

# CTMM-System

## Catch-Track-Map-Match

Therapiematerialien für neurodiverse Paare

CTMM-Team

4. August 2025

## Inhaltsverzeichnis

|  |           |
|--|-----------|
| <b>CTMM-System Übersicht</b>                               | <b>4</b>  |
| <b>Navigations-System</b>                                  | <b>4</b>  |
| <b>Bindungsleitfaden</b>                                   | <b>8</b>  |
| <b>1 Co-Regulation &amp; Gemeinsame Stärkung</b>           | <b>9</b>  |
| 1.1 Was ist Co-Regulation? . . . . .                       | 9         |
| 1.2 Co-Regulation Techniken . . . . .                      | 10        |
| 1.2.1 1. Atemkopplung . . . . .                            | 10        |
| 1.2.2 2. Emotionales Spiegeln . . . . .                    | 10        |
| 1.3 Gemeinsame Stärkungsrituale . . . . .                  | 11        |
| 1.3.1 Morgenritual . . . . .                               | 11        |
| 1.3.2 Abendritual . . . . .                                | 11        |
| 1.4 Notfall Co-Regulation . . . . .                        | 11        |
| 1.5 Co-Regulation Tracker . . . . .                        | 12        |
| 1.6 Langfristige Entwicklung . . . . .                     | 13        |
| 1.7 Verbindung zu anderen Tools . . . . .                  | 13        |
| <b>2 Krisenprotokoll - Strukturierte Krisenbewältigung</b> | <b>14</b> |
| 2.1 Sofortmaßnahmen in der Krise . . . . .                 | 14        |
| 2.2 Dokumentation der Krisensituation . . . . .            | 15        |
| 2.3 Intensitätsskala und Auswirkungen . . . . .            | 16        |
| 2.4 Angewandte Strategien und Hilfsmaßnahmen . . . . .     | 17        |
| 2.5 Nachbereitung und Reflexion . . . . .                  | 18        |
| 2.6 Actionplan für die Zukunft . . . . .                   | 19        |
| 2.7 Unterschriften und Bestätigung . . . . .               | 19        |
| 2.8 Verbindung zu anderen CTMM-Tools . . . . .             | 19        |

|          |   |               |
|----------|---|---------------|
| <b>3</b> | <b>DBT-Skills für Emotionsregulation</b>                | <b>21</b>     |
| 3.1      | DEAR MAN - Effektive Kommunikation . . . . .            | 21            |
| 3.1.1    | DEAR MAN Praxis-Übung . . . . .                         | 22            |
| 3.2      | GIVE - Beziehungen stärken . . . . .                    | 22            |
| 3.2.1    | GIVE Praxis-Übung . . . . .                             | 23            |
| 3.3      | PLEASE - Emotionale Vulnerabilität reduzieren . . . . . | 23            |
| 3.3.1    | PLEASE Wochenplanung . . . . .                          | 24            |
| 3.4      | TIPP - Krisenbewältigung . . . . .                      | 24            |
| 3.4.1    | TIPP Notfall-Plan . . . . .                             | 25            |
| 3.5      | Verbindung zu CTMM-System . . . . .                     | 25            |
|          | <b>Triggermanagement</b>                                | <b>26</b>     |
|          | <b>Notfallkarten</b>                                    | <b>28</b>     |
|          | <b>Safe-Words &amp; Signalsysteme</b>                   | <b>28</b>     |
|          | <b>Interaktive Tools</b>                                | <b>30</b>     |
|          | <b>Digitale Ressourcen</b>                              | <b>32</b>     |
|          | <b>Therapie-Koordination</b>                            | <b>34</b>     |
|          | <b>Selbstreflexions-System</b>                          | <b>36</b>     |
|          | <br><b>KAPITEL 5: ARBEITSBLÄTTER</b>                    | <br><b>39</b> |
| 5.1      | Täglicher Check-In                                      | 40            |
| 5.2      | Trigger-Tagebuch  | 41            |
| 5.3      | Depression-Monitoring                                   | 43            |
| <b>4</b> | <b>Barrierefreiheit und Zugänglichkeit</b>              | <b>48</b>     |
| 4.1      | Visuelle Barrierefreiheit . . . . .                     | 48            |
| 4.2      | Kognitive Barrierefreiheit . . . . .                    | 49            |
| 4.2.1    | Für Menschen mit Autismus . . . . .                     | 49            |
| 4.2.2    | Für Menschen mit ADHS . . . . .                         | 49            |
| 4.2.3    | Für Menschen mit Dyslexie . . . . .                     | 49            |
| 4.3      | Motorische Barrierefreiheit . . . . .                   | 50            |
| 4.4      | Screen Reader Kompatibilität . . . . .                  | 50            |
| 4.5      | Anpassbare Darstellungsoptionen . . . . .               | 51            |
| 4.5.1    | Schriftgrößen-Anpassung . . . . .                       | 51            |
| 4.5.2    | Farbschema-Optionen . . . . .                           | 51            |
| 4.6      | Sprachliche Barrierefreiheit . . . . .                  | 51            |
| 4.7      | Technische Kompatibilität . . . . .                     | 52            |
| 4.8      | Nutzerfeedback und Verbesserungen . . . . .             | 52            |

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| 4.9      | Barrierefreiheits-Checkliste für Therapeuten . . . . .        | 53        |
| <b>5</b> | <b>Quellenverzeichnis und wissenschaftliche Grundlagen</b>    | <b>54</b> |
| 5.1      | Grundlagenliteratur zu DBT und Emotionsregulation . . . . .   | 54        |
| 5.2      | Neurodiverse Beziehungen und Kommunikation . . . . .          | 54        |
| 5.3      | Traumatherapie und Triggermanagement . . . . .                | 55        |
| 5.4      | Bindungstheorie und Paartherapie . . . . .                    | 55        |
| 5.5      | Achtsamkeit und Stressreduktion . . . . .                     | 56        |
| 5.6      | Aktuelle Forschung zu neurodiversen Partnerschaften . . . . . | 56        |
| 5.7      | Online-Ressourcen und Fachorganisationen . . . . .            | 57        |
| 5.8      | Methodische Anmerkungen . . . . .                             | 57        |
| 5.9      | Weiterführende Ressourcen . . . . .                           | 58        |
|          | <b>Demo: Interaktive Formulare</b>                            | <b>63</b> |

## CTMM-System Übersicht

### Was ist CTMM?

CTMM steht für **Catch-Track-Map-Match** – ein System zur Bewältigung von Triggern und Beziehungsherausforderungen:

- **Catch:** Trigger erkennen
- **Track:** Gefühl & Situation verfolgen
- **Map:** Muster verstehen
- **Match:** Handlung anpassen

## Navigations-System




### Orientierung im CTMM-System

Farbkodierung für schnelle Navigation:




- **BLAU - Grundlagen** - Warum wir uns triggern
- **GRÜN - Tägliche Tools** - Skills und Routinen
- **ROT - Notfall-Guide** - Krisenintervention
- **GELB - Support** - Freunde und Familie
- **LILA - Arbeitsblätter** - Tracking und Reflexion

## ➤ Schnell-Navigation



### GRÜN: Tägliche Tools - Jeden Tag nutzen

-  Täglicher Check-In - Morgens und abends
-  Safe-Words System - Bei Überforderung
-  Trigger-Management - Präventiv

### ROT: Notfall-Protokolle - In Krisen

-  Notfallkarten - Sofort verfügbar
-  Trigger-Tagebuch - Nach der Krise
-  Depression-Monitor - Wöchentlich

### LILA: Reflexion & Wachstum - Regelmäßig


-  Selbstreflexions-System - Monatlich
- [Fortschrittsmessung - geplant für Kapitel 6]
-  Erfolgs-Bibliothek - Motivation

## ? Häufige Situationen

| Situation                | Gehe zu  |
|--------------------------|--|
| Überforderung spürbar    | →  Safe-Words          |
| Nach einem Streit        | →  Trigger-Tagebuch   |
| Schlechte Schlafqualität | →  Depression-Monitor |
| Erfolg feiern            | →  Erfolgs-Bibliothek |
| System anpassen          | →  Selbstreflexion    |
| Therapeuten koordinieren | →  Therapie-Team      |
| Morgen-Routine           | →  Täglicher Check-In |
| Krise eskaliert          | →  Notfallkarten      |

## 🕒 Nach Tageszeit



### Morgens (7-10 Uhr)

1.  Täglicher Check-In - Status beider Partner
2. Medikamente-Check und Tagesplanung
3. Support-Person informieren bei schwierigen Terminen

### Abends (19-22 Uhr)

1.  Abend-Reflexion - Tag verarbeiten
2. Bei Triggern:  Trigger-Tagebuch ausfüllen
3. Morgen vorbereiten, Rituale pflegen

### Wöchentlich (Sonntags)

1.  Depression-Monitor auswerten
2.  Wochenreflexion durchführen
3. Erfolge der Woche dokumentieren

*Tipp: Nutzen Sie die Farbkodierung, um schnell das richtige Werkzeug zu finden!*

## Depression & Stimmungstief – Frühwarnung & Handlungssicherheit

### Worum geht's hier – für Freunde & Schüler?

Depression wirkt leise, aber mächtig. Dieses Modul hilft dir (und deinem Umfeld), erste Anzeichen zu erkennen, Eskalationen vorzubeugen und gemeinsam handlungsfähig zu bleiben. Es geht nicht um Diagnose – sondern um Sicherheit, Struktur und Mitgefühl.





