

# DIE AKTIVE UND ENTSPANNTE

Als wir für diese „Ausgabe der starken Frauen“ nach Persönlichkeiten suchten, da gehörte Sonja Hüls zu den ersten, die in unser Visier gerieten. Warum? Weil sie nicht nur selbst erfolgreiche Unternehmerin ist – sondern auch anderen dabei hilft, es zu werden!

**A**ls Sonja Hüls zum Redaktionsgespräch erscheint, da hat sie einen ganzen Arbeitstag hinter sich, kommt gerade von einem Beratungstermin in Dinslaken und ist bereits auf dem Sprung zu einer VdU-Veranstaltung unmittelbar im Anschluss an unser Treffen. Trotzdem wirkt sie entspannt, aufgeräumt, fröhlich, locker. Auf uns macht sie damit den Eindruck des Prototyps einer modernen Unternehmerin: immer in Bewegung und aktiv, jederzeit ausgeglichen und souverän, mit einer zufriedenen Ausstrahlung, die spüren lässt, dass sie liebt, was sie tut.

---

## »VIELE INTERESSEN – NOCH MEHR ENERGIE«

---

Die Frau mit dem prägnanten Kurzhaarschnitt war immer schon offen und neugierig, sie sucht ständig und probiert aus. Allein knapp 30 erfolgreich gemeisterte Ausbildungen und Zusatzqualifikationen aus verschiedensten Bereichen sind auf ihrer Homepage aufgeführt, zurzeit absolviert sie wie nebenbei noch eine Ausbildung zur Heilprak-

tikerin. Einen Mangel an Aktivität oder Ehrgeiz kann man ihr definitiv nicht nachsagen.

„Das konnte ja nur zur Selbständigkeit führen!“ sagt sie und lacht. Im April 2010 ist es soweit: Nach „sportlichen Jahren“ als ADTV-Tanzlehrerin erweitert sie ihre Fähigkeiten und Kenntnisse um mehrere Entspannungstechniken und gründet als Trainerin das Unternehmen „Aktiv und Entspannt“.

---

## »START MIT PAUKENSCHLAG«

---

Auch damit startet sie gleich durch: „Bereits ein paar Monate nach Gründung habe ich mich mit meinem Konzept für den Unternehmerinnenbrief beworben, eine Auszeichnung des Landes NRW“, erzählt sie. „Das war Weichenstellung und Paukenschlag in einem: Über die Berichterstattung zur Auszeichnung bekam ich einerseits sofort eine recht große Bekanntheit und entsprechende Aufträge – meine Patin zum Unternehmerinnenbrief war andererseits Ulrike Löwe, die mich mit dem

*Sonja Hüls, Unternehmerin und gleichzeitig „Unternehmerberaterin“ als Leiterin der Bocholter Gruppe des Verbands deutscher Unternehmerinnen (VdU).*



Verband der Unternehmerinnen bekannt machte, der einen guten Teil meines Lebens ausmacht.“

„Aktiv und Entspannt“ bot anfangs ein überwiegend sportliches Angebot, insbesondere Zumba-Kurse, doch das Leistungsspektrum hat sich geändert. Heute stehen überwiegend Seminare im Vordergrund, meist zu den Themenfeldern Stress-Resilienz, Glück, Business-Knigge und Coaching. Vor etwa einem Jahr hat das Unternehmen eine eigene Praxis eröffnet, in der auch die Hypnose-Anwendungen stattfinden. Mit dem voraussichtlichen Bestehen der Heilpraktiker-Prüfung im Oktober wird sich das Angebot dann noch einmal verbreitern ...

---

## »FRAUEN NETZWERKEN ANDERS«

---

Die „andere Welt“ der Sonja Hüls ist der VdU, der Verband deutscher Unternehmerinnen. Die einzige bundesweite Organisation von Unternehmerinnen wurde vor 61 Jahren gegründet und hat

heute mehr als 1.800 Mitglieder, davon etwa 100 im Landesverband Ruhrgebiet, zu dem auch die mehr als 20 aktiven Mitglieder aus Bocholt zählen. Sonja Hüls ist seit fünf Jahren dabei, seit vier Jahren ist sie die Leiterin des Bocholter Stützpunkts.

„Hier läuft alles in einem sehr persönlichen Rahmen ab“, berichtet sie, „denn Frauen netzwerken anders: Wir kommen eher vom Persönlichen zum Geschäftlichen, betreiben Kontakte langfristiger und schätzen das Empfehlungsgeschäft tendenziell noch höher ein als Männer.“

Das Ziel, sich gegenseitig zu unterstützen und nach außen Unternehmerinnen sichtbarer zu machen, findet großen Zuspruch. Sonja Hüls: „Es gibt monatliche Veranstaltungen, mal mittags, mal abends, zu denen auch immer Interessierte eingeladen werden. Wen unser Konzept interessiert, kann eine halbjährige kostenlose Probenmitgliedschaft erhalten, bevor sie sich endgültig entscheidet.“ Sie lacht. „Mich jedenfalls begeistert der VdU immer noch, und wenn ich mich so in unseren Reihen umschaue, dann greift der Funke tatsächlich auf aktive Frauen aus allen Branchen und Betriebsgrößen über.“ ◀