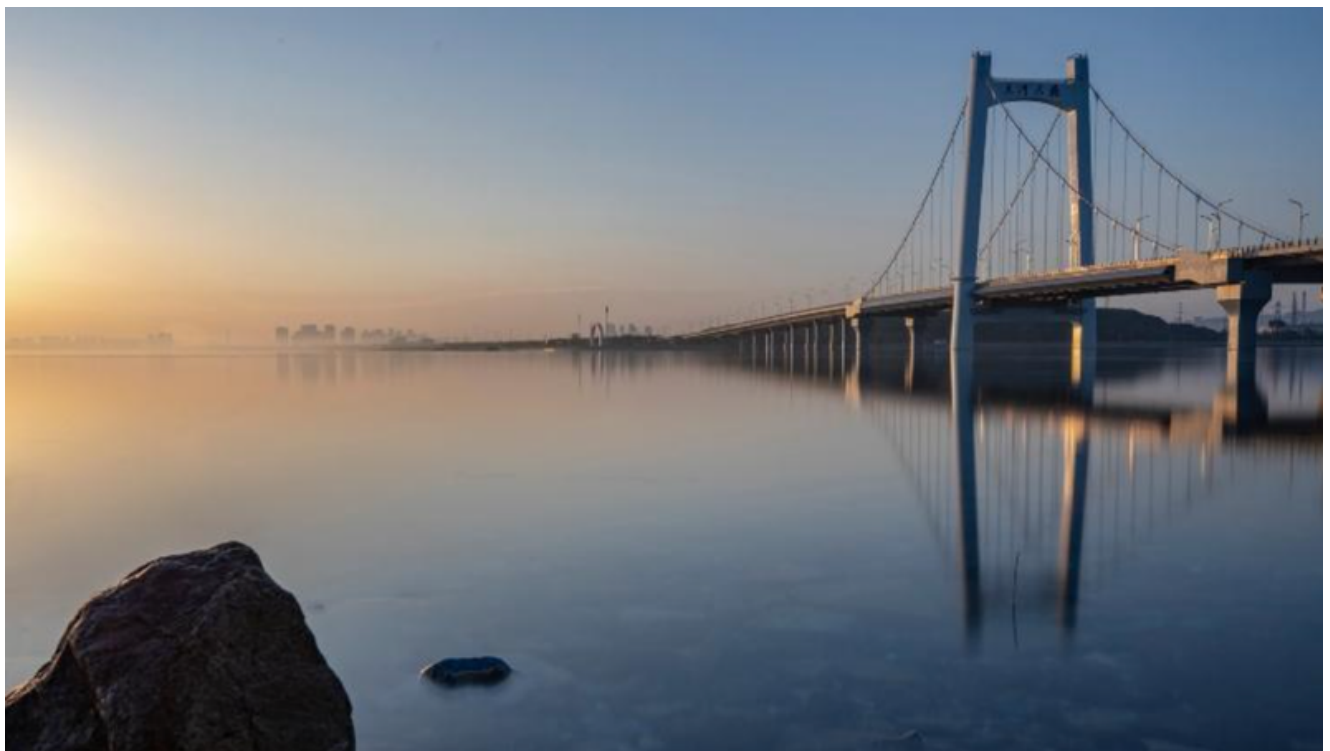


10 SÄTZE, DIE JEDE ESKALATION STOPPEN

Ruhig antworten. Grenzen setzen. Konflikte entschärfen.

Liberty4You
Kostenloser Quick Guide



CO-PARENTING – 10 SÄTZE, DIE JEDE ESKALATION STOPPEN

Liberty4You Workbook – Klarheit & innere Stabilität

Co-Parenting gelingt nicht durch perfekte Kommunikation, sondern durch innere Ruhe, klare Grenzen und selbstbewusste Führung.

Diese 10 Sätze helfen dir, jede Eskalation zu entschärfen – besonders in Momenten, in denen der andere Elternteil impulsiv, laut oder unfair reagiert.

Sie schützen dein Nervensystem, geben Orientierung und halten den Fokus dort, wo er hingehört: bei den Kindern.

