

# Let's get *it started!*

Wir sind, was wir tun. Und was wir tun, **braucht Leidenschaft,**  
um gut zu werden. Und nein, hier geht es  
nicht um esoterische Ansätze, sondern um die  
**simple Frage: Wie motiviere ich mich –**  
und andere? Gloss Stylist sprach mit Coach Regina Först

Illustration: GINA MUELLER

**V**isionen wiegen nichts, aber sie haben viel Gewicht!“ Davon ist Motivations-Coach Regina Först aus dem schleswig-holsteinischen Bordesholm überzeugt. Dieser Antrieb, sich Antworten geben zu können auf den Sinn des eigenen Handelns, ist ihrer Erfahrung nach Kraftquelle Nummer eins für Erfolg im Job und persönliche Ausgeglichenheit. Denn Först trainiert schon seit 20 Jahren Führungskräfte und Unternehmen in ganz Deutschland – vor allem in Situationen, in denen wichtige Entscheidungen anstehen, zu viele Aufgaben die Sicht behindern oder grundsätzlich ein veränderter Umgang mit den eigenen Bedürfnissen und denen anderer gefragt ist. Kurz: überall dort, wo die Leidenschaft am Beruf wieder angefacht werden will. Schließlich ist es nicht der Job allein, der uns glücklich macht, es ist die Art und Weise, wie wir ihn gestalten und leben. Und genau hier liegt das Problem: Denn in unserer Gesellschaft genießt einen hohen Stellenwert, wer viel arbeitet; aber nicht zwangsläufig, wer (auch) Spaß und persönliche Erfüllung dabei empfindet. Regina Först hält diese Konstellation für falsch – und ganz nebenbei auch für den Auslöser von Frust und Konflikten am Arbeitsplatz. In ihrem Ratgeber „People Först – die 7 Business-Gebote“ (Kösel Verlag) fragt sie: „Gibt es nicht einen anderen Weg, etwas zu leisten, und zwar mit geschmeidiger innerer Kraft statt mit Anstrengung?“ Natürlich gibt es den. Neurobiologen bestätigen, dass wir umso motivierter in unserer Grundhaltung sind, desto mehr wir das Gefühl haben, dass unsere Arbeit für uns und andere einen Sinn hat. Das „Höher, schneller, weiter“-Prinzip hat ausgedient!

**Aber was ist das Geheimrezept für Motivation?** Warum packt sie uns mal und lässt uns dann von heute auf morgen wieder im Stich, gerade wenn wir sie am dringendsten bräuchten? Först: „Das einzig wahre Fundament für motiviertes Entdecken, Erleben und Handeln ist Authentizität.“ Also konsequent dem eigenen Weg folgen. Visionen verwirklichen. Doch Hand aufs Herz: Finden wir genau das nicht häufig sehr schwer? Könnte es womöglich daran liegen, dass wir gar nicht so genau wissen, was uns bei unserer Arbeit um die erhofften zehn, zwanzig oder mehr Prozent bereichern würde? Fakt ist, dass die wenigsten Menschen mit ihren Ressourcen tatsächlich in Kontakt sind. Sie wissen schlicht nicht (mehr), was sie von sich selbst erwarten und hoffen dürfen. Dabei kann es so spannend sein, sich auf die Reise zu begeben und endlich das eigene Potenzial aus dem Dornröschenschlaf wachzuküssen! Auch Regina Först ist sich sicher: Der berufliche Erfolg kommt nicht dadurch, dass man sich auspowert und seine Reserven verbrennt. „Man muss seine Bedürfnisse und Werte kennen, seine Stärken und Schwächen erfahren und dabei fühlen, wie man wächst.“ Sie empfiehlt, wieder mehr kindliche Neugier zuzulassen; die Lust, Neues auszuprobieren. Am besten, empfiehlt die Expertin, beginnt man mit etwas, was ohnehin mit dem eigenen Können und den angeborenen Talenten zu tun hat. Bilden Sie sich dahingehend weiter und kultivieren Sie Ihre Persönlichkeit als das Kaleidoskop, das sie ist! Und: Lenken Sie Ihre Gedanken immer wieder in eine positive Richtung und auf das, wofür Sie dankbar sind. Was am Ende dieses Prozesses steht, bezeichnet Först als „positiven Egoismus“. Denn: Nur wer sich selbst einen Platz einräumt, kann dies letztlich auch für andere tun. Uns muss wieder klar werden, dass wir vielleicht an der Vergangenheit nichts ändern können – die Zukunft aber gehört uns. Das Heute sowieso.