*Verknüpfbar mit Tool 23 (Trigger), Tool 26 (Ko-Regulation), Matching-Tracker, Safe Words & Rückkehrritualen*

### Kapitelzuordnung im CTMM-System

- Kap. 2.5 → Selbstwahrnehmung & Antrieb
- Kap. 3.2 → Isolation & Rückzug
- Kap. 4.4 → Überforderung, Erschöpfung & Schutz
- Kap. 5.2/5.3 → Trigger-Frühzeichen & Matching

 Weiter zu  Bindungsleitfaden /  Zurück zu  Navigation

### Farbcode & Systemnavigation

| Farbe   | Phase                  | Verknüpfte Module                       |
|---|------------------------|---|
|  | Beobachtung            | tool_23_triggermanagement               |
|  | Eskalation / Rückzug   | trigger_notfallkarten                   |
|  | Stimmung stabilisieren | tool_24_skills_sie, tool_21             |
|  | Rückkehr & Integration | ritual_workbook, bindungsleitfaden_ctmm |

## Frühwarnzeichen bei Depression

| Innerlich bei mir   | Sichtbar für andere  |
|---|--|
| Ich will niemanden sehen<br>Ich empfinde nichts mehr<br>Alles wirkt anstrengend<br>Ich fühle mich wertlos<br>Ich denke, ich bin eine Last | Rückzug, Zimmer bleibt dunkel<br>Keine Freude, kein Interesse<br>Langsamer Gang, leise Stimme<br>Selbstabwertung, Vermeidung<br>Schuldgefühle, Isolation |

➤ *Weiter zu*  *Bindungsleitfaden* / ❤️ *Direkt zu*  *Depression-Monitor*

## ♥ Bindungsleitfaden für ER & SIE

*Bindung ist die Basis für Sicherheit, Vertrauen und gemeinsames Wachstum.*

### Sichere Bindung als Fundament

Bindung beschreibt das emotionale Band zwischen Menschen, das Sicherheit, Vertrauen und Nähe ermöglicht. Im CTMM-Kontext ist Bindung die Basis für Entwicklung und Veränderung.

## Bindungstypen

### Die vier Bindungsstile

- **Sichere Bindung:** Vertrauen, Nähe, Unterstützung
- **Unsichere Bindung:** Angst, Unsicherheit, Rückzug
- **Ambivalente Bindung:** Schwankend zwischen Nähe und Distanz
- **Desorganisierte Bindung:** Widersprüchliches Verhalten

## Bindung im Alltag

### Bindung stärken

- Verlässlichkeit zeigen
- Zuhören und Verständnis signalisieren
- Gemeinsame Rituale pflegen
- Gefühle benennen und annehmen

## Bindung und CTMM

Bindung ist die Grundlage für die Arbeit mit Triggern, Mustern und Veränderungen im CTMM-System. Ein sicherer Bindungsrahmen erleichtert die Anwendung der Tools und fördert nachhaltige Entwicklung.

➤ *Weiter zu*  *Trigger-Management* / *Zurück zu*  *Depression-Modul*



# 1 Co-Regulation & Gemeinsame Stärkung

## Tool 26: Co-Regulation System

### 1.1 Was ist Co-Regulation?

Co-Regulation beschreibt die Fähigkeit, emotionale Zustände zwischen Partnern zu synchronisieren und sich gegenseitig zu regulieren. Es ist ein fundamentaler Baustein stabiler Beziehungen.

#### Grundprinzipien:

- **Emotionale Abstimmung:** Bewusste Wahrnehmung der Gefühlslage des Partners
- **Synchronisation:** Angleichung von Atmung, Körperhaltung und Energie
- **Unterstützung:** Aktive Hilfe bei der emotionalen Regulation

## 1.2 Co-Regulation Techniken

### Praktische Übungen

#### 1.2.1 1. Atemkopplung

1. Setzt euch bequem gegenüber
2. Achtet auf den Atemrhythmus des Partners
3. Passt euren Atem langsam an
4. Haltet die Synchronisation 2-3 Minuten

#### Reflexion:

---

---

---

#### 1.2.2 2. Emotionales Spiegeln

- **Wahrnehmen:** "Ich sehe, dass du angespannt bist"
- **Verstehen:** "Das muss schwer für dich sein"
- **Unterstützen:** "Wie kann ich dir helfen?"

#### Erfahrungen notieren:

---

---

---

---

## 1.3 Gemeinsame Stärkungsrituale

### Tägliche Verbindungsrituale

#### 1.3.1 Morgenritual

- ☐ *morning<sub>c</sub>heckinCheck – InGesprch(5min)*
- ☐ *morning<sub>t</sub>ouchKrperlicheNhe(Umarmung, Handhalten)*
- ☐ *morning<sub>i</sub>ntentionGemeinsameTagesintentionsetzen*

#### 1.3.2 Abendritual

- ☐ *evening<sub>r</sub>eflectionTagesreflexiongemeinsam*
- ☐ *evening<sub>g</sub>ratitude3Dingewertschtzen*
- ☐ *evening<sub>c</sub>onnectionBewussteVerbindung(ohneAblenkung)*

**Welche Rituale funktionieren für uns?**

---

---

---

## 1.4 Notfall Co-Regulation

### Akute Regulationshilfe

Bei Überforderung des Partners:

1. STOPP - Eigene Reaktion regulieren
2. ATMEN - Ruhige, tiefe Atmung vorleben
3. NÄHE - Körperliche Präsenz anbieten
4. FÜHREN - Ruhige Stimme, klare Anweisungen

Notfall-Sätze:

- Atme mit mir zusammen
- "Du bist sicher, ich bin hier"
- "Wir schaffen das zusammen"

## 1.5 Co-Regulation Tracker

**Täglicher Co-Regulation Tracker**

**Datum:** Datum: \_\_\_\_\_ **Zeit:** Zeit: \_\_\_\_\_ Uhr

**Gemeinsame Aktivitäten heute:**  
☐ Atemkopplung   ☐ Emotionales Spiegeln   ☐ Verbindungsritual

**Qualität der Co-Regulation (1-10):**  
**Co-Regulation Qualität:**  
1   2   3   4   5   6   7   8   9   10  
☐   ☐   ☐   ☐   ☐   ☐   ☐   ☐   ☐   ☐

**Reflexion:**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 1.6 Langfristige Entwicklung

### Wöchentliche Reflexion

Woche vom: \_\_\_\_\_

Co-Regulation Erfolge:

---

---

---

Herausforderungen:

---

---

---

Nächste Schritte:

---

---

Bewertung der Woche (1-10):

Gesamtbewertung:

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

## 1.7 Verbindung zu anderen Tools

- **Tool 22 (Safewords):** Co-Regulation als Alternative zu Stopp-Signalen
- **Tool 23 (Triggermanagement):** Gemeinsame Trigger-Regulation
- **Bindungsleitfaden:** Co-Regulation stärkt sichere Bindung
- **Krisenprotokoll:** Co-Regulation in Krisensituationen

Querverweise:

- Siehe Safewords & Signalsysteme (Seite 28)
- Siehe Triggermanagement (Seite 26)
- Siehe Bindungsleitfaden (Seite ??)

## 2 Krisenprotokoll - Strukturierte Krisenbewältigung

### CTMM Krisenprotokoll v5.5

Wichtig: Dieses Protokoll dient der strukturierten Dokumentation und Nachbereitung von Krisensituationen. Es ersetzt NICHT professionelle Hilfe in akuten Notfällen.

