



## I did it my way...

ist für Sie mehr als ein guter Song  
von Frank Sinatra?  
Ich gebe Ihnen Rückenwind für den nächsten  
Schritt auf Ihrem Weg!

## Mein Verständnis von Coaching

Jede Verhaltensweise ist Ausdruck einer Fähigkeit.  
Das ist meine Überzeugung. Und darum betrachte  
ich auch das Verhalten, das Sie an sich als störend  
empfinden, als potenzielle Ressource.

Manchmal bedarf es nur einer neuen Anordnung  
einzelner Elemente eines unliebsamen  
Verhaltensmusters, um Herausforderungen wieder  
erfolgreich und mit Freude angehen zu können.  
Und wie in einem Kaleidoskop bedarf es dafür oft  
nur eines kleinen Impulses...

Als Coach bin ich für Sie Impulsgeber. Respekt  
vor Ihnen als Mensch sowie die Wertschätzung  
Ihres persönlichen Anliegens sind mir dabei sehr  
wichtig.

Im Mittelpunkt einer jeden Sitzung steht  
das Erreichen des von uns zuvor gemeinsam  
definierten Ziels. Denn darum geht es: um das  
Erreichen Ihrer Ziele, um Ihren Weg zu finden. Ich  
begleite Sie dabei, und ich gebe Ihnen Rückenwind  
für den nächsten Schritt auf Ihrem Weg. Dafür  
nehme ich mir die Zeit, die Sie benötigen.

Ich arbeite mit meiner Fähigkeit zur echten  
Kontaktaufnahme - von Mensch zu Mensch und  
auf Augenhöhe. Dabei wende ich die Methode  
des Neurolinguistische Programmierens (NLP)  
an, da diese sich mit ihrem ressourcen- und  
zielorientierten Ansatz hervorragend für Coaching-  
Prozesse eignet.



## Was ist NLP?

**NLP ist ein vielschichtiges Modell  
menschlicher Kommunikation.** Eine direkte  
Übersetzung vom Neuro-Linguistischen-  
Programmieren besagt, dass jeder Sinneseindruck  
neuro-logisch verarbeitet wird, bevor aus ihm ein  
Verhalten resultiert.

Die logische Struktur, nach der dieser Reiz  
eingeordnet wird, ist die Sprache (lingua) unter  
Berücksichtigung von Kommunikationssystemen.  
Diese Kombination verleiht dem empfangenen  
Reiz den spezifisch erteilten Sinn.

Programmieren deutet auf die Funktionsweise  
unseres Gehirns hin, das lernt, indem sich sog.  
Synapsen (neu) verbinden.  
Und dieser Prozess lässt sich bewusst steuern: Die  
Lösung von Blockaden, positive Erfahrungen und  
schließlich die ersten Schritte auf ihrem neuen  
Weg führen dazu, dass sich Ihr Denken verändert.  
Coaching mit dem Werkzeug NLP bedeutet, alte  
Denkmuster aufzubrechen, um neue synaptische  
Verbindungen zu ermöglichen – und damit neue  
Perspektiven zu eröffnen. Die Fähigkeit ist in  
ihnen – sie muss nur aktiviert werden.



## Wie ich Sie unterstütze

Ich möchte Sie kennen lernen. Im vertrauensvollen Gespräch reflektiere ich Ihre Lebenssituation, mache mir ein Bild von Ihren Fähigkeiten, von Stärken und Schwächen. Was sind Ihre Wünsche? Wo liegen Ihre Ziele?

Und was muss sich ändern, damit Sie sich mit Freude und Leichtigkeit auf Ihren Weg machen können?

### Was braucht es für den nächsten Schritt auf Ihrem Weg?

Aus meiner Sicht braucht es zunächst die Kombination aus einer guten Kenntnis der eigenen Fähigkeiten sowie der Ziele und Wünsche unter Berücksichtigung der aktuellen Lebenssituation. Nach diesem ersten Schritt ist der Blick wieder frei und die nächsten Ziele können angegangen werden.



### Sie haben noch keine Vorstellung von Ihrem Weg?

Ich helfe Ihnen bei der Klärung dieser spannenden Frage. Die Antwort wird in einem Prozess des „Sich-klar-werdens“ immer deutlichere Konturen annehmen.

