

YELLOW ROCK

*Klar kommunizieren. Ruhig bleiben.
Eskalationen vermeiden.*

Liberty4You
Kostenloser Quick Guide



Yellow Rock Kommunikation

Ruhig. Klar. Sachlich. Kommunikation in High-Conflict-Situationen.

Reaktive Kommunikation

Statt:

- „Du hörst mir nie zu!“
- „Das ist wieder typisch.“
- „Du manipulierst die Kinder.“
- „Du machst immer Drama.“

Yellow Rock Kommunikation

- „Ich habe deine Nachricht erhalten.“
- „Die Kinder sind um 16:00 Uhr bereit.“
- „Bitte bestätige den Termin.“
- „Danke für die Information.“
- „Ich werde mich daran halten.“

Yellow Rock bedeutet nicht, emotionslos oder schwach zu sein.

Es bedeutet, Kommunikation bewusst ruhig, sachlich und kindorientiert zu halten — besonders in High-Conflict-Dynamiken.

„Yellow Rock erinnert dich daran:“

- Nicht jede Nachricht braucht eine emotionale Reaktion.
- Ruhe ist keine Schwäche.
- Klarheit schützt dein Nervensystem.
- Sachlichkeit reduziert Eskalation.

„Vor dem Antworten“

Mini-Checkliste:

- ☐ Ist die Antwort notwendig?
- ☐ Ist sie sachlich?
- ☐ Würde ich das vor Gericht vorlesen wollen?
- ☐ Reagiere ich oder antworte ich bewusst?

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.