Notfallnummern:

- Rettungsdienst: 112
- Krisentelefon: 0800 111 0 111
- Therapeut\_in:

### 2.1 Sofortmaßnahmen in der Krise

#### Erste Schritte

##### 1. Sicherheit schaffen

- ☐  $crisis_{safety_{self}}$  Eigene Sicherheit gewährleistet ☐  $crisis_{safety_{partner}}$  Sicherheit des Partners gewährleistet
- ☐  $crisis_{safety_{environment}}$  Sichere Umgebung geschaffen

##### 2. Safe-Words einsetzen

- ☐  $crisis_{safeword_{anker}}$  „Änker!“ verwendet ☐  $crisis_{safeword_{reset}}$  „Reset!“ verwendet
- ☐  $crisis_{safeword_{eiszeit}}$  „Eiszeit!“ verwendet ☐  $crisis_{safeword_{other}}$  Anderes : \_\_\_\_\_

##### 3. Grundlegende Deeskalation

- ☐  $crisis_{deescalation_{breathing}}$  Atemtechnik angewendet ☐  $crisis_{deescalation_{grounding}}$  Grounding –
- ☐  $crisis_{deescalation_{separation}}$  Räumliche Trennung vorgenommen ☐  $crisis_{deescalation_{timeout}}$  Time – Out

## 2.2 Dokumentation der Krisensituation

### Krisendokumentation

**Datum und Zeit:**

*crisis<sub>date</sub>DatumTT.MM.JJJJ crisis<sub>time</sub>BeginnderKrise*

**Dauer der Krise:**

\_\_\_\_\_Minuten/Stunden

**Beteiligte Personen:**

☐ *crisis<sub>involved</sub><sub>self</sub>Ich* ☐ *crisis<sub>involved</sub><sub>partner</sub>Partner/in* ☐ *crisis<sub>involved</sub><sub>others</sub>Andere* : \_\_\_\_\_

**Ort der Krise:****Auslöser/Trigger:**

cm+1\_\_\_\_\_

cm+1\_\_\_\_\_

cm+1\_\_\_\_\_

**Verlauf der Krise:**

cm+1\_\_\_\_\_

cm+1\_\_\_\_\_

cm+1\_\_\_\_\_

cm+1\_\_\_\_\_

## 2.3 Intensitätsskala und Auswirkungen

### Bewertung der Krisensituation

**Krisenlevel (1-10):**

**Gesamtintensität der Krise:**

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

**Emotionale Belastung:**

**Eigene Belastung (1-10):**

**Meine Belastung:**

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

**Partner Belastung (1-10):**

**Partner Belastung:**

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

**Körperliche Symptome:**

- ☐ `crisis_symptoms_trembling` Zittern ☐ `crisis_symptoms_sweating` Schwitzen
- ☐ `crisis_symptoms_h_earbeat` Herzrasen ☐ `crisis_symptoms_breathing` Atemnot
- ☐ `crisis_symptoms_tension` Muskelverspannung ☐ `crisis_symptoms_other` Andere : \_\_\_\_\_



## 2.4 Angewandte Strategien und Hilfsmaßnahmen

### Eingesetzte Tools und Techniken

#### CTMM-Tools verwendet:

- ☐ *crisis\_tools\_breathing* 5 – 4 – 3 – 2 – 1 *Grounding* ☐ *crisis\_tools\_safewords* *Safeword* – *System*
- ☐ *crisis\_tools\_coregulation* *Co – Regulation* ☐ *crisis\_tools\_trigger* *Triggermanagement*
- ☐ *crisis\_tools\_binding* *Bindungstools*

#### Externe Hilfe:

- ☐ *crisis\_help\_emergency* *Notdienst kontaktiert* ☐ *crisis\_help\_therapist* *Therapeut/In kontaktiert*
- ☐ *crisis\_help\_crisisline* *Krisentelefon genutzt* ☐ *crisis\_help\_family* *Familie/Freunde kontaktiert*
- ☐ *crisis\_help\_none* *Keine externe Hilfen*

#### Was hat geholfen?

cm+1 \_\_\_\_\_

cm+1 \_\_\_\_\_

cm+1 \_\_\_\_\_

#### Was hat nicht geholfen?

cm+1 \_\_\_\_\_

cm+1 \_\_\_\_\_

## 2.5 Nachbereitung und Reflexion

### Post-Krisen Analyse

#### Zeitpunkt der Nachbereitung:

*crisis<sub>d</sub>ebrief<sub>date</sub>DatumderNachbereitungTT.MM.JJJJ*    *crisis<sub>d</sub>ebrief<sub>t</sub>imeZeit*

#### Emotionaler Zustand nach der Krise:

##### Befinden nach der Krise:

1   2   3   4   5   6   7   8   9   10  
☐   ☐   ☐   ☐   ☐   ☐   ☐   ☐   ☐   ☐

#### Erkenntnisse und Learnings:

cm+1\_\_\_\_\_

cm+1\_\_\_\_\_

cm+1\_\_\_\_\_

#### Trigger-Analyse:

cm+1\_\_\_\_\_

cm+1\_\_\_\_\_

#### Präventionsmaßnahmen:

cm+1\_\_\_\_\_

cm+1\_\_\_\_\_

## 2.6 Actionplan für die Zukunft

| Verbesserungsmaßnahmen   |
|--|
| <b>Sofort umsetzbar (nächste 24h):</b><br>cm+1 _____   |
| <b>Kurzfristig (nächste Woche):</b><br>cm+1 _____  |
| <b>Mittelfristig (nächster Monat):</b><br>cm+1 _____   |
| <b>Langfristig (nächste 3 Monate):</b><br>cm+1 _____   |
| <b>Follow-up Termine vereinbart:</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> <math>crisis_{followup_{therapist}}</math>Therapeut/in : _____ <input type="checkbox"/> <math>crisis_{followup_{partner}}</math>Partner</li><li><input type="checkbox"/> <math>crisis_{followup_{review}}</math>Protokoll – Review : _____</li></ul> |

## 2.7 Unterschriften und Bestätigung

| Dokumentation abgeschlossen   |
|---|
| <b>Ausgefüllt von:</b><br>_____ Name  |
| <b>Datum der Fertigstellung:</b><br>$crisis_{completion_{date}}$ FertigstellungTT.MM.JJJJ |
| <b>Bestätigung Partner/in:</b><br>_____ Name und Datum                                    |
| <b>Zusätzliche Bemerkungen:</b><br>cm+1 _____   |

## 2.8 Verbindung zu anderen CTMM-Tools

Vor der Krise:

- Triggermanagement - Prävention

- Safeword-System - Früherkennung
- Co-Regulation - Stabilisierung

**Nach der Krise:**

- Trigger-Forschungstagebuch - Analyse
- Bindungsleitfaden - Reparatur
- Depression-Monitoring - Überwachung

### 3 DBT-Skills für Emotionsregulation

#### Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) Skills

**DBT-Skills** sind bewährte Techniken zur Emotionsregulation und Verbesserung zwischenmenschlicher Beziehungen. Sie sind besonders hilfreich für neurodiverse Paare.

Die vier DBT-Module:

- **Achtsamkeit:** Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment
- **Emotionsregulation:** Umgang mit intensiven Gefühlen
- **Zwischenmenschliche Fertigkeiten:** Kommunikation und Beziehungen
- **Stresstoleranz:** Krisenüberstehung ohne Verschlimmerung

#### 3.1 DEAR MAN - Effektive Kommunikation

##### DEAR MAN Technik

**DEAR MAN** ist eine strukturierte Methode für schwierige Gespräche und Bitten.

| Buchstabe | Bedeutung               | Beschreibung                                      |
|-----------|-------------------------|---|
| <b>D</b>  | <b>Describe</b>         | Beschreibe die Situation objektiv, ohne Bewertung |
| <b>E</b>  | <b>Express</b>          | Drücke deine Gefühle und Meinungen aus            |
| <b>A</b>  | <b>Assert</b>           | Formuliere klar, was du möchtest                  |
| <b>R</b>  | <b>Reinforce</b>        | Erkläre die positiven Konsequenzen                |
| <b>M</b>  | <b>Mindful</b>          | Bleibe fokussiert auf dein Ziel                   |
| <b>A</b>  | <b>Appear confident</b> | Tritt selbstbewusst auf                           |
| <b>N</b>  | <b>Negotiate</b>        | Sei bereit zu Kompromissen                        |

### 3.1.1 DEAR MAN Praxis-Übung

#### DEAR MAN Arbeitsblatt

**Situation, die ich ansprechen möchte:**

**D - Describe (Objektive Beschreibung):**

**E - Express (Gefühle ausdrücken):**

**A - Assert (Klare Bitte):**

**R - Reinforce (Positive Konsequenzen):**

**Reflexion nach dem Gespräch:**

### 3.2 GIVE - Beziehungen stärken

#### GIVE Technik

**GIVE** hilft dabei, Beziehungen zu erhalten und zu stärken, während man für sich selbst einsteht.

| Buchstabe | Bedeutung          | Beschreibung  |
|-----------|--------------------|---|
| <b>G</b>  | <b>Gentle</b>      | Sei sanft, vermeide Angriffe und Bedrohungen        |
| <b>I</b>  | <b>Interested</b>  | Zeige echtes Interesse an der anderen Person        |
| <b>V</b>  | <b>Validate</b>    | Validiere die Gefühle und Sichtweise des anderen    |
| <b>E</b>  | <b>Easy manner</b> | Bleibe entspannt und verwende Humor wenn angemessen |

