„Dein Leben ändert sich in dem Moment, in dem du entscheidest, die Verantwortung dafür zu übernehmen. Die Kraft etwas zu verändern, liegt bereits in dir.“

Stefanie Schmidt
Connecting Link®
Inhaberin

Impressum:
Stefanie Schmidt
Eulenring 30
31171 Nordstemmen

Coach-Finder
Hier kannst Du den passenden Coach finden, der Dich auf Deinem Weg der persönlichen Veränderung unterstützt:

ConnectingLink.de

Connecting Link®

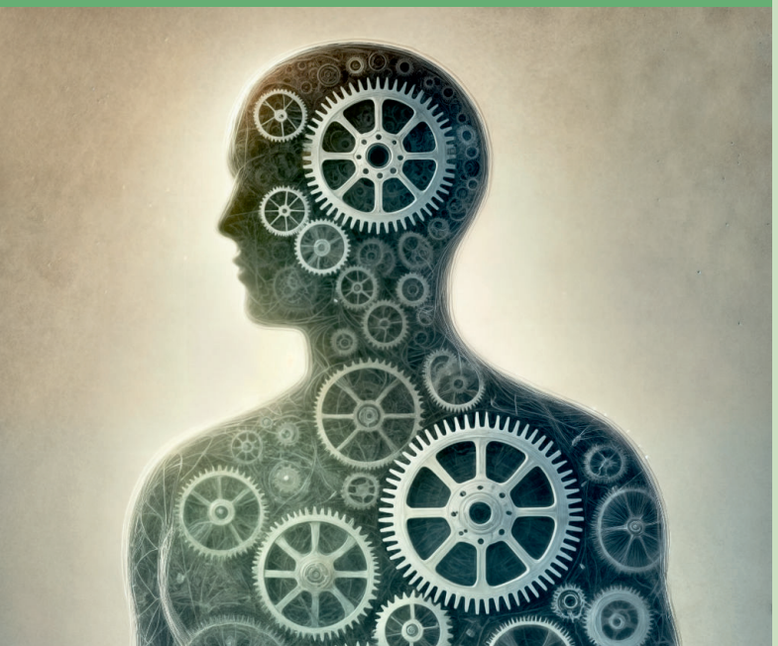
Eine Coaching-Methode, die durch Kombination von Muskeltest und geführter Augenbewegung darauf ausgerichtet ist

- innere Blockaden aufzudecken und **neue Perspektiven** zu entwickeln
- limitierende Verhaltensmuster und negative Gedanken selbst zu **verändern**
- Selbstregulation des Körpers sowie persönliches Wachstum zu **fördern**

Fühlst Du Dich manchmal emotional aus dem Gleichgewicht, gefangen in negativen Gedanken oder blockiert durch Verhaltensmuster, die Dich ausbremsen?

Vielleicht bemerkst Du körperliche Anspannungen oder ein Gefühl von Unruhe, ohne genau zu wissen, warum?
Stell Dir die vier Bereiche – emotionale Dysbalance, negative Glaubenssätze, limitierendes Verhalten und psychosomatische Belastungen – wie Zahnräder in einem komplexen System vor. Sie sind eng miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Wenn eines dieser Zahnräder aus dem Takt gerät, hat das Auswirkungen auf die anderen.

Ebenso gilt: Sobald Du an einem Bereich arbeitest und Veränderungen anstößt, bewegt sich das ganze System. Ein positiver Impuls, wie die Lösung von belastenden Glaubenssätzen oder die Regulation von Emotionen, kann sich positiv auf Dein Verhalten, Deine Denkmuster und auf Deinen körperlichen Zustand auswirken.



Emotionale Dysbalance

Emotionale Dysbalance beschreibt einen Zustand, in dem Menschen das Gefühl haben, ihre Emotionen nicht immer im gewünschten Maß steuern zu können. Das bedeutet, dass eine Person ihre Gefühle nicht mehr in einem gesunden Maß regulieren kann. Häufig dominieren extreme, unkontrollierte oder widersprüchliche Emotionen den Alltag, was sich belastend auf die mentale Gesundheit, Beziehungen und Entscheidungen auswirkt.

Negative Glaubenssätze

Negative Gedanken oder Glaubensätze sind meist pessimistisch, selbstkritisch oder destruktiv. Sie können sich auf die eigene Person richten, die Umwelt oder die Zukunft. Negative Gedanken können zu einem Teufelskreis führen, in dem sie Emotionen wie Angst, Wut oder Traurigkeit verstärken.

Limitierendes Verhalten

Dein Verhalten ist tief in Deinem Unterbewusstsein verwurzelt. Du hast über Jahre hinweg bestimmte Denk- und Verhaltensmuster gelernt, die automatisch ablaufen, ohne dass Du bewusst darüber nachdenkst. Auch wenn Du Dir fest vornimmst, Dich zu ändern, wirken diese Muster wie eine Art "Autopilot", der Dich zurück in die gewohnten Bahnen lenkt.

Psychosomatische Belastungsstörungen

Psychosomatische Belastungsstörungen sind körperliche Beschwerden, die durch psychische Belastungen oder Konflikte ausgelöst, verstärkt oder aufrechterhalten werden. Dabei gibt es oft keine organische Ursache, die die Symptome vollständig erklärt. Stattdessen zeigt der Körper Reaktionen auf Stress, emotionale Belastungen oder ungelöste psychische Konflikte.

Connecting Link® ist eine ganzheitliche Coaching-Methode, die im direkten Einzelkontakt mit einem Muskeltest arbeitet, um emotionale Stressfaktoren und deren körperliche Auswirkungen sichtbar zu machen.
Diese Verbindung von Körper und Psyche schafft einen Zugang zu inneren Prozessen, die oft unbewusst unser Erleben und Wohlbefinden beeinflussen.
Die geführte Augenbewegung kann dabei helfen, belastende Bilder, Erinnerungen oder Gedanken mit neuen, weniger stressbesetzten Reaktionen zu verknüpfen. Man könnte sagen: das Gehirn bekommt die Möglichkeit "umzulernen"
– ohne dass der Verstand aktiv eingreifen muss.

Der Effekt: viele Menschen empfinden den Prozess als unterstützend und hilfreich, um das persönliche Wohlbefinden auf emotionaler, körperlicher und geistiger Ebene zu fördern.

Connecting Link® öffnet einen Raum für nachhaltige Veränderung und stärkt das Vertrauen in die eigenen Ressourcen.