

WAS KINDER IN DER TRENNUNG BRAUCHEN

*Verstehen. Sicherheit geben. Vertrauen stärken.
Kinder brauchen nicht perfekte Eltern – sie
brauchen Orientierung und emotionale
Sicherheit.*

Liberty4You
Kostenloser Quick Guide



LIBERTY4YOU – CO-PARENTING & KINDER IM FOKUS

Die wichtigsten Bedürfnisse von Kindern während der Trennung

Kinder erleben eine Trennung nicht in denselben Kategorien wie Erwachsene. Sie spüren Veränderungen über **Energie, Struktur** und **Verlässlichkeit**. Damit Kinder sich sicher fühlen, brauchen sie in dieser Phase vor allem **klare Orientierung, Ruhe** und **stabile Bezugspersonen**, die den Übergang reguliert begleiten.

Die folgenden sechs Bedürfnisse sind zentral, um Kindern während der Trennung Sicherheit zu geben, Stress abzubauen und ihre emotionale Anpassungsfähigkeit zu stärken.

1 Sicherheit & Verlässlichkeit

Kinder brauchen Erwachsene, die **vorhersehbar** handeln. Kleine Rituale, klare Tagesabläufe und ruhige Übergaben schaffen Orientierung und entlasten das Nervensystem des Kindes.

wichtig: Verlässlichkeit, Präsenz, klare Absprachen

verhindert: Unsicherheit, Angst, innere Anspannung

Mini-Tipp: Ein „Immer gleich“-Ritual für Abholungen oder Übergaben einführen.

2 Ruhige, regulierte Bezugspersonen

Das Nervensystem eines Kindes orientiert sich am Zustand der Erwachsenen – nicht an deren Worten.

Regulierte Eltern schenken Kindern Stabilität, selbst wenn vieles im Außen unruhig ist.

wichtig: Regulation, Entschleunigung, Klarheit

verhindert: emotionale Überflutung, Stressübertragung

Mini-Tipp: 8-Sekunden-Pause, bevor du auf Spannung reagierst.

3 Entlastung von Loyalitätskonflikten

Kinder wollen beide Eltern lieben dürfen.

Sie dürfen keine Überforderung tragen, die aus Konflikten oder Botschaften zwischen den Eltern entsteht.

wichtig: neutrale Sprache, klare Grenzen für Erwachsenenthemen

verhindert: Schuldgefühle, Rückzug, Überanpassung

Mini-Tipp: Den Satz üben: „Das ist eine Erwachsenensache, du musst das nicht lösen.“

LIBERTY4YOU – CO-PARENTING & KINDER IM FOKUS

Die wichtigsten Bedürfnisse von Kindern während der Trennung

4 Orientierung in Veränderungen

Kinder brauchen eine nachvollziehbare Erklärung:

Was ändert sich? Was bleibt? Wer ist da?

Je klarer die Orientierung, desto weniger Angst.

wichtig: kurze, klare, kindgerechte Botschaften

verhindert: diffuse Unsicherheit, Fantasien, Vermeidung

Mini-Tipp: *Ein kleiner Wochenplan sichtbar im Kinderzimmer hilft enorm.*

5 Emotionale Bestätigung

Kinder müssen wissen, dass ihre Gefühle richtig und erlaubt sind.

Nicht das Gefühl ist das Problem – sondern das Alleinsein damit.

wichtig: Zuhören, spiegeln, benennen

verhindert: Rückzug, internalisierter Stress, emotionale Härte

Mini-Tipp: Einmal täglich fragen: „Wie fühlt es sich heute in dir an?“

6 Stabile, konfliktfreie Räume

Kinder brauchen Orte und Zeiten, die nicht vom Konflikt der Eltern berührt werden.

Das stärkt Vertrauen und entspannt ihr System.

wichtig: sichere Räume, Struktur, Ruhe

verhindert: Dauerstress, Hypervigilanz

Mini-Tipp: *Ein fester „Frei vom Konflikt“-Moment pro Woche (Natur, Spiel, Kochen).*

„Kinder brauchen keine perfekten Eltern – sondern regulierte.“

Mini-Checkliste für Eltern

- ☐ Habe ich heute Orientierung gegeben?
- ☐ Habe ich mich reguliert, bevor ich reagiert habe?
- ☐ Habe ich mein Kind vor Loyalitätskonflikten geschützt?
- ☐ Habe ich ein Gefühl meines Kindes bewusst gespiegelt?
- ☐ Habe ich einen ruhvollen Raum geschaffen?

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.