### 3.2.1 GIVE Praxis-Übung

#### GIVE Reflexionsbogen

**Letzte schwierige Unterhaltung mit Partner/in:**

**G - War ich gentle (sanft)?**

Ja, ich war respektvoll

Nein, ich war zu hart

**Verbesserung:**

**I - War ich interested (interessiert)?**

Ja, ich habe zugehört

Nein, ich war zu selbstfokussiert

**Verbesserung:**

**V - Habe ich validated (validiert)?**

Ja, ich habe Verständnis gezeigt

Nein, ich habe abgewertet

**Verbesserung:**

**E - War meine Manner easy (entspannt)?**

Ja, ich war locker

Nein, ich war zu angespannt

**Verbesserung:**

### 3.3 PLEASE - Emotionale Vulnerabilität reduzieren

#### PLEASE Skills für emotionale Balance

**PLEASE** hilft dabei, die emotionale Vulnerabilität zu reduzieren und die Widerstandsfähigkeit zu erhöhen.

|          |                                       |                                   |
|----------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>P</b> | <b>Treat Physical illness</b>         | Körperliche Krankheiten behandeln |
| <b>L</b> | <b>Balance Eating</b>                 | Ausgewogene Ernährung             |
| <b>E</b> | <b>Avoid mood-Altering substances</b> | Suchtmittel vermeiden             |
| <b>A</b> | <b>Balance Sleep</b>                  | Gesunden Schlaf fördern           |
| <b>S</b> | <b>Get Exercise</b>                   | Regelmäßig bewegen                |
| <b>E</b> | <b>Build mastery</b>                  | Kompetenzgefühl entwickeln        |

### 3.3.1 PLEASE Wochenplanung

#### Wöchentlicher PLEASE Tracker

Woche vom:

| PLEASE Element         | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Körperliche Gesundheit |    |    |    |    |    |    |    |
| Ausgewogene Ernährung  |    |    |    |    |    |    |    |
| Substanzen vermieden   |    |    |    |    |    |    |    |
| Guter Schlaf           |    |    |    |    |    |    |    |
| Bewegung/Sport         |    |    |    |    |    |    |    |
| Mastery Aktivität      |    |    |    |    |    |    |    |

Reflexion der Woche:

### 3.4 TIPP - Krisenbewältigung

#### TIPP - Akute Krisenbewältigung

TIPP sind Notfall-Skills für intensive emotionale Krisen, die sofort angewendet werden können.

|   |   |
|---|---|
| T | Temperature - Körpertemperatur verändern (kaltes Wasser, Eiswürfel) |
| I | Intense exercise - Intensive Bewegung (Liegestütze, Laufen)         |
| P | Paced breathing - Kontrollierte Atmung (4-7-8 Technik)              |
| P | Progressive muscle relaxation - Muskelentspannung                   |



### 3.4.1 TIPP Notfall-Plan

#### Persönlicher TIPP Notfallplan

##### Meine TIPP-Strategien für Krisen:

##### **T - Temperature (Verfügbare Optionen):**

- Kaltes Wasser über Handgelenke
- Eiswürfel in den Händen halten
- Kalte Dusche

##### **Andere:**

##### **I - Intense exercise (Möglichkeiten):**

- Liegestütze
- Hampelmänner
- Treppensteigen

##### **Andere:**

##### **P - Paced breathing (Technik):**

- 4-7-8 Atmung
- Box-Atmung (4-4-4-4)
- Bauchatmung

##### **P - Progressive relaxation (Bereiche):**

- Schultern anspannen/entspannen
- Hände zur Faust/öffnen
- Gesichtsmuskeln

### 3.5 Verbindung zu CTMM-System

#### DBT-Skills im CTMM-Kontext

##### Integration der DBT-Skills in das CTMM-System:

- **CATCH:** DBT-Achtsamkeit hilft beim frühzeitigen Erkennen von Triggern
- **TRACK:** PLEASE-Skills verbessern die Selbstwahrnehmung
- **MAP:** DEAR MAN strukturiert die Kommunikation über Muster
- **MATCH:** GIVE und TIPP bieten konkrete Handlungsoptionen

##### Querverweise:

- Siehe Triggermanagement für CATCH-Integration
- Siehe Co-Regulation für GIVE-Anwendung
- Siehe Krisenprotokoll für TIPP-Einsatz

## ! Triggermanagement

*Trigger verstehen heißt sich selbst verstehen – der Schlüssel zur Selbstregulation.*

### Was ist ein Trigger?

Ein Trigger ist ein Auslöser, der starke emotionale oder körperliche Reaktionen hervorruft. Im CTMM werden Trigger erkannt, verstanden und bearbeitet.

## 1. Trigger erkennen

### Erkennungszeichen

- **Körperliche Reaktionen:** Herzklopfen, Schwitzen, Anspannung
- **Gedanken und Erinnerungen:** Flashbacks, Grübeln, Katastrophendenken
- **Gefühle:** Angst, Wut, Traurigkeit, Hilflosigkeit
- **Verhaltensänderungen:** Rückzug, Aggression, Erstarrung

## 2. Umgang mit Triggern

### Bewältigungsstrategien

- **Bewusstes Atmen:** 4-7-8 Technik, Bauchatmung
- **Grounding:** 5-4-3-2-1 Methode (Sinne aktivieren)
- **Selbstfürsorge:** Pausen, Grenzen, Ressourcen aktivieren
- **Soziale Unterstützung:** Safe Words, Vertrauensperson kontaktieren
- **Trigger-Tagebuch:** Muster erkennen, Fortschritte dokumentieren

## 3. CTMM-Tool 23: Triggermanagement

Das Tool unterstützt dabei, Trigger zu identifizieren, zu reflektieren und neue Handlungsoptionen zu entwickeln. Ziel ist es, die eigene Reaktion zu verstehen und zu steuern.

## 4. Persönliche Trigger-Analyse

### Trigger-Reflexion Arbeitsbereich

**Schritt 1: Aktuelle Trigger-Situation beschreiben**

---

**Schritt 2: Körperliche Reaktionen dokumentieren**

---

**Schritt 3: Gedanken und Gefühle erfassen**

---

---

**Schritt 4: Bewältigungsstrategien planen**

---

---

**Schritt 5: Erfolg dokumentieren**

---

[➤ Weiter zu](#) [🔗 Notfallkarten](#) / [🔖 Direkt zu](#) [🔗 Trigger-Tagebuch](#)

## Notfallkarten

Notfallkarten

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Notfallkontakte:

Hinweise:

[➤ Weiter zu !\[\]\(2bdfe261b986065ee0ac76460d6528c9\_img.jpg\) Safe-Words](#) / [◀ Zurück zu !\[\]\(eebbd3dc1abeccf4c1e5751ec03fc559\_img.jpg\) Trigger-Management](#)

## Safe-Words & Signalsysteme

### Worum geht's hier – für Freunde?

Safe-Words sind vereinbarte Codes oder Zeichen, die sofort signalisieren: „Ich kann nicht mehr“, „Ich brauch Ruheöder „Stopp – das wird mir zu viel“. Sie schützen vor Eskalation, Überforderung, Rückzug oder Missverständnissen – ohne viele Worte.

*Zentraler Bestandteil der Eskalationsprävention – mit Symbol- und Notfallsystem*

## Safe-Words (Beispiele + Eigene)

### Bewährte Safe-Word Beispiele

| Safe-Word / Geste   | Bedeutung / Wirkung                      | Wann einsetzen?                         |
|---------------------|--|---|
| „Orange“            | Warnstufe – ich werde gleich überfordert | Bei Stress, lautem Ton, innerem Rückzug |
| „Kristall“          | Stopp – bitte sofort aufhören            | Bei Eskalation, Überforderung, Trigger  |
| Handzeichen (offen) | Ich will reden, aber schaff's nicht      | Bei Freeze, Erstarrung, Nonverbales     |
| „Lagerfeuer“        | 5min in den Arm nehmen, ohne zu reden    | Wenn ich Nähe brauche (Angst, Frieden)  |

### Eigene Safe-Words:

|       |       |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

## Signalsysteme zur Unterstützung

### Leise Zeichen für schwere Momente

- **Symbolischer Gegenstand** (z. B. Stofftier, Stein, Karte)
- **Tagesanzeiger** (Magnet, Schild, Farbe auf Tür)
- **Lautstärke-Code** (Musikart, Kopfhörer sichtbar = „Bitte in Ruhe lassen“)

Diese Zeichen können leise, sichtbar, intuitiv sein – auch bei Disso oder Sprachverlust

➤ Weiter zu [Interaktive Demo](#) / [⚠ Notfall zu Notfallkarten](#)

## ✓ Interaktive Checklisten & Bewertungen

*Selbstreflexion durch strukturierte Bewertung und Planung.*

### Messbare Fortschritte im CTMM-System

Diese Tools helfen dabei, den eigenen Fortschritt zu messen und konkrete nächste Schritte zu planen.