### Sie kennen Ihr Ziel, wissen aber noch nicht, wie Sie dorthin kommen?

Ich unterstütze Sie auf Ihrem Weg - mit Zuspruch, Rat und Leichtigkeit und Rückenwind.

## Maßgeschneiderte Seminare

- Sie brauchen einen speziellen Workshop für Ihr Team, Kunden Ihrer Institution, für Kooperationspartner?
- Sie wollen eine direkte Sprache, effizientes Vorgehen und sofort umsetzbare Inhalte?

Dann stelle ich Ihnen gerne ein passendes Seminar zusammen.

### Einige exemplarische Themen für Seminare sind:

#### 1. Als Team auf Kurs gehen - und bleiben

Haben alle das gleiche Ziel? Und: was kann jeder Einzelne zum Erfolg beitragen?

#### 2. Wohin des Weges?

Ziele formulieren. Strategien planen. Prozesse für die berufliche und privaze Neuorientierung.

#### 3. Die Zügel in die Hand nehmen - SPECIAL

Übernehmen Sie die Führung! Ein spannender Tag mit Pferden und fachlicher Begleitung. Keine Reitkenntnisse erforderlich.

**Bitte teilen Sie mir einfach Ihre Wünsche mit!**



## Sonja Sturm im Profil

- geboren in Hamburg
- Studium in Lüneburg, Montpellier und Bordeaux; Abschluss: Magistra Artium (M.A.) d. Kulturwissenschaften
- tätig als Projektmanagerin, Beraterin und Assessorin

Ausbildung zum Coach:

- NLP-Practitioner, lizenziert durch DVNLP/IANLP
- NLP-Master (vorläufig ruhend aufgrund eigener Forschungen und Weiterentwicklungen)
- Prozessorientierte systemische Aufstellungsarbeit, ProSA

Seit 2008: Selbständiger Coach

## Einige Fragen an Sonja Sturm

### Was ist Ihre Motivation als Coach?

Es treibt mich an, Menschen auf ihrem Weg zu unterstützen, sie zu ermutigen, am Ball zu bleiben. Denn es lohnt sich: Menschen, die ihren Weg gehen sind zufriedener. Mehr noch: Sie tragen auch entscheidend zur Zufriedenheit derer bei, die ihnen am Wegesrand begegnen.

Menschen, die das, was sie tun, gern tun, haben mich schon immer fasziniert – vom Lehrer aus Überzeugung über den französischen Winzer, der mit leuchtenden Augen seinen Wein kredenzt bis zum Künstler, der im Stillen schafft – es gibt unzählige Möglichkeiten, seinen Weg zu gehen. Es waren solche Begegnungen, die mich kürzlich dazu inspiriert haben, das Projekt Erfolgreich Selbständig zu initiieren. Dort stellen wir Menschen vor, die ihren Weg in der Selbständigkeit sehen und dies erfolgreich und mit Zufriedenheit umgesetzt haben.

### Was sind aus ihrer Sicht die drei wichtigsten Stationen ihres Lebens? Und warum?

Mein Studium an Universitäten im In- und Ausland Die Erweiterung meines Horizonts – sowohl im akademischen Sinne als auch der zwischenmenschlichen Interaktion reizte mich...

Die Freiheiten des universitären Studiums nutzte ich darüber hinaus auch dafür, mich in verschiedene berufliche Felder einzubringen. Aufgrund der wertvollen Erfahrungen in dieser Lebensphase wurde mir schnell klar, wo meine wahre Motivation liegt: Menschen den Rücken zu stärken und sie auf ihrem Weg zu unterstützen. Denn die Begegnung mit Menschen, die ihren Weg gehen hatte mich stets nachhaltig beeindruckt...

### Die Entscheidung Coach zu werden

NLP spielte hier im wahrsten Sinne des Wortes eine entscheidende Rolle. Während meiner NLP-Ausbildungen verblüffte mich wiederholt die Wirksamkeit der Methoden. Es erstaunte mich, dass Veränderung, entgegen der landläufigen Annahme, leicht sein kann... Von dieser Erfahrung bis zur Aufnahme meiner Tätigkeit als selbständiger Coach war es dann nur noch ein kleiner Schritt. Ich hatte meinen Weg gefunden – quasi wie mit Rückenwind.

