

7 SÄTZE, DIE SOFORT RUHE BRINGEN

*Mehr Gelassenheit. Mehr Klarheit. Weniger
Reaktivität.*

Liberty4You
Kostenloser Quick Guide



CO-PARENTING – 7 SÄTZE, DIE SOFORT RUHE BRINGEN

Liberty4You Workbook – Klarheit & innere Führung

Co-Parenting gelingt nicht durch Perfektion, sondern durch Klarheit, innere Führung und ein reguliertes Nervensystem.

Diese sieben Sätze helfen dir, in schwierigen Momenten ruhig, fokussiert und bei dir zu bleiben – auch wenn der andere Elternteil impulsiv, unfair oder emotional reagiert.

Sie schaffen Struktur, stoppen Eskalationen und schützen deine innere Stabilität.

DIE 7 SÄTZE, DIE SOFORT RUHE BRINGEN

1 „Ich möchte, dass wir beim Thema der Kinder bleiben.“

Wirkt: Fokus, Struktur, Deeskalation

Verhindert: Ablenkungen, alte Konflikte

Botschaft: „Ich halte den Rahmen – für Stabilität & Orientierung.“

2 „Ich teile dir gern mit, was ich brauche, damit es für die Kinder gut funktioniert.“

Wirkt: Selbstführung statt Angriff

Verhindert: Gegenschläge, Rechtfertigungsreflex

Botschaft: Verantwortung für den eigenen Anteil

3 „Lass uns entscheiden, wenn wir beide ruhiger sind.“

Wirkt: Beruhigung + Klarheit

Verhindert: vorschnelle Entscheidungen, Stress

Botschaft: Sicherheit entsteht in Ruhe.

4 „Ich antworte dir später in Ruhe“

Wirkt: Selbstregulation, Entschleunigung

Verhindert: impulsive Eskalation, emotionale Überforderung

Botschaft: „Ich reagiere bewusst – nicht aus Stress.“

CO-PARENTING – 7 SÄTZE, DIE SOFORT RUHE BRINGEN

Liberty4You Workbook – Klarheit & innere Führung

5 „Ich möchte eine Lösung finden, die für die Kinder stabil ist.“

Wirkt: Orientierung, Kooperation

Verhindert: Machtkampf, Schuldspiralen

Botschaft: „Die Kinder bleiben der Fokus.“

6 „Ich höre, dass dich das beschäftigt.“

Wirkt: Deeskalation, emotionale Beruhigung

Verhindert: Verteidigung, weitere Eskalation

Botschaft: „Ich muss nicht kämpfen, um klar zu bleiben.“

7 „Wir müssen das nicht sofort lösen.“

Wirkt: Druckreduktion, Sicherheit

Verhindert: vorschnelle Entscheidungen, Überforderung

Botschaft: „Ruhe schafft bessere Entscheidungen.“

MINI-CHECKLISTE VOR EINER ANTWORT

- ☐ Habe ich kurz innegehalten?
- ☐ Spreche ich ruhig und klar?
- ☐ Bleibe ich beim Thema der Kinder?
- ☐ Reagiere ich – oder führe ich?
- ☐ Würde mein Kind sich mit dieser Energie sicher fühlen?

**„Kinder brauchen keine perfekten Eltern –
sondern regulierte Erwachsene“**

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.