Regina Först beim vlf Nordfriesland

„Erfolg durch Persönlichkeit“: Vom Ich zum Du zum Wir

Eine strahlende Regina Först begeisterte die Teilnehmer mit ihrem Vortrag „Erfolg durch Persönlichkeit – Wie Sie Ihre Stärken und Ressourcen erkennen, nutzen und gewinnbringend einsetzen.“ Die Vorsitzende des vlf Nordfriesland Ute Volquardsen freute sich über das ganz besondere Nikolausgeschenk, die gut 160 Zuhörer im Saal des Landgasthofs Struckum begrüßen zu dürfen.

Menschen zuerst – das ist das Motto von Regina Först. Seit über 20 Jahren begleitet sie Menschen auf ihrem persönlichen und unternehmerischen Weg. Regina Först, aufgewachsen auf einem landwirtschaftlichen Betrieb nahe Bordesholm, ist selbstständige Trainerin im Bereich Persönlichkeitsentwicklung, Coach für Unternehmen und Bestseller-Autorin. Sie gehört zu den Top-Referentinnen in der Wirtschaft.

Regina Först vollzieht mit Heinz-Josef Jockram den kinesiologischer Muskeltest.

„Die meisten Menschen haben sich selbst im Laufe ihres Lebens aus den Augen verloren“, sagt die Trainerin und meint weiter: „Sie suchen die Lösung für ihre Herausforderung im Außen statt in sich selbst.“ Auch der Lebenslauf von Regina Först machte einige Schlenker, bevor sie zu dem kam, was sie wirklich wollte. Sie studierte Textilbetriebswirtschaft und machte Karriere in internationalen Modeunternehmen. In ihrem Vortrag offenbarte sie: „Ich dachte, es geht darum, das Theater da draußen mitzuspielen. Ich habe schnell gelernt „wichtig“ zu werden, aber meine „Seinskraft“ dafür unterdrückt. Ich dachte, wenn die Menschen mich mögen, ist alles in Ordnung.“ Als sie merkte, dass sie anfing, körperlich einen Preis dafür zu bezahlen, begann sie sich neu zu orientieren und war damit erfolgreich.

Gut 160 Zuhörer hatten sich am Nikolaustag im Langasthof Struckum eingefunden. *Fotos: Solveig Ohlmer*

Gesund gedacht

„Viele Menschen reden oft im Negativen. Dabei haben unsere Gedanken eine erhebliche Resonanz auf unser Leben. Wer zum Beispiel permanent damit beschäftigt ist, sich Gedanken darum zu machen, was er nicht will, weiß oft auch nicht, was er oder sie eigentlich wirklich will. Um die 60.000 Gedanken hat ein Mensch an einem Tag. Das sind 60.000 Impulse auf den eigenen Körper. Und alles was wir denken und mit unseren Gefühlen begleiten, wird unser Leben,“ meint Regina Först.

Prägende Sätze aus der Kindheit, wie „Ohne Fleiß kein Preis“ oder „Nur die Harten kommen in den Garten“ könnten ein Leben lang nachwirken. Aussagen wie „Was werden die Leute sagen?“ können zur Bedrohung werden. „Oft überfordern wir Menschen und uns selbst mit unseren eigenen Erwartungen. Erwartungshaltungen zögen fast immer Enttäuschungen nach sich,“ so die Referentin. Mit der Einstellung „Super, so ein breites Tor, welche Ecke nehme ich?“ ist ein Fußballer sicher erfolgreicher, als wenn er an sich selbst zweifelt, ob er trifft.

Vielen Menschen fällt es auch schwer, Anerkennung überhaupt anzunehmen. Das werde besonders deutlich, wenn jemand etwas Nettes sagt oder ein Kompliment zum Auto oder Kleid mache. Anstatt „Danke“ zu sagen, redeten die meisten über den Preis. Als weiteres Beispiel führte die Referentin den Blumenstrauß an, mit dem sich der Gast für eine Einladung bedankt, die Gastgeberin aber mit einem „das hätte doch nicht nötig getan“-Satz begegnet. „Wenn mir jemand mit so einem Satz kommt, nehme ich den Strauß einfach wieder mit.“ „Entscheidend ist doch, wer dafür zuständig ist, dass Sie glücklich sind,“ erklärte die Referentin „Das ist doch letztendlich der Mensch, der da auf Ihrem Platz sitzt“, also sie selbst.

Ute Volquardsen begrüßte Regina Först beim vlf Nordfriesland in Struckum.

Die Wirkung von Gedanken und Lügen verdeutlichte Regina Först anhand eines kinesiologischen Muskeltests, von dem sich auch die Zuhörer im Selbstversuch überzeugen durften. Die Kinesiologie geht davon aus, dass die Muskelspannung eine Rückmeldung über den Zustand des Körpers oder der mentalen Verfassung liefert. So lässt die Muskelspannung bei negativen Gedanken oder verkehrten Fakten nach, während sie bei positiven Gedanken oder Wahrheit standhält.

Vom Ich zum Du zum Wir

„Das Thema Egoismus ist in unserer Gesellschaft noch viel zu negativ belastet“, stellte die Referentin fest und meint weiter: „Wir haben noch ein Problem damit, uns auf die Bühne zu stellen und zu sagen: „,Ich bin stolz darauf, Landwirt zu sein“. Dabei ist die beste Botschaft, wenn Du selber von Dir und Deiner Idee begeistert bist.

Erfolg ist das, was passiert, wenn wir uns selber folgen. Alles beginnt bei uns selbst. Wer mit sich im Reinen ist und klar seinen Weg geht, ist auch klar in seiner Wirkung und in seinen Aussagen.

Selbstbewusstsein bedeutet: Ich bin mir meiner Selbst bewusst! Das könnten wir von den Kindern lernen, denn Kinder haben noch Ich-Sätze. Uns Erwachsenen fällt es häufig schwerer zehn Stärken aufzählen als zehn Schwächen.“

FAZIT

Die Trainerin plädierte dafür, sich selber mehr wertzuschätzen, denn „in dem Moment, indem wir uns anerkennen, strahlen wir das auch aus.“ Auf die Frage: „Wie man ein glücklicheres Leben mit sich selber führen könnte und mit seinem Mitmenschen, hatte sie zur Antwort nur der, der sich um sich selbst kümmern kann, ist fähig, sich auch um andere zu kümmern“. Vom „Ich“ zum „Du“ zum „Wir“.

Solveig Ohlmer
Verband Landwirtschaftlicher Fachbildung Schleswig-Holstein
Tel.: 0 43 31-94 53-217