, bin ich demotiviert und unglücklich.

Der größte Fehler, den man machen kann, ist, andere für die eigene Motivation in die Verantwortung zu nehmen. Es liegt immer an einem selbst, was man aus sich macht. Natürlich kann ein Chef motivieren – sollte er auch – aber entscheidend ist, was ich daraus mache.

**ZHP: Nehmen wir nochmals den Job als Beispiel. Wie verhalten sich die Selbstmotivation des Mitarbeiters und die Motivation durch den Chef zueinander. Worin liegen die entscheidenden Unterschiede?**



*Regina Först:* Der grundlegende Unterschied ist, dass der Chef mich von außen motiviert und ich mich von innen. Der Chef kann mit seiner Motivation Verbundenheit schaffen, Wertschätzung ausdrücken und Gestaltbarkeit zulassen. Diese Dinge sind die einzigen, die von außen beeinflusst werden können. Ein riesiger Motivationshebel, den man als Chef bedienen kann. Die Selbstmotivation ist allerdings völlig unabhängig von der Motivation durch den Chef. Es gilt: Wer selbstmotiviert ist, der braucht keine Bestätigung durch den Chef, beziehungsweise keine Bestätigung von außen. Selbstmotivierte Menschen freuen sich natürlich auch über ein Lob oder Motivation, aber sie brauchen es nicht, um glücklich zu sein. Sie übernehmen selbst die Verantwortung für sich und für ihr Glück.

**ZHP: Bin ich noch authentisch, wenn ich mich selbst motiviere und mich und meine Einstellung zum Leben ändere? Wie kann ich dafür sorgen, dass meine neu gewonnene Lebenseinstellung mir in Fleisch und Blut übergeht?**

*Regina Först:* Da geht es uns nicht anders als jedem Spitzensportler: Trainieren, trainieren, trainieren. Dran bleiben, Fokus halten und nicht aufgeben. So geht einem die Lebenseinstellung in Fleisch und Blut über. Dann ist man auch authentisch. Das Ziel meiner neuen Haltung muss eine Magnetwirkung haben, die mich morgens schon mit Absicht und voller Vorfreude aufstehen lässt. Wenn ich mich in all meinen Facetten akzeptiere, dann bin ich glaubwürdig. Unglaubwürdig und definitiv nicht authentisch bin ich, wenn ich mich nach außen anders verhalte als ich mich innerlich fühle, nach außen freundlich tue, innerlich aber genervt bin. Wir spüren doch alle sofort ob mein Gegenüber echt ist oder nicht. Das Training ist wie eine Investition in sich selbst, die sinnvollste aller Investitionen überhaupt. Denn am Ende seines Lebens fragt sich doch jeder: „Ist mein Leben gelungen? Hat sich mein Leben gelohnt?“ Und wer möchte das nicht mit ja beantworten können!

**ZHP: Gelingt es Ihnen selbst immer, auch schwierigen Tagen oder nervenaufreibenden Situation noch etwas Gutes abzugewinnen?**

*Regina Först:* Auch bei mir gibt es Momente, in denen nichts zusammenpasst und alles schief läuft. Mein Vorteil in diesen Situationen ist, dass ich mir über die Jahre einen Werkzeugkasten gefüllt habe, mit Hilfe dessen ich diesen Situationen begegnen kann. Ich weiß, was ich in so einer Situation tun muss. Mir hilft dann zum Beispiel auch Stille und Meditation. In meinem E-Learning-Seminar trainiere ich mit meinen Kunden unter anderem einen anderen Blick auf sich selbst zu haben. Wir trainieren den Selbsterkenntnismuskel und ich bin sozusagen der Personal Trainer für das Ich. Da werden dann auch schwierige Situationen analysiert und gemeinsam wird trainiert, wie ich damit umgehen kann. Denn: Ich kann Gas geben oder



© Katharina Busse

ich kann nachgeben. Das Wichtigste ist, dass ich aus dieser anstrengenden Situation raus komme und die Entscheidung schnell treffe, wie ich mich verhalte. Eins ist klar, egal, wie verfahren die Situation ist, es gibt immer eine Wahl. Bestimmt hat jeder auch schon mal scheinbar unlösbare Situationen oder eine lange Krankheit erleben müssen. Situationen, denen man in dem Moment ganz sicher nichts Gutes abgewinnen kann. Häufig stellt man später dann fest, dass aus dieser Situation heraus etwas Gutes entstanden ist. Das berühmte Licht am Ende des Tunnels sagt uns nichts anderes, als dass wir Vertrauen haben sollen in uns und in schwierige Situationen.

**ZHP: Vielen Dank für Ihre Zeit! Wir freuen uns schon jetzt auf Ihren Vortrag in Fulda!**

*Durch das Interview führte Anja Ziele von Anja Ziele PR Dezember 2019*