Meine eigene Heldenreise
als Führungskraft

Als ich Geschäftsführerin eines mittelständischen Unternehmens wurde, wusste ich nicht, wie Führung wirklich geht. Ich war stark, leistungsorientiert, funktionierte und führte vor allem aus dem Kopf.

Ich las Führungsbücher, besuchte Seminare und lernte viele Methoden. Doch wenn Druck, Unsicherheit oder Angst aufkamen, griffen alte Reaktionsmuster. Ich wusste, wie ich führen wollte, aber Wissen allein verändert nicht. Mit Mitte 30 zog mein Körper die Grenze. Ich war erschöpft.

Erst durch eigene systemische Arbeit begann ich zu verstehen, wie sehr unbewusste Prägungen, familiäre Muster und alte Verletzungen beeinflussen, wie wir führen, entscheiden, Grenzen setzen und mit Konflikten umgehen. Ich erkannte: Wirkliche Veränderung beginnt nicht bei der nächsten Führungstechnik. Sie beginnt bei mir selbst.

Mein Weg führte mich aus Anpassung, Schuld und ständigem Funktionieren hin zu mehr Selbstwert, Klarheit und innerer Freiheit.
Heute verbinde ich meine langjährige Erfahrung als Geschäftsführerin mit systemischer Arbeit und begleite Frauen in Führung dabei, ihre eigenen Muster zu erkennen, sich aus ihnen zu lösen und ihrem weiblichen Führungsstil zu vertrauen.

Die wichtigste Person, die du als Führungskraft führen lernst, bist du selbst.



Erfahrungen/Ausbildungen

Geschäftsführerin eines mittelst. Unternehmens mit 30 Jahren Führungserfahrung
Personal- und Business Coach (IHK)
Psychologische Beraterin
Master Typo 3 Profiler
NLP Praktitioner (European Business Ecademy)
Systemischer Coach (Reuss Institut)
Psycologie of Vision (Spezzano-Hawaii)
Botschafterin der Positiven Psychologie (Corporate Happiness - Upstalsboom)
Color Healing (Birgit Fischer)
SkyYourself Coach® (Ecole Sant Esprit)

Essenzfrau
Lebe dich selbst

Systemisches Coaching für
Frauen in Führung



www.essenzfrau.de
Tel. 0176 10092902
essenzfrau@gmail.com

Frauen führen anders.
Und das ist ihre Stärke.

Als Frau in Führung bewegst du dich häufig in Strukturen, die über Jahrzehnte männlich geprägt wurden. Du sollst stark sein, klar entscheiden und Leistung bringen. Doch in dir regt sich der Wunsch empathisch und menschlich zu führen.

Das ist kein Widerspruch. Es kann deine größte Stärke sein.

Du musst nicht härter werden, um dich durchzusetzen. Du darfst klarer werden. Deiner Wahrnehmung vertrauen. Entscheidungen treffen, ohne dich ständig selbst infrage zu stellen.

Hinter Konflikten, wiederkehrenden Problemen oder verfehlten Zielen liegen häufig Dynamiken, die auf den ersten Blick nicht erkennbar sind.

Im systemischen Coaching geht es nicht darum, noch besser zu funktionieren. Es geht darum, deinen eigenen Führungsstil zu entwickeln – mit Klarheit, Empathie, innerer Sicherheit und einer Vision, der Menschen folgen können.

Führung verändert sich, wenn du beginnst, dich selbst anders zu führen.

Alles Liebe
Steffi Heinemann

Meine Angebote:

Kostenfreies Erst- und Kennlerngespräch

Schreibe mir eine Nachricht und wir vereinbaren einen ersten kostenfreien Gesprächstermin:
SMS/WhatsApp: 0176 10092902
Email: essenzfrau@gmail.com

Einzelcoaching

Persönliches systemisches Coaching in Derenburg, Schönebeck/Elbe Sachsen-Anhalt). oder Goslar (Niedersachsen). Aber auch telefonisch oder online weltweit

Wochenendseminar: Systemische Aufstellungsarbeit

Bei einer systemischen Aufstellung machen wir die verborgenen Ursachen für deine persönlichen Hürden sichtbar, sodass du versteckte Dynamiken sowie inneren Einflüsse erkennen und auflösen kannst.

Dabei orientieren wir uns an den von dir angestrebten Lösungen, damit du deine Ziele erreichen kannst. So entstehen Klarheit und neue Perspektiven, die sich stimmig für dich und dein Leben anfühlen.

Termine für 2026

Systemische Aufstellung

25. – 27.09.2026 oder
23. – 25.10.2026

Freitag	18.00 bis ca. 21.00 Uhr
Samstag	10.00 bis ca. 18.30 Uhr
Sonntag	10.00 bis ca. 16.00 Uhr

Kosten

Teilnahme mit eigener Aufstellung 320€
Teilnahme ohne eigene Aufstellung 210€
Incl. 2 Übernachtungen im Doppelzimmer, Frühstück, Mittag- und Abendessen.

Bitte bringe noch etwas Besonderes fürs Buffett mit, zum Beispiel einen Kuchen, einen Aufstrich oder Salat.
Bezahlung bar bei Seminarbeginn oder via Überweisung. Kontoverbindung sende ich Dir nach der Anmeldung zu.

Seminarort

Geistmühle, Kathrin R. Hotowetz
Am Anger 2a
38820 Halberstadt

Anmeldung

Tel.: 0176 10092902 (SMS/WhatsApp
Email: essenzfrau@gmail.com
Kontaktformular: www.essenzfrau.de