



# Resilienz & Stressmanagement in der **Feuerwehr**

Ein Connecting Link<sup>®</sup> Coaching kann Feuerwehrkräften helfen, emotionale Muster sowie Stressreaktionen aufzudecken, die den Körper unter Anspannung halten. Dadurch kann das Nervensystem unterstützt werden, diese Belastungen loszulassen und wieder in eine natürliche Balance zu finden.

**Feuerwehrkräfte sind oft mit sehr belastenden Situationen konfrontiert:** schwere Unfälle, Brände, lebensbedrohliche Einsätze oder der Umgang mit verletzten und verstorbenen Personen.

Solche Erfahrungen können nicht nur **akuten Stress** auslösen, sondern auch langfristig die **psychische Gesundheit** belasten.

Ein Connecting Link<sup>®</sup> Coaching ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung, kann aber dabei unterstützen, sie **mental widerstandsfähiger** zu machen, den Stress besser zu verarbeiten und das Risiko für **psychische Langzeitfolgen zu minimieren**. So können Leistungsfähigkeit, Motivation und emotionale Stabilität im Einsatz langfristig erhalten bleiben.

**Sprechen Sie uns gerne an, um mehr darüber zu erfahren.**

**Neugierig geworden?**

**Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite...**



Connecting Link<sup>®</sup>  
ConnectingLink.de

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**