



HEIKE WILLIG

Unternehmensdossier

Trainerin für Führungskräfte und körperorientierte Prozessbegleiterin

**Ich mache unsichtbare Dynamiken in Führung und Zusammenarbeit
sichtbar und übersetze sie in klare praxisnahe nächste Schritte.**

FÜHRUNGSKRÄFTEENTWICKLUNG · TEAMENTWICKLUNG · VERKÖRPERTE PRÄSENZ

Das Unsichtbare führt mit.

Führungskräfte wissen häufig sehr genau, was gute Führung verlangt. Und trotzdem handeln Menschen im entscheidenden Moment manchmal anders, als sie es eigentlich wollen oder für richtig halten.

Denn unter Druck wirken nicht nur Wissen, Erfahrung und erlernte Methoden. Eigene Muster, unbewusste Erwartungen, der Wunsch nach Anerkennung, körperliche Stressreaktionen, Beziehungserfahrungen und unausgesprochene Konflikte führen mit.

Genau dort setzt meine Arbeit an. Ich mache sichtbar, was zwischen Wissen und tatsächlichem Handeln wirkt. Gemeinsam mit Führungskräften und Teams übersetze ich diese Erkenntnisse in konkrete Schritte, die im Arbeitsalltag erprobt und umgesetzt werden können.

Dabei verbinde ich wirtschaftliche Erfahrung, psychologisch fundierte Beratung, körperorientierte Arbeit und langjährige Praxis in Gruppen- und Führungsprozessen.

Wissen ist notwendig. Aber Wissen allein verändert noch kein Verhalten.

„Besonders hervorzuheben ist die Fähigkeit, fachliche Expertise mit hoher Praxisorientierung und einem sehr guten Gespür für Menschen und Gruppendynamiken zu verbinden.“

CURA Unternehmensgruppe · Personalleitung · Referenz vom 24. August 2026



„Präsenz bedeutet nicht, eine Rolle zu spielen, sondern in der eigenen Rolle anwesend zu sein.“

Was ich sichtbar mache

Was im Arbeitsalltag sichtbar wird, ist häufig das Verhalten. Was dieses Verhalten mit hervorbringt, bleibt zunächst unsichtbar.

Unsichtbare Dynamik	Mögliche Wirkung im Arbeitsalltag
Führung für Anerkennung	Entscheidungen orientieren sich stärker an Zustimmung als an Verantwortung, Auftrag und langfristiger Wirkung.
Ungeklärte Rollen	Führungskräfte übernehmen zu viel, Mitarbeitende zu wenig oder Erwartungen bleiben unausgesprochen.
Verdeckte Konflikte	Sachthemen werden wiederholt besprochen, während Beziehung, Status oder Kränkung die Zusammenarbeit bestimmen.
Körperliche Überlastung	Stresssignale werden übergangen, bis Präsenz, Urteilsfähigkeit, Kommunikation oder Gesundheit deutlich beeinträchtigt sind.
Innere Widersprüche	Was eine Führungskraft sagt, fühlt und tatsächlich tut, passt nicht zusammen und erzeugt Unsicherheit im Umfeld.

Der entscheidende Schritt

Sichtbarkeit ist kein Selbstzweck. Erst wenn ein Muster erkannt wird, kann eine Führungskraft entscheiden, ob sie es weiterführen oder anders handeln möchte. Aus Erkenntnis werden Haltung, Entscheidung und konkrete Umsetzung.

Ich sehe häufig sehr schnell, wo eine Situation tatsächlich festhängt und was den nächsten tragfähigen Schritt möglich macht.

Erfahrung und Reichweite

Seit 2017	Seit 2019	Mehr als 10	Mehrere hundert
Trainings und Vorträge	Führungskräfteentwicklung in unterschiedlichen Branchen und professionellen Kontexten	Keynotes in den vergangenen drei Jahren	erreichte Teilnehmende

Meine Arbeit mit Unternehmen begann 2017 mit Stressmanagement bei Mercedes sowie Vorträgen zum Thema Burnout beim Amtsgericht Köln und bei Mercedes. Seit 2019 liegt ein Schwerpunkt meiner Arbeit in der branchenübergreifenden Führungskräfteentwicklung. In Trainings, Keynotes, Vorträgen und Entwicklungsformaten habe ich inzwischen mehrere hundert Menschen erreicht.

