„Eine positive Ausstrahlung hat, wer … … mit Wohlwollen auf sich und andere blickt“

Regina Först ist das beste Beispiel für eine tolle Ausstrahlung. Die zweifache Mutter weiß ganz genau, wie man das innere Licht zum Leuchten bringt

Wir strahlen aus, was wir denken, sagt Charisma-Expertin Regina Först. Und meint, es sei höchste Zeit für mehr Selbstliebe

„Jede Frau ist einzigartig und schön!“

Text: Claudia Reshöft **Fotos:** Melanie Dreysse

Es ist ein bisschen so, als würde jemand ein Licht anknipsen, wenn Regina Först den Raum betritt. Das liegt nicht an ihrem blonden Haar und ihrer beeindruckenden Körpergröße, sondern vielmehr an ihrer Art, sich zu bewegen. An ihrer Ausstrahlung, die andere Menschen in ihren Bann zieht und zum Strahlen bringt – in Führungskräfteseminaren, im Coaching mit ganz normalen Frauen. Denn die 57-Jährige hat das, was man das gewisse Etwas nennt. Kein Wunder also, dass sie sich als Expertin für Ausstrahlung und mehr Menschlichkeit in Unternehmen einen Namen gemacht und den Bestseller „Ausstrahlung. Wie ich mein Charisma entfalte“ geschrieben hat. „Für all die Frauen, die darauf vertrauen, dass noch ein bisschen mehr geht in ihrem Leben“, wie sie sagt. Also wird einem derart beneidenswerte Strahlkraft nicht einfach so in die Wiege gelegt – man kann sie trainieren?

„Ob wir jemanden attraktiv finden oder sympathisch, entscheiden wir mit einem Wimpernschlag in den ersten 90 Sekunden“, sagt Regina Först. Ausstrahlung werde im Wesentlichen durch Äußerlichkeiten geprägt. Aber: „Wenn ich authentisch wirken will, mich also in meiner Persönlichkeit zeigen will, muss es eine Übereinstimmung zwischen der inneren Haltung und der äußeren Wirkung geben. Viele Menschen vermitteln aus den unterschiedlichsten Gründen nach außen etwas, was sie selbst nicht fühlen und das ihnen nicht entspricht. Beim Gegenüber stellt sich angesichts dieser gut trainierten Fassade ein diffuses Gefühl ein, sie reagieren irritiert, gehen auf Distanz“, hat die Expertin beobachtet. Von jenen, die eine positive Ausstrahlung haben, fühlen wir uns jedoch wie magisch angezogen – und zwar völlig unabhängig davon, ob Schönheitsgöttin Aphrodite gleich ein ganzes Füllhorn optischer Vorzüge über sie ausgegossen hat. „Für eine stimmige, positive Ausstrahlung ist neben Farbe und Stil eine Frisur, die zu mir passt, oder ein Make-up, mit dem ich mich wohlfühle, genauso wichtig wie die Gestik und Körperhaltung.“ Entscheidend aber sei, wie wir uns selbst wahrnehmen, ob wir gnädig mit unseren vermeintlichen Schwächen umgehen und wissen, welch ein Schatz in unserem Körper zu Hause ist, meint Regina Först und lächelt: „Wer mit sich selbst zufrieden und im Einklang ist, der geht auch mit seinen Ressourcen gut um.“

Die Charisma-Expertin Regina Först ist eine gefragte Rednerin. Sie überzeugt durch Charme, Humor und Herzenswärme

Im eigenen Leben nicht zu Hause sein, wenig sorgsam mit sich selbst umgehen – Regina Först weiß aus eigener Erfahrung, wie sich das anfühlt. In ihrem ersten Leben war sie Einzelhandelskauffrau und studierte Textilbetriebswirtin. Schon bald kletterte sie rasant die Karriereleiter in internationalen Modeunternehmen rauf: Filialleiterin, Verkaufsleiterin, dann Personalmanagerin mit 700 Mitarbeitern. Es machte ihr Spaß, Dinge nach vorn zu bringen – sie selbst blieb dabei auf der Strecke. Reichlich Überstunden, auch an den Wochenenden. Ihr Körper streikte massiv und zwang sie zu einer Auszeit. „Da hatte sich ein Riesenkonto aufgetürmt, man sah es mir auch an. Ich ▶

Reine Kopfsache
Was wir denken, strahlen wir aus, deshalb …

… ist Geben ohne haben zu wollen ein Prinzip, mit dem wir zufriedener leben, weil es vor Enttäuschung schützt

Signale, die wir senden
Verschränkte Arme bauen bekanntlich Distanz auf …

… den Unterschied machen kleine Nuancen: Der Kopf leicht schräg, dazu ein Lächeln – und schon sind wir bereit für ein Gespräch

wog damals 25 Kilo mehr als heute", erzählt sie. Innen und außen – das passte nicht mehr zusammen. Zwei Jahre lang lag Regina Först schwerst erkrankt immer wieder monatelang im Krankenhaus. Danach beschloss sie eine radikale Zäsur. Sie bricht auf in ein selbstbestimmtes Leben und besinnt sich auf ihre wahre Begabung: „Menschen zu motivieren, ein authentisches Leben zu leben."

