KN_Beilage_Dez_11_Kopie 29.11.2011 13:00 Uhr Seite 24

ERFOLG BEGINNT IM KOPF

Holsteins Mentaltrainerin Regina Först

Noch vor 20 Jahren sorgten Trainer-Ikonen mit ungewöhnlichen Methoden für Aufsehen: Klaus Toppmöller brachte als Coach der Frankfurter Eintracht einen lebendigen Steinadler mit in die Kabine. Christoph Daum ließ zu Leverkusen-Zeiten seine Spieler über glühende Kohlen laufen. Diese Maßnahmen sollten den Kickern zeigen, welche Hindernisse sie mit der Kraft ihres Willens überwinden können. Heute gibt es für die mentale Stärke von Profifußballern Spezialisten. Auch bei Holstein Kiel, wo sich Coach Regina Först um die richtige Motivation der Störche kümmert.

Bei jedem Heimspiel der KSV Holstein sitzt Regina Först auf der Haupttribüne und feuert lauthals „ihre Jungs“ an. Die 52-jährige Mentaltrainerin strahlt puren Optimismus und fast greifbare Lebensfreude aus. Das war nicht immer so. Nach einer Bilderbuchkarriere wurde sie schwer krank und landete völlig ausgepowert für viele Monate im Krankenhaus. „Heutzutage würde man dazu wohl Burnout sagen. Erst als ich ein Buch über die Kraft des Unterbewusstseins und die positive Neuordnung der Gedanken geschenkt bekam, wurde ich wieder gesund.“ Regina Först war nicht nur wieder leistungsfähig, die damals 30-Jährige beschloss einen neuen Weg zu gehen und ihre Erfahrungen zu teilen. Der Grundstein zu Ihrer Berufung als Persönlichkeits- und Motivationstrainerin war gelegt. Seit Saisonbeginn ist Regina Först auch im Storchennest aktiv. Gemeinsam erarbeitet sie in Workshops und Einzelgesprächen am Erfolgskonzept von Holstein Kiel. „Jeder soll sich bewusst werden, wofür er als Holstein-Akteur steht und was er mit diesem Team erreichen möchte. Und ich unterstütze jeden dabei, diese Philosophie nach innen und nach außen zu leben.“ Einer, der die Arbeit von Regina Först einzuschätzen weiß, ist KSV-Routinier Rafael Kazior, der schon bei RW Essen und Wacker Burghausen von Mentaltraining profitierte: „Ich denke, dass schon viele positiven Ergebnisse bei uns sichtbar sind: die verbesserte Körpersprache, das allgemein positivere Auftreten und die Kompetenz, mit schwierigen Situationen wie Niederlagen oder Verletzungen umzugehen.“

Die Spieler freuen sich immer sehr auf die Workshops und Einzelgespräche mit Regina Först. Außerdem steht sie der Mannschaft zu jeder Zeit mit Rat und Tat zur Seite. Trotz der kurzen Zeit konnte die Mentaltrainerin bereits ein Vertrauensverhältnis zu den Profis aufbauen. Und fragt man die 52-Jährige nach den Zielen für die Saison 2011/12, kommt die Antwort prompt: „Erfolg!“