Zu meinen wiederkehrenden Auftraggebern und Kooperationen zählen unter anderem Mercedes-Benz und Daimler, HDI Versicherung, Johanniter, Franziskanerinnen und die CURA Unternehmensgruppe. Darüber hinaus habe ich Seminare in der Schweiz durchgeführt und begleite Führungskräfte in unterschiedlichen beruflichen Kontexten – darunter Versicherungsmanagement, Pflegeinstitutionen und Justiz – sowie Einzelpersonen aus Wissenschaft und öffentlichem Leben.

Meine Arbeit verbindet rund 20 Jahre Erfahrung in Wirtschaft und Immobilien mit drei Jahren klinischer Tätigkeit in einer psychosomatischen Privatklinik und langjähriger Erfahrung in der Leitung intensiver Gruppen- und Entwicklungsprozesse. Seit 2014 konzipiere und leite ich mehrtägige Retreats und körperorientierte Ausbildungsformate. Dadurch kenne ich sowohl die Realität von Organisationen als auch die körperlichen und psychischen Folgen dauerhafter Belastung – und die Dynamiken, die persönliche Entwicklung, Zusammenarbeit und Veränderungsprozesse prägen.



„Ich mache das Unsichtbare sichtbar und übersetze es in umsetzbare Schritte.“

Integrierte Balance

GESCHÜTZTE METHODE INTEGRIERTE BALANCE

Dimension	Worum es geht
Bewusstsein	Eigene Muster, Motive, Bewertungen und innere Widersprüche erkennen und einordnen.
Körper	Stressreaktionen früher wahrnehmen, regulieren und wieder Zugang zu Präsenz und Handlungsspielraum gewinnen.
Beziehung	Wechselwirkungen, Rollen und Gruppendynamiken verstehen und Kommunikation bewusster gestalten.
Transfer	Erkenntnisse in konkrete Entscheidungen, Verhaltensexperimente und verbindliche nächste Schritte übersetzen.

Kein starres Verfahren

Die Methode gibt Orientierung, ohne Menschen in ein Schema zu pressen. Je nach Auftrag arbeite ich mit Gespräch, Reflexion, Fallarbeit, Körperwahrnehmung, Qigong, räumlichen Experimenten und Übungen zur unmittelbaren Umsetzung.

Veränderung wird tragfähig, wenn ein Mensch nicht nur versteht, was anders werden soll, sondern die neue Haltung tatsächlich verkörpern kann.

Körperbasierte Führung

In komplexen und belastenden Situationen reicht es nicht, eine Methode zu kennen. Entscheidend ist, ob eine Führungskraft im Moment des Geschehens präsent bleibt, ihre Reaktion wahrnimmt und bewusst handeln kann.

Körperliche Reaktionen liefern frühe Hinweise auf Anspannung, Überforderung, Widerstand oder fehlende Stimmigkeit. Wer diese Signale lesen und regulieren kann, gewinnt mehr Wahlfreiheit in Kommunikation, Konflikt und Entscheidung.

Wirkung für Führungskräfte

- **Präsenz.** Auch unter Druck ansprechbar, klar und in Beziehung bleiben.
- **Selbstregulation.** Eigene Stressmuster früher erkennen und bewusst steuern.
- **Entscheidungsfähigkeit.** Innere Klarheit von kurzfristigem Reaktionsdruck unterscheiden.
- **Kommunikation.** Stimmigkeit zwischen Haltung, Sprache und Verhalten herstellen.
- **Grenzen.** Verantwortung übernehmen, ohne dauerhaft zu kompensieren oder sich zu überfordern.



„Der Körper weiß es oft schon, bevor der Verstand es formulieren kann.“

Themen und Zusammenarbeit

Themenfeld	Möglicher Entwicklungsfokus
Führung und Selbstführung	Rollenbewusstsein, Verantwortung, Entscheidungsfähigkeit und klare persönliche Haltung.
Kommunikation und Konflikt	Schwierige Gespräche, Perspektivwechsel, Grenzen und konstruktive Konfliktbearbeitung.
Teamdynamik	Zusammenarbeit, Verbindlichkeit, unausgesprochene Erwartungen und gemeinsame Verantwortung.
Resilienz und Stresskompetenz	Selbstregulation, Belastungssignale, Regeneration und gesundheitsförderliche Routinen.
Verkörpernte Präsenz	Authentische Wirkung, Auftritt, Beziehungskompetenz und Sicherheit unter Beobachtung.

Formen der Zusammenarbeit

- **Leadership Impulse & Keynotes**

Für Führungstagungen, Kongresse und Unternehmensveranstaltungen. Prägnante Impulse, die relevante Dynamiken sichtbar machen und neue Perspektiven eröffnen.

