

Ein positiver Egoist ist gut für alle

Authentische Personen, Menschlichkeit und geschäftlicher Erfolg: Regina Först erklärt, wie das zusammenhängt

KIEL. Seit über 25 Jahren tritt Regina Först (59) dafür an, die Menschen auf einen authentischen Weg zu bringen. Als Business-Coachin berät die Norddeutsche Firmen wie Audi, Beiersdorf oder Shell. Auch Holstein Kiel profitierte bereits von dem Wissen und den Tricks der Erfolgsfrau. Vielleicht kein Wunder, denn die studierte Textil-Betriebswirtin lernte selbst bei einem der Besten.

Ihr Trainer und Mentor im Bereich der Körpersprache war der international bekannte Pantomime Samy Molcho. Zusätzlich ließ sie sich in Kommunikationspsychologie, Neurowissenschaften sowie in Farb- und Stillehre schulen. In Kiel wird Regina Först am 6. Juni bei den Zukunftsathleten in der Halle 400 sprechen (siehe Artikel unten). Am Nachmittag im Rahmen der Fachkräfteserie vor Studenten und Azubis und dann ab 19.30 Uhr bei der Abendveranstaltung.

Frau Först, Ihr Thema ist Menschlichkeit und mehr Erfolg im Business. Was können wir von Ihnen lernen?

Regina Först: Früher arbeitete ich als Verkaufsleiterin und Personalchefin unter anderem bei „H&M“ und „New Yorker“. Irgendwann aber merkte ich, dass ich nur noch für den Job lebe. Dass ich die Arbeit brauche, um mich selbst wahrzunehmen. Ich hatte mich selbst verloren und mich nur über Leistung definiert. Aber das ist der falsche Ansatz.

Jeder möchte aber doch Erfolg haben und anerkannt werden. Was ist daran falsch?



Erst muss das Ich kommen, dann das Du, dann das Wir.

Regina Först,
Business-Coachin



Trainerin Regina Först gibt nicht nur auf Bühnen ihr Wissen weiter, sie berät auch Firmen wie Audi, Beiersdorf oder Shell.

FOTOS: PRIVAT

Die Reihenfolge ist falsch. Erst muss das Ich kommen, dann das Du, dann das Wir. Alles beginnt bei uns selbst. Wer mit sich im Reinen ist und klar seinen Weg kennt, ist auch klar in seiner Wirkung und in seinen Ansagen. Dadurch, dass sich die meisten Menschen im Laufe ihres Lebens aus den Augen verloren haben, suchen sie die Lösung für Ihre Herausforderung im Außen statt in sich selbst.

Und wie kann man das ändern? Im Coaching zeige ich den Weg, wie man ein „positiver Egoist“ sein kann, und warum das gut für alle ist. Es geht einerseits um den wohlwollenen Blick auf die eigenen Potenziale und andererseits um die stimmige Wirkung im Außen. So kann jeder ganz authentisch dem Leben mit all seinen Herausforderungen begegnen und es gestalten. Und das ist die perfekt Vorlage für eine stimmige Begegnung mit dem Du.

Und das sollten schon Schüler lernen?

Aber ja. Gerade für junge Menschen schlägt mein Herz. Ich habe ein Projekt, das „Kids fürst“ heißt. Einmal im Monat komme ich kostenlos in Schulen und arbeite mit den jungen Menschen an ihrem Selbstvertrauen und an ihrer Persönlichkeitsentwicklung. Wo bin ich? Wo sind meine Talente? In der Schule wird sehr auf Fehler geachtet und auf das, was fehlt. Die Folgen draus sind verunsicherte Menschen. Die Wartelisten für Schul- und Unipsychologen sind lang. Aber wenn man mit Angst in eine Prüfung geht oder auch durchs Leben, dann ruft man nicht seine Stärken ab.

Kennen wir alle zu wenig unsere Stärken?

Wenn man das Wort „Leben“ rückwärts liest, kommt „Nebel“ dabei heraus. Und so fühlen wir uns manchmal: Als wären wir im Nebel unterwegs.

Wir wissen nicht so genau, was eigentlich unsere Talente sind. Wir verlieren uns selbst aus den Augen. Wir sagen uns eher: Der Chef, der Partner oder das Wetter müssen besser sein, dann bin ich glücklich. Aber das haut nie hin oder nur für kurze Zeit. Wir müssen achtsam mit uns umgehen. Im Grunde trifft der uralte Oma-Spruch zu: Wer in sich ruht, gerät nicht außer sich.

Eine Studie hat ergeben, dass nur noch 15 Prozent der Menschen Spaß an der Arbeit haben. Eine dramatische Zahl.

Ja. Das ist in der Tat dramatisch. Wer morgens mit offenen Augen durch die Straßen geht oder in Bus und Bahn sitzt, der kann schon an der Körpersprache sehen, dass die meisten Menschen frustriert und unglücklich sind.