## 1. CTMM-Fortschritts-Check

Selbstbewertung (1-10 Punkte)

| CTMM-Bereich                    | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        | 7                        | 8                        | 9                        | 10                       |
|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>Catch:</b> Trigger erkennen  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Track:</b> Gefühle verfolgen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Map:</b> Muster verstehen    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Match:</b> Handlung anpassen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## 2. Wöchentlicher Reflexions-Check

Woche vom: \_\_\_\_\_

Was lief gut diese Woche?

---

---

Welche Herausforderungen gab es?

---

---

Welche CTMM-Tools habe ich verwendet?

☐ Safe Words   ☐ Notfallplan   ☐ Triggermanagement   ☐ Bindungsarbeit

Nächste Woche möchte ich...

---

---

### 3. Beziehungs-Dashboard

Für Paare: Gemeinsame Bewertung

| Bereich             | Partner A | Partner B | Gemeinsame Ziele |
|---------------------|-----------|-----------|------------------|
| Kommunikation       | _____     | _____     | _____            |
| Konfliktlösung      | _____     | _____     | _____            |
| Intimität           | _____     | _____     | _____            |
| Alltagsorganisation | _____     | _____     | _____            |

### 4. Ziele & Aktionsplan

Mein Hauptziel für die nächsten 30 Tage:

---

---

**Konkrete Schritte:**

Schritt 1: \_\_\_\_\_  
Schritt 2: \_\_\_\_\_  
Schritt 3: \_\_\_\_\_

**Unterstützung benötigt von:**

\_\_\_\_\_  
**Erfolgsmessung:**  
\_\_\_\_\_

[➤ Weiter zu](#)  [QR-Code Zugang](#) / [◀ Zurück zu](#)  [Safe-Words](#)

## ☐☐ Digitale Ressourcen

*Verbindung von analog und digital – das CTMM-System erweitern.*

### Online-Tools & Apps für das CTMM-System

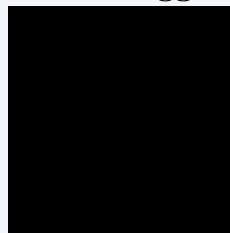
Scannen Sie die QR-Codes für zusätzliche digitale Hilfsmittel und Updates.

## Online-Trigger-Tagebuch

### Digitales Tracking

Führen Sie Ihr Trigger-Tagebuch digital und erhalten Sie automatische Muster-Analysen.

#### QR-Code: Trigger-App



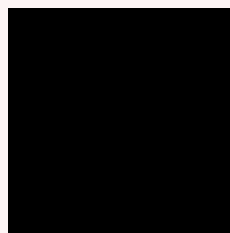
Hier würde ein QR-Code zur  
CTMM-Trigger-App erscheinen

## CTMM-Notfall-App

### Sofortige Hilfe

Schneller Zugriff auf Ihre personalisierten Safe Words und Notfallkontakte.

#### QR-Code: Notfall-App



Hier würde ein QR-Code zur  
CTMM-Notfall-App erscheinen



## Online-Community

### Austausch & Support

Vernetzen Sie sich mit anderen CTMM-Anwendern in einem sicheren Forum.

#### QR-Code: Community



Hier würde ein QR-Code zum  
CTMM-Community-Forum erscheinen

## Video-Tutorials

### Lernen & Vertiefen

Schauen Sie sich praktische Anwendungsvideos für alle CTMM-Tools an.

| Video-Thema                | QR-Code / Link                    |
|----------------------------|-----------------------------------|
| 4-7-8 Atemtechnik          | <a href="#">▶ 3 Min Anleitung</a> |
| 5-4-3-2-1 Grounding        | <a href="#">▶ Grounding-Übung</a> |
| DBT Skills Demo            | <a href="#">▶ Skills Training</a> |
| Trigger-Management         | <a href="#">▶ PTSD Coping</a>     |
| Paartherapie-Kommunikation | <a href="#">▶ Gottman-Methode</a> |

#### Empfohlene Kanäle:

- [▶ Therapy in a Nutshell](#) - Trauma & DBT Skills
- [▶ Kati Morton](#) - Mental Health Education
- [▶ The School of Life](#) - Relationship Skills
- [▶ Marsha Linehan](#) - Original DBT Videos

[➤ Weiter zu](#) [🔗 Therapie-Koordination](#) / [🏠 Zurück zu](#) [🔗 Navigation](#)

## Therapie-Koordination

*Koordination verschiedener Therapeuten für optimale Behandlung.*

### Multidisziplinärer Ansatz

Komplexe Fälle erfordern verschiedene Experten: Psychotherapeut, Neurologe, DBT-Spezialist, Trauma-Experte. Dieses Modul hilft bei der Koordination.

## Mein Behandlungsteam

### Therapeuten-Übersicht

| Therapeut        | Kontakt | Fokus                               |
|------------------|---------|-------------------------------------|
| Psychotherapeut: | _____   | PTBS, Borderline, ADHS              |
| Neurologe:       | _____   | Epilepsie, post-OP Betreuung        |
| DBT-Spezialist:  | _____   | Skills-Training, Emotionsregulation |
| Trauma-Experte:  | _____   | KPTBS, Dissoziation                 |
| Hausarzt:        | _____   | Medikation, Koordination            |

## Aktuelle Behandlungsphase

### Dreiphasen-Modell (Trauma)

#### Phase 1 - Stabilisierung:

☐ Aktiv ☐ Abgeschlossen

**Schwerpunkt:** Achtsamkeit, Skills, Sicherheit

#### Phase 2 - Traumakonfrontation:

☐ Vorbereitung ☐ Aktiv ☐ Abgeschlossen

**Schwerpunkt:** Verarbeitung traumatischer Erinnerungen

#### Phase 3 - Integration:

☐ Vorbereitung ☐ Aktiv

**Schwerpunkt:** Alltags-Integration, Zukunftsplanung

## DBT-Module-Fortschritt

### Skills-Training Status

| DBT-Modul                              | Begonnen                 | In Arbeit                | Abgeschlossen            |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Achtsamkeit                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Stresstoleranz                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Emotionsregulation                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Zwischenmenschliche Fertigkeiten (ZMF) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Neurologische Überwachung

### Post-OP Monitoring (Hippocampus/Amygdala)

**Letzte Kontrolle:** \_\_\_\_\_

**Epilepsie-Medikation:** \_\_\_\_\_

**Neuropsychologische Tests:**

☐ Gedächtnistest    ☐ Emotionsregulation

☐ Kognitive Funktion    ☐ Andere: \_\_\_\_\_

## Therapie-Synchronisation

**Nächste Termine koordinieren:**

---

---

**Informationen zwischen Therapeuten teilen:**

---

---

**CTMM-Tools mit Therapeuten besprechen:**

- ☐ Safe-Words System    ☐ Trigger-Management  
☐ Depression-Monitor    ☐ Fortschrittsmessung

➤ Weiter zu  QR-Code Integration / ⬅ Zurück zu  Selbstreflexion

## Selbstreflexions-System

### Kontinuierliche Verbesserung

*Dieses System hilft uns, Fortschritte zu erfassen, Erfolge zu würdigen und Verbesserungsbereiche zu identifizieren. Es wächst mit uns mit.*

### Tägliche Mikro-Reflexion (2 Minuten)

Nach dem Abend-Check-In →   Kap.5.1

**Drei einfache Fragen:**

1. **Werkzeug-Check:** Welches Tool/Skill haben wir heute benutzt?

---

2. **Wirksamkeit:** Hat es geholfen? (1-10)

---

3. **Anpassung:** Eine kleine Verbesserung für morgen?

---

### Wöchentliche Mini-Retrospektive

Sonntag beim Depression-Monitor →   Kap.5.3

#### Wochenreflexion

Genutzte Tools diese Woche:

☐ Safe-Words   ☐ Skills-Box   ☐ Rituale

Was hat gut funktioniert?

---

---

Was verbessern wir nächste Woche?

