

HIGH-CONFLICT-DYNAMIKEN

Verstehen. Erkennen. Klar handeln.

Liberty4You **Kostenloser Quick Guide**



High Conflict Dynamiken

High Conflict betrifft oft viele Lebensbereiche gleichzeitig.

Kontrolle & Manipulation

- Machtkämpfe
- emotionale Kontrolle
- Eskalationen

Kinder & Co-Parenting

- Loyalitätskonflikte
- Gegen-Parenting
- emotionale Belastung

Rechtlicher Druck

- Drohungen
- Konflikte
- ständige Eskalation

Finanzielle Belastung

- Unsicherheit
- verspätete Zahlungen
- Kontrolle

Isolation & Erschöpfung

- Dauerstress
- Rückzug
- emotionale Überforderung

Nervensystem im Alarmzustand

- **Fight**
- **Flight**
- **Freeze**
- **Fawn**

Liberty4You Reminder

HighConflict ist oft mehr als ein einzelner Konflikt.

Regulation, Orientierung und Sicherheit helfen, wieder Stabilität zu finden.

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.