



Ausstrahlung Mensch gewinnt Mensch!

»Wie ein inneres Leuchten, das nach außen wirkt«, so beantwortet Regina Först die Frage nach dem »gewissen Etwas«. Im Gespräch verrät sie, wie wir den Lichtschalter finden.

❖ *Frau Först, worin liegt das Geheimnis einer natürlichen Ausstrahlung?*

❖ Im stimmigen Zusammenspiel von innen und außen. Wir empfinden Menschen als faszinierend, die mit sich selbst im Reinen sind und Offenheit ausstrahlen. Diese Menschen sind im inneren Gleichgewicht, haben ein klares Bild von ihrer Persönlichkeit und ihren Zielen vor Augen und tragen sie durch entsprechende Signale ganz harmonisch nach außen.

❖ *Ausstrahlung – angeboren oder erlernbar?*

❖ Wir alle sind mit einer Ausstrahlung zur Welt gekommen, denn wir sind einzigartig. Im Laufe des Lebens haben wir aber verlernt, uns so anzunehmen, wie wir sind. Ein wahrer Ausstrahlungskiller ist der ständige Vergleich mit anderen. Wir jagen Idolen nach, ohne zu hinterfragen, ob sie unserer Persönlichkeit und unseren Werten entsprechen. Häufig drückt das Resultat auf unser Stimmungsbarometer und damit auf unsere Ausstrahlung.

❖ *Bauchansatz und breite Hüften? Müssen wir jetzt alle Eigenschaften lieben?*

❖ Die Ausstrahlung eines Menschen ist unabhängig von Gesicht, Alter und Figur. Das lässt aber nicht den Umkehrschluss zu, dass wir unserer äußeren Erscheinung keine Aufmerksamkeit schenken sollten. Es gibt doch immer zwei Möglichkeiten: Ich akzeptiere mich, oder ich ändere das, was mir nicht gefällt. Wenn ich überge-wichtig bin, kann ich damit zufrieden leben, meine Rundungen genießen, oder ich stelle meine Ernährung um und treibe Sport.

❖ *Was hilft, »strahlend« durch den Tag zu gehen?*

❖ Wenn wir uns morgens vor dem Spiegel »schon fertig gemacht haben«, wir unter Zeitdruck stehen, gehetzt sind, dann steht das wie ein Schild auf unserer Stirn geschrieben. Wenn ich mich aber ganz bewusst morgens ausrichte, dankbar und glücklich bin, habe ich schon eine andere Ausstrahlung. Deshalb: Verlasse nicht das Haus, gehe in keine Besprechung, bevor du nicht in einem guten Zustand bist und gute Gedanken von dir hast. Kleine Morgenrituale bringen den Tag in die richtige Richtung und fördern positives Denken: die Tasse Tee im Bett, die Zeitung oder auch der kurze Spaziergang mit dem Hund.

❖ *Haben schüchterne Menschen weniger Ausstrahlung?*

❖ Nein, sie können eine ganz eigene Ausstrahlung haben. Und wenn sie sich selbst gut fühlen, sollten sie nichts ändern. Fragt sich aber eine introvertierte Frau, warum sie bei der Beförderung immer übergangen wird, dann ist es Zeit, entsprechende Signale auszusenden.

❖ *Welche?*

❖ Ein Bild hinterlassen, das andere sich merken können. Auf eine aufrechte Körperhaltung achten, mit klarer Stimme sprechen, laut und deutlich. Präsenz zeigen und bei der Kleidung Farbe bekennen.

❖ *Farben setzen Signale. Wie beurteilen Sie die Shell Berufsmode?*

❖ Die dunklen Hosen oder Röcke sind vorteilhaft, weil sie den Blick des Kunden von unten nach oben auf das Gesicht lenken. Dieser Effekt wird mit dem weißen Hemd oder der Bluse unterstützt. Rot steht für Energie und Kraft. So wichtig wie die Farbe ist auch die Passform des Kleidungsstückes. Liegt die Schulternaht exakt auf der Schulter, wirken wir dynamisch. Hängt das Poloshirt oder die Bluse über der Schulter, erwecken wir sofort einen antriebsarmen, energielosen Eindruck.

❖ *Lässt sich ein Produkt oder eine Promotion mit Ausstrahlung verkaufen, selbst wenn man einmal nicht voll dahintersteht?*

❖ Auf jeden Fall. Jeder ist Chef seiner Gedanken. Ich kann überlegen, welchen positiven Aspekt ich dem Produkt abgewinnen und auf welche Art und Weise ich einen guten Job machen kann. Es gibt keine Ausrede, dem Kunden nicht freundlich und engagiert gegenüberzutreten.

❖ *Äußere Erscheinung oder innere Einstellung – womit bringt man zuerst Licht ins Dunkel?*

❖ Es kommt darauf an, wo der Mensch steht. Wenn jemand sich noch nicht mit seinen Emotionen auseinandersetzen mag und zunächst beginnt, seine äußere Erscheinung zu optimieren, ist dies durchaus ein guter Anfang. Denn wer sich wohlfühlt in seiner Haut, strahlt das nach außen aus.

Hiltrud Schöl

Die Bücher von Regina Först: »Ausstrahlung. Wie ich mein Charisma entfalte« und »People Först. Sieben Business-Gebote« (beide im Kösel Verlag erschienen). Weitere Informationen unter www.people-foerst.de



Unternehmerin, Buchautorin, Vor- und Querdenkerin. In über 20 erfolgreichen Berufsjahren als Speaker, Trainer und Coach hat **Regina Först** über 50.000 Menschen inspiriert und auf ihrem Weg in ihre persönliche und unternehmerische Erfolgskraft begleitet.