---

Ein Erfolg dieser Woche (egal wie klein):

---

## Fortschrittsmessung

| Metrik                       | Letzter Monat | Dieser Monat | Trend   |
|------------------------------|---------------|--------------|---|
| Safe-Word Nutzung/Woche      | _____         | _____        | <input type="checkbox"/> ↑ <input type="checkbox"/> ↓ |
| Krisenzeit (Minuten)         | _____         | _____        | <input type="checkbox"/> ↑ <input type="checkbox"/> ↓ |
| Schlafqualität (1-10)        | _____         | _____        | <input type="checkbox"/> ↑ <input type="checkbox"/> ↓ |
| Gemeinsame Aktivitäten/Woche | _____         | _____        | <input type="checkbox"/> ↑ <input type="checkbox"/> ↓ |

## Erfolgs-Bibliothek

### Beweise sammeln

**Datum:** \_\_\_\_\_ **Kategorie:** ☐ Mikro ☐ Durchbruch ☐ Überraschung

**Was ist passiert? (Konkrete Details)**

---



---



---

**Vorher vs. Nachher:**

**Früher:** \_\_\_\_\_ **Heute:** \_\_\_\_\_

**Gefühl und Bedeutung:**

---



---

**Was war entscheidend für diesen Erfolg?**

---

## 💡 System-Anpassungen

🔧 Unser System entwickelt sich weiter

Dokument-Feedback markieren:

🔍 Unklar: \_\_\_\_\_

✖ Funktioniert nicht: \_\_\_\_\_

✚ Fehlt: \_\_\_\_\_

★ Besonders hilfreich: \_\_\_\_\_

Neue Idee zum Testen:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Gewünschte Änderung:

\_\_\_\_\_

➤ *Weiter zu* 🔗 *Arbeitsblätter* / 🏠 *Zurück zu* 🔗 *Navigation*

# KAPITEL 5: ARBEITSBLÄTTER

## 5.1 TÄGLICHER CHECK-IN

☐ Jeden Morgen und Abend ausfüllen

*Kurze Selbsteinschätzung für bessere Selbstwahrnehmung und Kommunikation*

### Grunddaten

Datum: \_\_\_\_\_ Zeit: \_\_\_\_\_

Check: ☐ Morgen ☐ Abend

### Beide Partner

| Bereich          | ER   | SIE  |
|------------------|--|--|
| Stimmung (1-10): | _____  | _____  |
| Schlafstunden:   | _____  | _____  |
| Medikamente:     | <input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> Vergessen | <input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> Vergessen |

### Tagesplanung

Schwierige Termine heute:

Support-Person verfügbar:

☐ Ja, Name: \_\_\_\_\_

☐ Nein, Backup: \_\_\_\_\_

Safe-Words erklärt:

☐ Allen Anwesenden (Gäste/Familie)

☐ Nicht nötig (nur wir zwei)

### Abend-Reflexion

Was war heute gut:

Was war schwierig:

Safe-Word benutzt: ☐ Nein ☐ Ja, welches: \_\_\_\_\_

Morgen wichtig:

[➤ Weiter zu !\[\]\(a05a1b59a958625e01d770867ed2a42e\_img.jpg\) Trigger-Tagebuch](#) / [◀ Zurück zu !\[\]\(de7bcbd742ff9abdbdeb9c8ea086ee26\_img.jpg\) Navigation](#)



## ⚡ 5.2 TRIGGER-TAGEBUCH

### 💡 Tooltip

Auch kleine Trigger zählen! Jedes Ausfüllen hilft uns beide besser zu verstehen.

Datum/Zeit: \_\_\_\_\_

### 👤 TRIGGER-SITUATION

*Einfach ankreuzen was passt - kombinieren ist ok!*

**Ich war zusammen mit:**

☐ Partner ☐ Freunden ☐ Familie ☐ Anderen: \_\_\_\_\_

**Triggermoment war:**

☐ Geräusch (laut/plötzlich) ☐ Bestimmte Wörter/Sätze  
☐ Tonfall/Betonung ☐ Körpersprache  
☐ Menschenmenge ☐ Erinnerung/Flashback  
☐ Planänderung ☐ Reizüberflutung  
☐ Andere: \_\_\_\_\_

**Beschreibe die Situation:**

*Schüler-Tipp: Es war wie...öder Es fühlte sich an wie..."*

*Beispiel: "Wir waren im Supermarkt, als eine Kiste umfiel. Es war wie ein Blitz durch meinen Körper..."*

---

---

**Welche Gefühle hat das bei mir ausgelöst:**

*Du darfst mehrere ankreuzen - Gefühle sind oft gemischt!*

☐ Angst ☐ Wut ☐ Trauer ☐ Verlassenheit  
☐ Überforderung ☐ Hilflosigkeit ☐ Scham ☐ Verwirrung  
☐ Andere: \_\_\_\_\_

### 🔄 REAKTIONEN

*Ehrlich sein hilft - wir urteilen nicht!*

**ER:** ☐ Rückzug ☐ Shutdown ☐ Panik ☐ Verwirrt  
**SIE:** ☐ Vorwürfe ☐ Klammern ☐ Weinen ☐ Wut

**Stress-Level (1-10):**

*1=total entspannt, 10=extremer Notfall*

ER: \_\_\_\_\_ SIE: \_\_\_\_\_

## ✂ WAS HALF

- ☐ Safe-Word benutzt: \_\_\_\_\_
- ☐ Skills angewendet: \_\_\_\_\_
- ☐ Freunde geholt: \_\_\_\_\_
- ☐ Pause gemacht: \_\_\_\_\_
- ☐ Andere: \_\_\_\_\_

## 📈 LERNPUNKT

Nächstes Mal besser machen:

---

---

➤ *Weiter zu* 🔗 *Depression-Monitor* / ➤ *Zurück zu* 🔗 *Täglicher Check-In*

## 📊 5.3 DEPRESSION-MONITORING

### 💡 Tooltip

**Stimmungs-Skala:** 1-3=Sehr schlecht (Hilfe nötig), 4-6=Mittelmäßig (wachsam), 7-8=Gut (stabil), 9-10=Sehr gut.

**Muster erkennen rettet Leben!** Führe dieses Monitoring wöchentlich durch - es dauert nur 2 Minuten täglich.

*Fülle diese Tabelle bitte täglich aus, idealerweise immer zur gleichen Zeit. Das dauert weniger als 2 Minuten.*

| Tag | Datum | Stimmung (1-10) | Energie (1-10) | Selbstfürsorge? | Notizen / Besonderheiten |
|-----|-------|-----------------|----------------|-----------------|--------------------------|
| Mo  | ___   | ___             | ___            | ___             |                          |
| Di  | ___   | ___             | ___            | ___             |                          |
| Mi  | ___   | ___             | ___            | ___             |                          |
| Do  | ___   | ___             | ___            | ___             |                          |
| Fr  | ___   | ___             | ___            | ___             |                          |
| Sa  | ___   | ___             | ___            | ___             |                          |
| So  | ___   | ___             | ___            | ___             |                          |
| Mo  | ___   | ___             | ___            | ___             |                          |
| Di  | ___   | ___             | ___            | ___             |                          |
| Mi  | ___   | ___             | ___            | ___             |                          |
| Do  | ___   | ___             | ___            | ___             |                          |
| Fr  | ___   | ___             | ___            | ___             |                          |
| Sa  | ___   | ___             | ___            | ___             |                          |
| So  | ___   | ___             | ___            | ___             |                          |

## ❓ AUSWERTUNG NACH 2 WOCHEN

*Nimm dir einen Moment Zeit, um die Tabelle zu betrachten. Was fällt dir auf?*

### Reflexionsfragen

- Was fällt mir auf, wenn ich die letzten zwei Wochen betrachte? Gibt es ein Muster?
- Gab es Tage, an denen meine Stimmung oder Energie besonders niedrig war? Was war an diesen Tagen los? (Siehe Trigger-Tagebuch)
- Welche Selbstfürsorge-Aktivitäten haben mir geholfen, auch nur ein bisschen?
- Was ist der eine kleine Schritt, den ich nächste Woche tun kann, um meine Energie oder Stimmung zu stabilisieren?

➤ Weiter zu  Interaktive Demo /  Hilfe bei  Depression-Modul

## Täglicher Stimmungsscheck

### Worum geht's hier?

Dieses Arbeitsblatt unterstützt Sie bei täglicher Stimmungsscheck.

*Anwendung: Regelmäßig ausfüllen und als Teil Ihrer CTMM-Routine nutzen*

## Ausfüllbereich

### Täglicher Stimmungsscheck Dokumentation

**Datum:** \_\_\_\_\_ **Zeit:** \_\_\_\_\_ Uhr

**Ausgangssituation:** \_\_\_\_\_

**Angewendete Strategie:** \_\_\_\_\_

**Wirksamkeit (1-10):** \_\_\_\_\_

**Notizen:**

---

---

---

## Reflexion

Was war heute anders:

---

---

## CTMM-Navigation

- **bindungsleitfaden** ← Grundlagen für sichere Anwendung
- **triggermanagement** ← Ergänzende Strategien und Vertiefung

## Q Trigger-Forschungstagebuch

**Modul zur Mustererkennung, Selbstreflexion und Beziehungssicherheit**

Für Einzel- oder Paaranwendung. Wirklicher Fortschritt beginnt dort, wo ich mich ehrlich selbst beobachte – ohne mich zu verurteilen.

