

NERVENSYSTEM NACH DER SCHEIDUNG

*Verrstehen. Regulieren. Stabil werden.
Zurück in deine innere Sicherheit.*

Liberty4You
Kostenloser Quick Guide



Warum dein Nervensystem nach der Scheidung nicht abschaltet

High Conflict, Stress und emotionale Alarmzustände verstehen.

FIGHT

Kampfmodus

Mögliche Erfahrungen:

- Rechtfertigen
- Kämpfen
- Kontrollieren wollen
- ständig erklären
- impulsive Nachrichten

FLIGHT

Fluchtmodus

Mögliche Erfahrungen:

- Rückzug
- Vermeidung
- Angst vor Nachrichten
- Überforderung
- Erschöpfung

FREEZE

Erstarrung

Mögliche Erfahrungen:

- Entscheidungslosigkeit
- emotionale Taubheit
- Gedankenkreisen
- „Ich kann nicht mehr denken“

FAWN

Anpassung / Harmonie

Mögliche Erfahrungen:

- Anpassung / People Pleasing
- zu schnelles Nachgeben
- Konflikt vermeiden
- eigene Grenzen verlieren

Das ist kein persönliches Versagen

High-Conflict-Dynamiken halten das Nervensystem oft dauerhaft im Alarmzustand. Dein Körper versucht nicht, dich zu sabotieren — sondern dich zu schützen.

„Was deinem Nervensystem helfen kann“

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| • langsamer antworten | • Atmung |
| • bewusste Pausen | • Struktur |
| • sichere Menschen | • Grenzen |
| • Bewegung | • weniger Reaktivität |

Liberty4You Reminder

Klarheit entsteht nicht im Alarmzustand.

Sicherheit ist die Grundlage für gute Entscheidungen

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.