„Selbstbestimmt leben kann nur, wer selbstbewusst ist", sagt Regina Först, „ein Wort, das leider oft falsch interpretiert und mit ‚Du bist aber eingebildet' gleichgesetzt wird. Für mich steckt aber eine ganz andere Botschaft dahinter: ‚Ich bin mir meiner selbst bewusst' – meiner Schwächen UND meiner Stärken." Und das sei eine der wichtigen Säulen einer positiven Anziehungskraft. Eine, die leider oft ins Wanken gerät. „Wir alle kommen mit einer faszinierenden Ausstrahlung auf die Welt. Liest man das Wort ‚Leben' rückwärts, heißt es ‚Nebel'. Genau der legt sich im Laufe der Jahre über unsere Ausstrahlung – durch zu viele Verbote, durch zu viel Kritik und zu viel Fokus auf vermeintliche Fehler. Das beginnt mit Worten wie ‚Ich geh' mal eben ins Bad und mach' mich fertig'. Solch ein wenig liebevoller Satz beeinflusst uns negativ. Das gilt auch für Vergleiche mit anderen: Glatthaarige möchten Locken, Brünette wären lieber blond. Die Nase dürfte ein wenig kleiner sein, und die Augen hätten wir gern größer. Dabei haben Schönheitsforscher längst bewiesen, dass Makellosigkeit als langweilig empfunden wird. Erst kleine ‚Fehler' machen Gesichter markant und interessant." Eine negative Einstellung zu uns selbst beeinflusst, was wir fühlen, denken und tun. Sie macht uns kaputt und unzufrieden – und das sieht man uns auch an. Doch es geht auch andersherum, ist die Expertin überzeugt. „Jeder Mensch ist einzigartig und trägt Schönheit in sich. Wenn wir unser Inneres zum Leuchten bringen wollen, gilt es, den Nebel wieder aufzulösen. Wir sollten uns selbst die Hand reichen und den vermeintlichen Schwächen mit einem Augenzwinkern und Wohlwollen begegnen", meint sie.

Was sie sagt, klingt spielerisch einfach. Das Äußere ließe sich relativ leicht optimieren mit einem mutigen Ja zu uns selbst. Wir dürften uns auch trauen, alle Facetten zu leben, die zu unserer Persönlichkeit gehören: Wer Lust hat, aufzufallen, muss sich auch inszenieren und einen Auftritt hinlegen. Und wer den Job als Elternvertretertin in der Schule partout nicht haben will, kommt halt auf leisen Sohlen und in Beige daher. „Entscheidend ist, dass ICH bei mir bleibe und mich wohlfühle", sagt die Expertin.

Die zweifache Mutter scheint so sehr in sich selbst zu ruhen, dass sie offenbar nichts aus der Fassung bringt. Hand aufs Herz, liebe Frau Först, sind Sie immer so ausgeglichen? Sie lacht. „Ich kümmere mich recht gut um mich selbst. Wenn es mal stressiger zugeht, weiß ich sehr zu schätzen, dass ich auf einem Bauernhof lebe und dem Meer sehr nahe bin. Und ich höre mir selbst gut zu: Was braucht mein Körper, was braucht meine Seele? Was und wohin will ich heute? Erst wenn ich mit mir selbst im Reinen bin, habe ich diese ruhige Ausstrahlung", gibt sie lachend zu. Und das klingt dann doch nach ein bisschen mehr Arbeit. Aber nach einer, die sich lohnt. ■

Ein Satz, der Mut macht: „Plan A hat nicht funktioniert. Das Alphabet hat 25 andere Buchstaben. Bleib cool!"

Nur Mut!
Klar können wir uns zurücknehmen und verstecken …

… aber wir dürfen uns trauen und uns dem anderen gern zeigen

Fotos: BGW

Sichtbar werden
Wer selbstbestimmt leben will, macht hin und wieder auch klare Ansagen …

… natürlich auf die charmante Art. Denn wer eine schöne Ausstrahlung hat, zieht auch schöne Dinge an