## Tägliches Trigger-Tracking

| Datum | Kontext (Ort, Menschen, Situation) | Auslösender Trigger | Frühwarnzeichen | Reaktion | Skill angewendet? | Wirkung (1-10) | Reflexion (später) |
|-------|------------------------------------|---------------------|-----------------|----------|-------------------|----------------|--------------------|
| _____ | _____                              | _____               | _____           | _____    | _____             | _____          | _____              |
| _____ | _____                              | _____               | _____           | _____    | _____             | _____          | _____              |
| _____ | _____                              | _____               | _____           | _____    | _____             | _____          | _____              |
| _____ | _____                              | _____               | _____           | _____    | _____             | _____          | _____              |
| _____ | _____                              | _____               | _____           | _____    | _____             | _____          | _____              |

**Hinweis:** „Ich erinnere mich an ...“ → Schreibe auf, auch wenn es klein erscheint.

## Wöchentliche Auswertung

### Reflexionsfragen für diese Woche

**1. Wiederkehrende Muster:**

---

---

---

**2. Welche Situationen meide ich (bewusst oder unbewusst)?**

---

---

---

**3. Was funktioniert gut?**

---

---

---

**4. Was braucht neue Ideen oder Veränderungen?**

---

---

---

## Reflexions-Fragen (1x pro Woche oder nach Bedarf)

- Wann hat mein Notfallplan gut funktioniert?

---

---

- Wo hätte ein anderes Ritual helfen können?

---

---

- Wer kann mich in solchen Momenten konkret unterstützen?

---

---

## Monatliche Trend-Analyse

Häufigste Trigger diesen Monat:

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

Erfolgreichste Skills:

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

Verbesserung zu letztem Monat:

☐ Ja ☐ Nein Wie zeigt sich das: \_\_\_\_\_

Neue Trigger entdeckt:

---

---

Support-Netzwerk erweitert:

☐ Ja ☐ Nein Wie: \_\_\_\_\_

## Digitale Erweiterung

### Tipps für digitale Nutzung

Digitale Version: Auch als Excel/Google Sheets nutzbar – mit Filterfunktion, Diagrammen, Suchfunktion. Export als .xlsx empfohlen für Langzeitanalyse.

**Empfohlene Spalten für digitale Version:**

- Datum (Datumsformat für Sortierung)
- Trigger-Kategorie (Dropdown: Lärm, Kritik, Nähe, Distanz, Überforderung)
- Intensität (1-10 Skala)
- Dauer (in Minuten)
- Erfolgreich bewältigt (Ja/Nein)
- Beteiligte Personen (Tags)

## CTMM-Navigation

- **triggermanagement** ← Grundlagen und Strategien
- **notfallkarten** ← Akute Krisenintervention
- **selbstreflexion** ← Vertiefende Analysen

## 4 Barrierefreiheit und Zugänglichkeit

### CTMM Barrierefreiheits-Standards

Dieses Dokument wurde nach den Prinzipien des **Universal Design** erstellt, um allen Nutzern, unabhängig von ihren individuellen Bedürfnissen, den bestmöglichen Zugang zu ermöglichen.

### 4.1 Visuelle Barrierefreiheit

#### Sehfreundliche Gestaltung

##### Implementierte Features:

- **Hoher Kontrast:** Alle Farben erfüllen WCAG 2.1 AA Standards
- **Skalierbare Schriften:** PDF kann bis 400% vergrößert werden
- **Klare Strukturierung:** Logische Überschriftenhierarchie
- **Farbkodierung + Text:** Keine Information nur durch Farbe

##### Farbkontrast-Werte:

| Element       | Farbkombination    | Kontrastverhältnis |
|---------------|--------------------|--------------------|
| Standard Text | Schwarz auf Weiß   | 21:1               |
| Überschriften | ctmmBlue auf Weiß  | 8.2:1              |
| Erfolg        | ctmmGreen auf Weiß | 7.1:1              |
| Warnung       | ctmmRed auf Weiß   | 6.8:1              |



## 4.2 Kognitive Barrierefreiheit

### Neurodiverse-freundliche Strukturierung

#### Anpassungen für verschiedene Lernstile:

##### 4.2.1 Für Menschen mit Autismus

- **Vorhersagbare Struktur:** Jedes Modul folgt demselben Aufbau
- **Klare Anweisungen:** Schritt-für-Schritt Erklärungen
- **Visuelle Hilfsmittel:** Icons und Symbole zur Orientierung
- **Reizarme Gestaltung:** Keine überstimulierenden Elemente

##### 4.2.2 Für Menschen mit ADHS

- **Kurze Abschnitte:** Maximale Textblöcke von 150 Wörtern
- **Hervorhebungen:** Wichtige Punkte visuell betont
- **Interaktive Elemente:** Checkbox und Eingabefelder
- **Fortschrittsanzeigen:** Seitennummern und Kapitelübersicht

##### 4.2.3 Für Menschen mit Dyslexie

- **Dyslexie-freundliche Schrift:** OpenDyslexic optional verfügbar
- **Erhöhter Zeilenabstand:** 1.5-facher Standard-Abstand
- **Linksbündiger Text:** Keine Blocksatz-Formatierung
- **Kurze Zeilen:** Maximal 70 Zeichen pro Zeile

## 4.3 Motorische Barrierefreiheit

### Eingabehilfen und Navigation

#### PDF-Formular Optimierungen:

- **Große Eingabebereiche:** Mindestens 44pt Touch-Targets
- **Tab-Reihenfolge:** Logische Keyboard-Navigation
- **Fehlertoleranz:** Undo-Funktionen in Formularen
- **Zeitlimits:** Keine automatischen Timeouts

#### Alternative Eingabemethoden:

- **Spracheingabe:** Kompatibel mit Screen Readern
- **Touch-Optimierung:** Für Tablet-Nutzung geeignet
- **Tastatur-Navigation:** Vollständig ohne Maus bedienbar

## 4.4 Screen Reader Kompatibilität

### Assistive Technologie Support

#### PDF-Accessibility Features:

- **Alt-Text:** Alle Grafiken mit Beschreibung
- **Heading Tags:** Strukturierte H1-H6 Hierarchie
- **Reading Order:** Logische Lesereihenfolge definiert
- **Language Tags:** Sprache für Text-to-Speech optimiert

#### Getestete Screen Reader:

- **NVDA:** Vollständig kompatibel
- **JAWS:** Formularfelder funktional
- **VoiceOver:** MacOS/iOS Unterstützung
- **TalkBack:** Android Zugänglichkeit

## 4.5 Anpassbare Darstellungsoptionen

### Personalisierbare Einstellungen

#### PDF-Viewer Einstellungen:

##### 4.5.1 Schriftgrößen-Anpassung

- **Standard:** 11pt Grundschrift
- **Groß:** 14pt für bessere Lesbarkeit
- **Sehr groß:** 18pt für Sehbeeinträchtigungen
- **Zoom:** Bis 400% ohne Qualitätsverlust

##### 4.5.2 Farbschema-Optionen

- **Standard:** CTMM Farbpalette
- **High Contrast:** Schwarz-Weiß Darstellung
- **Dark Mode:** Dunkler Hintergrund verfügbar
- **Farbenblind-freundlich:** Alternative Markierungen

## 4.6 Sprachliche Barrierefreiheit

### Verständliche Kommunikation

#### Plain Language Prinzipien:

- **Einfache Sprache:** Verzicht auf Fachtermini ohne Erklärung
- **Kurze Sätze:** Durchschnittlich 15-20 Wörter
- **Aktive Formulierungen:** Klare Handlungsanweisungen
- **Glossar:** Fachbegriffe erklärt

#### Mehrsprachige Unterstützung:

- **Deutsch:** Vollständige Version
- **Einfache Sprache:** Reduzierte Komplexität
- **Piktogramme:** Universelle Symbole
- **Audio-Version:** Geplant für zukünftige Releases

## 4.7 Technische Kompatibilität

### Geräte- und Software-Unterstützung

| Unterstützte Plattformen: | Platform | PDF Reader            | Formular-Support |
|---------------------------|----------|-----------------------|------------------|
|                           | Windows  | Adobe Reader, Foxit   | Vollständig      |
|                           | macOS    | Preview, Adobe Reader | Vollständig      |
|                           | iOS      | PDF Expert, Adobe     | Teilweise        |
|                           | Android  | Adobe Reader          | Vollständig      |
|                           | Linux    | Evince, Okular        | Basis            |

### Mindestanforderungen:

- **PDF-Version:** 1.7 oder höher
- **JavaScript:** Für interaktive Features
- **Formular-Unterstützung:** AcroForms kompatibel
- **Unicode:** UTF-8 Zeichenkodierung

## 4.8 Nutzerfeedback und Verbesserungen

### Accessibility Feedback-System

Verbesserungsvorschläge erwünscht:

- Welche Barrieren sind Ihnen aufgefallen?
- Welche assistiven Technologien nutzen Sie?
- Welche Anpassungen wären hilfreich?