- **Führungs- & Teamentwicklung**

Maßgeschneiderte Entwicklungsprozesse für Führungsteams und Organisationen – ausgerichtet auf den konkreten Auftrag und die Dynamik im Unternehmen.

- **Mehrmodulige Entwicklungsprogramme**

Präsenzphasen und Transferformate, die Erkenntnis, Verkörperung und Umsetzung miteinander verbinden.

- **Klärungs- und Entwicklungsmandate**

Für Situationen, in denen Rollen, Zusammenarbeit, Konflikte oder Führungsdynamiken genauer betrachtet und nachhaltig verändert werden sollen.

Die Zusammenarbeit wird auf Zielgruppe, Organisation und konkreten Entwicklungsauftrag abgestimmt. Inhalte und Vorgehen bleiben flexibel, der Transfer in den Arbeitsalltag verbindlich.

An der Wurzel statt am Symptom

Menschen, die mit mir arbeiten, werden nicht nur informiert. Sie werden angeregt, ihre Haltung, ihre Wirkung und ihren Anteil an einer Situation ehrlich zu betrachten. Daraus entsteht die Möglichkeit, gezielt zu handeln und Verantwortung anders zu übernehmen.

Typische Entwicklungsschritte

- **Selbstreflexion.** Erkennen, welche inneren Themen das eigene Verhalten und Entscheidungen beeinflussen.
- **Orientierung.** Unterscheiden, worum es in einer festgefahrenen Situation tatsächlich geht.
- **Umsetzung.** Aus Erkenntnissen konkrete, realistische Handlungsschritte entwickeln und erproben.
- **Haltung.** Sich selbst, die eigene Rolle und die Wirkung auf andere bewusster hinterfragen.
- **Verbindlichkeit.** Nicht beim guten Vorsatz stehen bleiben, sondern Veränderung im Alltag sichtbar machen.

Radikal heißt für mich: an die Wurzel gehen.

Nicht schneller optimieren, sondern erkennen, was ein Verhalten tatsächlich steuert. Erst wenn die zugrunde liegende Dynamik sichtbar wird, lässt sich klären, welche Entscheidung wirklich ansteht und welcher nächste Schritt tragfähig ist.

„Dauerhafte Überlastung ist nicht nur eine persönliche Frage. Sie beeinflusst Entscheidungsfähigkeit, Kommunikation, Zusammenarbeit und Führung. Deshalb braucht es rechtzeitige Klärung statt langfristiger Kompensation.“

Praxispartnerschaften

Seit 2021 liegt mein ausgewiesener Schwerpunkt in der Führungskräfte- und Teamentwicklung. Mehrere Unternehmen und Einrichtungen haben mich wiederholt gebucht. Besonders wichtig ist mir eine Zusammenarbeit, die nicht bei Wissensvermittlung endet, sondern konkrete Entwicklung im jeweiligen System ermöglicht.

Zusammenarbeit mit CURA

Für die CURA Unternehmensgruppe arbeite ich seit mehreren Jahren als externe Trainerin im zentralen Seminarprogramm und in individuellen Personalentwicklungsmaßnahmen. Die Formate richten sich an Führungskräfte, Nachwuchsführungskräfte und weitere Mitarbeitendengruppen. Hinzu kommen Keynotes bei Regionaltagungen.

„Frau Willig bleibt nicht bei der reinen Wissensvermittlung stehen. Vielmehr schafft sie Lernräume, in denen persönliche Reflexion, Perspektivwechsel und nachhaltiger Transfer in den Arbeitsalltag möglich werden.“

CURA Unternehmensgruppe · Personalleitung · 2026

Ausgewählte Auftraggeber und Kontexte

Mercedes-Benz und Daimler · HDI Versicherung · CURA Unternehmensgruppe · Johanniter · Franziskanerinnen · Amtsgericht Köln · Arlanxeo

Versicherungsmanagement · Pflegeinstitutionen · Justiz & öffentliche Funktionen · Wissenschaft & öffentliches Leben · Seminare in der Schweiz · Einzelmandate

Über unterschiedliche Auftraggeber hinweg wird mir wiederholt zurückgemeldet, dass ich verborgene Dynamiken präzise erfasse, das Unsichtbare sichtbar mache und daraus effiziente praxisorientierte Lösungen ableite.

Bühne und internationale Präsenz



„Präsenz entsteht dort, wo Haltung, Körper und Rolle übereinstimmen.“

In den vergangenen drei Jahren habe ich mehr als zehn Keynotes gehalten. Beim Internationalen Expertenkongress für verkörperte Präsenz in New York sprach ich vor internationalem Publikum über die Bedeutung von Präsenz, Körper und Verkörperung.