### Der Start in die Selbständigkeit

Ein solcher Schritt ist ja trotz aller Überzeugung auch immer mit einer gewissen Portion Ungewissheit verbunden. Doch glücklicherweise war mein Start ein Traumstart, denn scheinbar wie aus dem Nichts fanden gleich zu Beginn die ersten Klienten den Weg in meine Praxis, um ihren Weg zu finden... Ich bin dankbar für das mir geschenkte Vertrauen, denn die Arbeit als Coach macht mir Spaß. Sie gibt mir die Möglichkeit, tollen Menschen zu begegnen und bedeutsame Momente mitzuerleben.

**In diesem Sinne: Ich freue mich auf Sie!**



## Referenzen

„Sonja Sturm ist ein spritziger, fröhlicher Mensch und konnte in den Sitzungen, die ich bei ihr hatte, unheimlich gut auf entstandene Situationen/Emotionen eingehen. Ich bin um einige Erfahrungen reicher und kann jetzt mit viel Freude und Engagement einen weiteren Schritt in meinem Leben gehen.“

**Antje Kutzer, Domus Quietis, Italien**

„Worum es für uns alle geht, ist, das zu werden, was wir eigentlich sind. Der Besuch bei Sonja Sturm hat mir einen weiteren Schritt auf diesem Weg leichter gemacht.“

**S. H., Künstler, Hamburg**

„Sonjas einfühlsame und doch zielgerichtete Anleitung hat mich immer wieder zurück an die relevanten Punkte geholt. Ich konnte mit ihrer Hilfe vieles ordnen und mich dadurch leichter an die Lösungen machen, bzw. alte Themen aufarbeiten. Das Ambiente bei Sonja ist angenehm und lädt zum Entspannen ein. Ein Besuch bei Ihr lohnt für all jene, die in Ihrem Sein und Handeln freier werden wollen, die überholte Schutzmechanismen zu zeitgemäßen Verbündeten machen wollen.“

**Katja Schneider, Heilpraktikerin aus Hamburg**

„Sonja Sturm hat im Laufe Ihrer NLP-Practitioner-Ausbildung eine erstaunliche Entwicklung gemacht. Sie überraschte insbesondere durch schnelles Lernen und Umsetzen der Coaching-Prozesse. Bei der Abschlussprüfung konnte ich entdecken, wie Sie bereits Ihren eigenen Stil entwickelt mit Menschen zu arbeiten. Dies ist meiner Ansicht nach Ihre Aufgabe. Ich freue mich, dass Sie diesen Weg geht.“

**Ralf Hungerland, NLP-Lehrcoach aus Hamburg**

„Mich beeindruckt Sonjas Fähigkeit, Dinge zu erkennen, aufzudecken und Wege aufzuzeigen; das was man selbst als Schwäche empfindet, deckt sie als Potential auf, kehrt das Negativbehaftete ins



Positive. Man wächst in angenehmer Atmosphäre über sich selbst hinaus.“

**Manuela Klasen, Fotografin aus Niedersachsen**

„Im Wirrwarr der Gefühle hat Sonja Licht ins Dunkle gebracht und mir geholfen, mich selbst zu erkennen und meine Themen zu bearbeiten. Die Sitzungen waren sehr inspirierend, um meinen eigenen Weg zu erkennen und mit Rückenwind gestärkt neu zu beschreiten. Mit ihrer einfühlsamen Art hat sie mir ermöglicht, mich selbst aus einer neuen Perspektive heraus zu betrachten. Sowohl familiär als auch beruflich war mein Coaching Gold wert.“

**T.D., Unternehmerin, Niedersachsen**

## Kontakt

**Sie haben weitere Fragen?**

**Ich freue mich auf Ihre Nachricht!**

Entweder per Email an [post@sonjasturm.de](mailto:post@sonjasturm.de) oder

**per Telefon: 040 – 81 99 42 09 | 0179 - 10 200 22**