DIE 10 SÄTZE, DIE JEDE ESKALATION STOPPEN

1 „Ich höre dich.“

Wirk: Entspannung, Deeskalation

Verhindert: Gegenangriff, Lautstärke

Botschaft: „Ich bin präsent – ohne mitzuspielen.“

2 „So möchte ich nicht miteinander sprechen.“

Wirk: klare Grenze

Verhindert: Eskalation, Machtspiele

Botschaft: „Ich schütze mich – und das Gespräch.“

3 „Wir reden weiter, wenn wir beide ruhiger sind.“

Wirk: sofortige Unterbrechung der Dynamik

Verhindert: Streit, Triggerketten

Botschaft: „Ich entscheide über mein Tempo.“

4 „Ich bleibe beim Thema der Kinder.“

Wirk: Fokus, Struktur

Verhindert: Ablenkungen, alte Konflikte

Botschaft: „Der Rahmen bleibt klar.“

5 „Ich sage dir, was ich brauche – nicht, was du falsch machst.“

Wirk: Selbstführung

Verhindert: Schuldzuweisungen

Botschaft: „Ich übernehme Verantwortung für meinen Teil.“

CO-PARENTING – 10 SÄTZE, DIE JEDE ESKALATION STOPPEN

Liberty4You Workbook – Klarheit & innere Stabilität

6 „Ich möchte eine Lösung finden, die für die Kinder gut ist.“

Wirkt: Orientierung, Zukunftsfokus

Verhindert: Machtkampf

Botschaft: „Wir entscheiden für die Kinder – nicht gegeneinander.“

7 „Ich entscheide mich, ruhig zu bleiben.“

Wirkt: Nervensystem-Regulation

Verhindert: Reaktivität

Botschaft: „Ich führe mich selbst.“

8 „Dafür brauche ich etwas Zeit.“

Wirkt: Entschleunigung

Verhindert: Druck, Überforderung

Botschaft: „Ich entscheide bewusst, nicht impulsiv.“

9 „Ich halte mich an Absprachen – und sage rechtzeitig Bescheid, wenn etwas nicht geht.“

Wirkt: Zuverlässigkeit

Verhindert: Missverständnisse, Konflikte

Botschaft: „Auf mich ist Verlass.“

10 „Ich möchte, dass wir respektvoll bleiben – auch wenn wir nicht einer Meinung sind.“

Wirkt: Würde + Grenze

Verhindert: Angriffe, Abwertungen

Botschaft: „Ich setze einen emotional sicheren Standard.“

**„Du kannst die Reaktion des anderen nicht steuern –
aber du kannst immer entscheiden, wie stabil DU bleibst.“**

Mini-Checkliste

- ☐ Habe ich eine Grenze formuliert?
- ☐ Habe ich in Ruhe statt Reaktivität kommuniziert?
- ☐ Habe ich den Fokus wieder auf die Kinder gelenkt?
- ☐ Habe ich die Dynamik bewusst verlangsamt?

War dieser Guide hilfreich für dich?

Wenn du dir mehr Klarheit, Sicherheit und persönliche Begleitung wünschst, findest du auf Liberty4You weitere Ressourcen, Programme und Coaching-Angebote.



Vereinbare deinen

30-minütigen Divorce Clarity Call



www.liberty-4-you.com

Ich freue mich darauf, dich auf deinem Weg zu mehr Klarheit, Stabilität und innerer Freiheit zu begleiten.

Copyright

© 2026 Liberty4You – Melanie Drechsel

Version 1.0 – Juni 2026

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Es darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung weder vollständig noch auszugsweise vervielfältigt, verändert, verkauft oder veröffentlicht werden.

Die Weitergabe dieses PDFs ist nicht gestattet. Bitte verweisen Sie stattdessen auf die offizielle Download-Seite von Liberty4You.

Liberty4You

Melanie Drechsel

Coach für Trennung, Scheidung & High-Conflict Co-Parenting

 www.liberty-4-you.com

 melanie@liberty-4-you.com

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Dokuments dienen ausschliesslich der Information und Selbstreflexion. Sie ersetzen keine psychotherapeutische, medizinische oder rechtliche Beratung und stellen keine individuelle Beratung dar.