

Die 3 Co-Parenting-Modelle

Welcher Weg gibt deinem Kind die grösste Stabilität?

Eine Trennung verändert die Beziehung zwischen Eltern – doch die Verantwortung für das Kind bleibt bestehen.

Diese Übersicht zeigt die **drei wichtigsten Co-Parenting-Modelle** und hilft dir zu erkennen, welches Modell deinem Familiensystem am meisten Stabilität gibt.

Kooperatives Co-Parenting

Hohe Kooperation

- direkte Kommunikation • gemeinsamer Fokus aufs Kind

Kennzeichen

- offener Austausch
- flexible Lösungen
- direkte Kommunikation
- gemeinsame Entscheidungen
- gegenseitiger Respekt

Geeignet, wenn...

- wenig Konflikte bestehen
- beide Eltern kommunikationsbereit sind
- gegenseitige Verlässlichkeit besteht

Ziel

👉 Entlastung für das Kind durch Zusammenarbeit

Paralleles Co-Parenting

Klare Strukturen • wenig direkter Kontakt • Stabilität im Alltag

Kennzeichen

- klare Grenzen
- Kommunikation schriftlich/strukturiert
- feste Übergaberoutinen
- getrennte Verantwortungsbereiche
- Fokus auf Stressreduktion

Geeignet, wenn...

- direkte Kommunikation schwierig ist
- Konflikte leicht eskalieren
- Struktur mehr Sicherheit gibt

Ziel

👉 Ruhe, Klarheit und verlässliche Abläufe für das Kind

Hochkonflikt Co-Parenting

Schutz • starke Struktur • Minimierung von Eskalation

Kennzeichen

- keine direkten Gespräche
- ausschließlich schriftlich & sachlich
- strikte Regeln und klare Grenzen
- Fokus auf Sicherheit
- ggf. externe Unterstützung (Coach, Mediator, Anwalt)

Geeignet, wenn...

- hohes Konfliktniveau herrscht
- Manipulation, Druck oder Ohnmacht auftreten
- die Sicherheit des Kindes Priorität hat

Ziel

👉 Schutz & klare Abläufe, die Eskalation verhindern

„Das richtige Co-Parenting-Modell ist das, das deinem Kind die meiste Stabilität gibt.“

Hinweis: Familien können je nach Situation zwischen den Modellen wechseln. Nicht jedes Modell passt zu jeder Trennung.