Meine Bühnenerfahrung fließt unmittelbar in die Arbeit mit Führungskräften ein. Denn gerade in anspruchsvollen Situationen entscheidet nicht allein, was jemand weiß oder sagt, sondern wie glaubwürdig Haltung, Rolle und persönlicher Ausdruck zusammenwirken.

Ein Method Acting Training nach Lee Strasberg in New York vertiefte diesen Blick auf Präsenz und Verkörperung: Wie kann ein Mensch eine Rolle klar einnehmen, unter Beobachtung präsent bleiben und zugleich mit sich selbst verbunden sein? Für Führung bedeutet das: eine Rolle nicht zu spielen, sondern sie glaubwürdig auszufüllen.



„Menschen zu begeistern ist der Anfang. Entscheidend ist die Umsetzung.“

Fundament und Qualifikationen

Meine Qualifikationen bilden das fachliche Fundament meiner Arbeit. Entscheidend ist für mich nicht die einzelne Methode, sondern die Fähigkeit, unterschiedliche Zugänge situationsgerecht und verantwortungsvoll miteinander zu verbinden.

Zeitraum	Qualifikation und Erfahrung
2018 bis 2021	Dreijährige Ausbildung in Psychodynamischer Körper- und Energiearbeit. Zertifiziert in Psychodynamischer Körper- und Energiearbeit mit PHI, Biodynamischer Psychologie, Gestalt-Körpertherapie und Ganzheitlicher Bioenergetik.
2014 bis 2016	Qigong und taoistisches Training mit Lehranerkennung; 280 Stunden einschließlich Didaktik, Meditation und Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin.
2013	Zertifizierte Burnouttherapeutin und Burnoutcoach; Progressive Muskelrelaxation und Stressbewältigung.
2009 bis 2011	Personenzentrierte Beratung nach Carl R. Rogers; 300 Stunden sowie kollegiale Supervision, Eigenstudium und dokumentierte berufliche Praxis.
2011	Geprüfte Psychologische Beraterin VFP und Praktikum auf einer offenen psychiatrischen Akutstation der LVR Klinik Bonn.
Drei Jahre	Körpertherapeutische Arbeit und Leitung therapeutischer Qigong Gruppen in einer psychosomatischen Privatklinik mit Burnout Schwerpunkt.
Rund 20 Jahre	Wirtschaft und Immobilien einschließlich Büroleitung, Vertragsmanagement, Personalkoordination, Projektbegleitung und Kundenkontakt.
Seit 2014	Konzeption und Leitung mehrtägiger Retreats sowie körperorientierter Ausbildungs- und Entwicklungsformate.



Excellent Experience 2024 · Bewertung sehr gut



Excellent Experience 2025 · Bewertung sehr gut

Zusammenarbeit

Am Anfang steht nicht das Format, sondern die Frage, was sich verändern soll.

Gemeinsam klären wir die konkrete Situation, die beteiligten Personen und die Dynamiken, die möglicherweise unter der sichtbaren Oberfläche wirken. Daraus entsteht ein Vorgehen, das zum Unternehmen, zur Zielgruppe und zum tatsächlichen Entwicklungsauftrag passt.

Was Auftraggeber erwarten können

- **Schnelle Erfassung.** Ich erkenne Zusammenhänge und Dynamiken häufig sehr schnell und verdichte sie auf das, was für die weitere Entwicklung entscheidend ist.
- **Klarheit.** Auch komplexe oder sensible Themen werden benennbar, ohne Menschen vorschnell zu bewerten oder einfache Lösungen überzustülpen.
- **Passgenaue Entwicklung.** Vorgehen und Methoden folgen dem Auftrag – nicht umgekehrt.
- **Praxisnähe.** Wir arbeiten an realen Führungs-, Entscheidungs- und Zusammenarbeitssituationen aus dem beruflichen Alltag.
- **Transfer.** Erkenntnis allein reicht nicht. Entscheidend ist, was sich anschließend in Haltung, Kommunikation, Entscheidungen und Zusammenarbeit tatsächlich verändert.

Das Unsichtbare führt mit.

Vielleicht gibt es auch in Ihrem Unternehmen eine Situation, in der längst bekannt ist, was sich verändern müsste ? und es trotzdem nicht geschieht. Genau dort lohnt es sich, genauer hinzusehen.

Kontakt

Heike Willig · Köln · +49 172 3704 788 · willig@heikewillig.de
www.heikewillig.de · [linkedin.com/in/heike-willig](https://www.linkedin.com/in/heike-willig)

