

Stark durchs Leben gehen

Was Managern hilft, kann auch **Schülern** und Auszubildenden nicht schaden: **Bettina L'habitant** trainiert junge Leute und hilft ihnen zu **mehr Selbstbewusstsein**. Diese Lücke werde an den Schulen nicht gefüllt.

VON STEFANIE BONA

Ein Satz kommt im Sprachschatz von Bettina L'habitant nicht vor: „Kann ich nicht gibt es nicht“, sagt die Musikerin, Musiklehrerin und Montessori-Pädagogin, die sich gerade mit einem Institut für Persönlichkeitsbildung selbstständig gemacht hat, mit Nachdruck. Für Manager und Führungskräfte gibt es ein derlei Angebote schon lange. Die Remscheiderin indes wendet sich mit ihren Kursen, Einzelgesprächen und Workshops gezielt an Schüler und Auszubildende.

Jeder hat das Zeug zum Sieger

Damit fülle sie wohl eine Nische, hat Bettina L'habitant erfahren, nachdem sie sich mit dem Thema intensiv auseinandergesetzt hat. „Ich wollte ja nicht die Hundertste sein, die solch ein Training anbietet.“ Als Pädagogin, die seit vielen Jahren an der Musik- und Kunstschule und am Ernst-Moritz-Arndt-Gymnasium unterrichtet, hat sie gesehen, dass es vielen jungen Menschen an Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein mangelt. Prüfungsängste und Verunsicherung im alltäglichen Miteinander sind nicht selten die Folge.

„Der Bereich, den Menschen zu stärken, wird in der Schule nicht abgedeckt“, lautet die Einschätzung der Mutter von drei mittlerweile erwachsenen und wie sie sagt: „sehr selbstbewussten“ Kindern. Und sie stellt fest – nicht zuletzt im Hinblick auf anfallende Prüfungen, die Suche nach einem Ausbildungsplatz oder einen Konzertauftritt: „Mit einer starken Persönlichkeit kommt man besser durchs Leben.“

Durch gezieltes Training und genaues Hinsehen ließen sich viele Ängste abbauen. Ihr Ansatz ist Hilfe zur Selbsthilfe – mit Einzelgesprä-



Bettina L'habitant hat sich zur **Persönlichkeitstrainerin** ausbilden lassen. Ihre Klienten sind keine Menschen, die fest im Berufsleben stehen, sondern Schüler und Auszubildende.

BM-FOTO: THILO SALTSMANN

INFO

Das Training

Schnupperkurse Am 27. Februar und 13. März führt Bettina L'habitant Schnupperkurse für Schüler der Mittel- bzw. der Oberstufe durch. Motto: „Trainiere Mut wie deine Muskeln.“

Klassenweise Gerne arbeitet sie mit auch Jugendgruppen oder Schulklassen.

Kontakt Telefonisch unter ☎ 02191 2090578 oder im Netz www.bettina-lhabitant.de

chen vor den Kursen und Coaching. Im Anschluss daran sollen erste Veränderungen erreicht werden. Mut lasse sich trainieren wie Muskeln. Ein Beispiel: Wer mit hängenden Schultern einen Raum betrete, mache sich von vorneherein angreifbar. „Mit so einer Körperhaltung fühle ich mich ohnmächtig“, sagt die Persönlichkeitstrainerin. Straffe man jedoch den Rücken und richte sich auf, stärke dies das Selbstbewusstsein ungemein.

Diesen Rat gibt sie auch Kindern und Jugendlichen, die sich permanentem Druck und Hänseleien seitens ihrer Mitschüler ausgesetzt se-

hen. „Mobben kann ich nur denjenigen, der das zulässt. Die Umwelt kann ich nicht verändern – wer sich ändern muss, bin ich“, sagt die 48-Jährige, die sich intensiv im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung fortgebildet und ihre Selbstständigkeit unter professioneller Beratung vorbereitet hat. Behutsam möchte sie die Jugendlichen an ihre Grenzen heranzuführen und Versagensängste abbauen. „Jede Grenze, die ich überschreite, bringt mich weiter.“ Jeder hat das Zeug zum Sieger. Genau das möchte Bettina L'habitant ihrer Klientel vermitteln.