Woran liegt das?

Viele Menschen erleben sich am Arbeitsplatz nicht als

Menschen. Sie werden nicht genug gesehen, gefördert, ermutigt. Der Chef ist leider immer noch der Kündigungsgrund Nummer eins.

Können wir dann nicht einfach die Chefs ändern?

(Lacht) Nicht ändern, sondern sie auf Themen weisen, die jetzt entscheidend sind. Man wird bisher zu einer guten Führungskraft, weil man Fachkompetenz hat. Jetzt geht es aber um soziale Kompetenz. Bisher haben die Chefs nicht gelernt, wie Sozialkompetenz geht. Ein Seminar von mir heißt deshalb: „Führerschein für Führungskräfte“. Hier lernen sie, dass Menschlichkeit und Wirtschaftlichkeit keine Gegensätze sind. Im Gegenteil: Wer mehr Menschlichkeit ins Unternehmen bringt, wird unterm Strich die Wirtschaftlichkeit des Unternehmens steigern.

Interview:
Kristiane Backheuer

Die Zukunftsathleten sind zurück

Am 6. Juni verraten fünf Referenten, wie man erfolgreicher im Beruf und glücklicher im Leben wird

KIEL. Die besten Tipps von den Profis: In der Halle 400 werden am Donnerstag, 6. Juni, fünf Referenten aus dem Nähkästchen plaudern und verraten, wie man erfolgreicher im Beruf und glücklicher im Leben wird. Unter dem Titel „Zukunftsathleten“ hat es der Sportwissenschaftler und Karrierecoach Matthias Herzog geschafft, die besten Redner in den hohen Norden zu holen. Nachdem im April unter anderem Extremsportler Joey Kelly und Erfolgsexpertin Katja Porsch die Besucher begeistert haben, sind diesmal Stuntfrau Miriam Höller, Berufs-Pilot und Managementberater Peter Brandl, TV-Psychologe Rolf Schmiel und Expertin Regina Först mit dabei. Neu ist, dass schon am Nachmittag ein kostenloses

Event im Rahmen der Fachkräfteserie für Schüler, Studenten und Azubis angeboten wird.

Bei den „Zukunftsathleten“ geht es vor allem darum, sich selbst besser kennenzulernen und zu hinterfragen. „Heute gilt es, ein Leben lang zu lernen“, sagt Organisator Matthias Herzog. „Um wettbewerbsfähig zu bleiben, ist es wichtig, in mich als Mensch zu investieren. In meine eigene Persönlichkeitsentwicklung.“ Dabei können Tipps von Profis Gold wert sein. „Ich hatte 2014 ein Burn-out“, erzählt Matthias Herzog. „Diagnose: verschlepptes Pfeifersches Drüsenfieber und Nahrungsmittelunverträglichkeit gegenüber 58 Le-

bensmitteln. Dieser Rückschlag war für mich eine Chance für einen Wandel im Leben.“

Herzog wird an dem Abend auch als Karrierecoach auftreten und seine Erfahrungen an die Zuschauer weitergeben. 18 Minuten hat jeder der fünf Referenten, um die besten eigenen Tipps zu vermitteln. „So garantieren wir knackige drei Stunden Unterhaltung mit Mehrwert“, freut sich Matthias Herzog. Um besonders jungen Menschen die Chance zu geben, ihre persönliche Entwicklung voranzutreiben, ist diesmal zudem ein **Gratis-Event für Schüler, Studenten und Azubis** ab 16 Uhr geplant. In 90 Mi-

nuten erhält die junge Generation beim „Why-Summit“ Tipps für die Zukunft und einfache Umsetzungsstrategien an die Hand. Eine vorherige Anmeldung ist nötig: www.za-summits.com/why-summit. Im Anschluss gibt es ein 60-minütiges Speeddating mit regionalen Unternehmen.

Die Abendveranstaltung in der Halle 400 beginnt um 19.30 Uhr. Zwei weitere Veranstaltungen der „Zukunftsathleten“ sind für den 5. September und den 22. November geplant. Unter anderem werden dann der Persönlichkeitscoach Martin Limbeck und der Bestsellerautor Tobias Beck hoch in den Norden kommen. Partner der Veranstaltungsreihe sind die Förder Sparkasse und die Kieler Nachrichten. Karten ab 39



Matthias Herzog gastierte mit den „Zukunftsathleten“ im April das erste Mal in Kiel. Am 6. Juni startet Runde zwei, diesmal in der Halle 400. FOTO: FRANK PETER

Euro gibt es unter www.za-summits.com oder unter der Servicenummer 0157/53698958 (Ansprechpartnerin Uschi Greve) und an allen bekannten Vorverkaufsstellen. *bac*