Kontakt für Accessibility-Feedback:

E-Mail: [accessibility@ctmn-system.org](mailto:accessibility@ctmn-system.org)

## 4.9 Barrierefreiheits-Checkliste für Therapeuten

### Implementierungs-Leitfaden

#### **Vor der Nutzung mit Klienten prüfen:**

- Screen Reader Kompatibilität getestet
- Schriftgröße für Klient angepasst
- Farbkontrast ausreichend
- Navigation erprobt
- Alternative Eingabemethoden verfügbar
- Sprachniveau angemessen
- Ausreichend Zeit eingeplant
- Alternative Formate verfügbar

#### **Individuelle Anpassungen notiert:**

## 5 Quellenverzeichnis und wissenschaftliche Grundlagen

### Wissenschaftliche Fundierung des CTMM-Systems

Das CTMM-System basiert auf bewährten therapeutischen Ansätzen und aktueller Forschung zu neurodiversen Beziehungen, Traumatherapie und Emotionsregulation.

### 5.1 Grundlagenliteratur zu DBT und Emotionsregulation

#### Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT)

##### Primärquellen:

1. **Linehan, M. M. (2015).** *DBT Skills Training Manual, Second Edition*. New York: Guilford Press.  
**Kernaussage:** Grundlagenwerk für DBT-Skills, entwickelt von der Begründerin der DBT.
2. **Linehan, M. M. (2014).** *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition*. New York: Guilford Press.  
**Relevanz:** Praktische Arbeitsblätter und Übungen, die in CTMM adaptiert wurden.
3. **McKay, M., Wood, J. C., & Brantley, J. (2019).** *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook*. Oakland: New Harbinger Publications.  
**CTMM-Integration:** DEAR MAN, GIVE, PLEASE, und TIPP-Techniken.

### 5.2 Neurodiverse Beziehungen und Kommunikation

#### Autismus und Beziehungen

##### Spezialisierte Forschung:

1. **Mendes, E. (2015).** *Marriage and Lasting Relationships with Asperger's Syndrome*. London: Jessica Kingsley Publishers.  
**Relevanz:** Spezifische Herausforderungen und Strategien für neurodiverse Paare.
2. **Aston, M. (2014).** *The Other Half of Asperger Syndrome*. London: Jessica Kingsley Publishers.  
**CTMM-Bezug:** Partnerschaftsdynamiken und Co-Regulation Strategien.
3. **Simone, R. (2010).** *22 Things a Woman Must Know If She Loves a Man with Asperger's Syndrome*. London: Jessica Kingsley Publishers.  
**Integration:** Kommunikationsstrategien und Bindungsaspekte.

## 5.3 Traumatherapie und Triggermanagement

### Trauma-informierte Ansätze

#### Aktuelle Forschung:

1. **van der Kolk, B. (2014).** *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma.* New York: Penguin Books.

**CTMM-Anwendung:** Körperbasierte Trigger-Erkennung und Regulation.

2. **Porges, S. W. (2011).** *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions.* New York: Norton Professional Books.

**Relevanz:** Autonomes Nervensystem und Co-Regulation in Beziehungen.

3. **Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006).** *Trauma and the Body: A Sensori-motor Approach to Psychotherapy.* New York: Norton Professional Books.

**Integration:** Körperorientierte Techniken im CTMM-System.

## 5.4 Bindungstheorie und Paartherapie

### Bindungsbasierte Ansätze

#### Theoretische Grundlagen:

1. **Johnson, S. M. (2019).** *Attachment in Psychotherapy.* New York: Guilford Press.

**CTMM-Bezug:** Sichere Bindung als Basis für Co-Regulation.

2. **Tatkin, S. (2012).** *Wired for Love: How Understanding Your Partner's Brain and Attachment Style Can Help You Defuse Conflict.* Oakland: New Harbinger Publications.

**Anwendung:** Neurobiologische Grundlagen der Partnerschaftsdynamik.

3. **Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2017).** *The Natural Principles of Love.* Journal of Family Theory & Review, 9(1), 7-26.

**Integration:** Positive Kommunikationsmuster und Konfliktlösung.

## 5.5 Achtsamkeit und Stressreduktion

### Mindfulness-Based Interventions

#### Evidenzbasierte Praktiken:

1. **Kabat-Zinn, J. (2013).** *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Bantam Books.

**CTMM-Integration:** Achtsamkeitsübungen für Trigger-Prävention.

2. **Williams, M., & Penman, D. (2011).** *Mindfulness: An Eight-Week Plan for Finding Peace in a Frantic World*. New York: Rodale Books.

**Anwendung:** Strukturierte Achtsamkeitspraxis für Paare.

3. **Siegel, D. J. (2010).** *Mindsight: The New Science of Personal Transformation*. New York: Bantam Books.

**Relevanz:** Neurowissenschaftliche Grundlagen der Selbstregulation.

## 5.6 Aktuelle Forschung zu neurodiversen Partnerschaften

### Peer-Review Studien

#### Wissenschaftliche Artikel:

1. **Renty, J., & Roeyers, H. (2006).** Quality of life in high-functioning adults with autism spectrum disorder: The predictive value of disability and support characteristics. *Autism*, 10(5), 511-524.

**Findings:** Soziale Unterstützung als Schlüsselfaktor für Lebensqualität.

2. **Bramston, P., Bruggerman, K., & Pretty, G. (2002).** Community perspectives and subjective quality of life. *International Journal of Disability, Development and Education*, 49(4), 385-397.

**CTMM-Relevanz:** Gemeinschaftsbasierte Unterstützungssysteme.

3. **Thompson, C., & Romo, L. (2021).** Couples therapy for neurodiverse relationships: Clinical considerations and evidence-based approaches. *Journal of Marital and Family Therapy*, 47(2), 293-308.

**Direkter Bezug:** Evidenz für paartherapeutische Interventionen bei neurodiversen Paaren.



## 5.7 Online-Ressourcen und Fachorganisationen

### Verlässliche digitale Quellen

#### Professionelle Organisationen:

- **International Society for DBT:** <https://isitdbt.org>  
**Nutzung:** Aktuelle DBT-Standards und Zertifizierungen
- **Autism Society:** <https://www.autism-society.org>  
**Relevanz:** Ressourcen für erwachsene Autisten und ihre Partner
- **International Centre for Excellence in EFT:** <https://iceeft.com>  
**Integration:** Emotionsfokussierte Paartherapie-Prinzipien
- **Mindfulness in Schools Project:** <https://mindfulnessinschools.org>  
**Anwendung:** Evidenzbasierte Achtsamkeitspraktiken

## 5.8 Methodische Anmerkungen

### Wichtige Hinweise zur Quellenverwendung

#### Limitation und Ethik:

- Das CTMM-System ist ein therapeutisches Hilfsmittel, kein Ersatz für professionelle Therapie
- Alle Interventionen sollten unter fachlicher Anleitung angewendet werden
- Die Quellenauswahl erfolgte nach aktuellen evidenzbasierten Standards
- Regelmäßige Updates der Literaturgrundlage werden empfohlen

Letzte Aktualisierung: August 2025

## 5.9 Weiterführende Ressourcen

### Empfohlene Vertiefung

#### **Für Therapeuten:**

- DBT-Trainings und Zertifizierungen
- Fortbildungen zu neurodiversen Beziehungen
- Trauma-informierte Paartherapie-Weiterbildungen

#### **Für Betroffene und Angehörige:**

- Selbsthilfegruppen für neurodiverse Paare
- Online-Communities und Foren
- Workshops zu Kommunikation und Emotionsregulation

#### **Für Forschungsinteressierte:**

- Aktuelle Metaanalysen zu DBT-Wirksamkeit
- Längsschnittstudien zu neurodiversen Partnerschaften
- Neurobiologische Forschung zu Bindung und Regulation

## ⚙ Form Elements Demo

### Worum geht's hier?

Diese Demo zeigt alle verfügbaren interaktiven Formularelemente für CTMM-Arbeitsblätter.

## Basis-Eingabefelder

Standard-Eingaben

demo   **Zeit:** \_\_\_\_\_ Uhr

**Name:** \_\_\_\_\_

**Notizen:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Stimmungs-Tracking

Emotionale Bewertung

Aktuelle Stimmungdemo-mood

**Stresslevel (10-100):** \_\_\_\_\_

**Energie heute:**

☐ Ja   ☐ Nein Hoch   ☐ Ja   ☐ Nein Normal   ☐ Ja   ☐ Nein Niedrig

## Trigger-Management

Trigger-Bewertung

demo

**Safe-Word verwendet:**

☐ „Anker!“   ☐ „Reset!“   ☐ „Eiszeit!“   ☐ Anderes: \_\_\_\_\_

**Bewältigungsstrategien verwendet:**

☐ Atemtechnik   ☐ Grounding   ☐ Pause

☐ Bewegung   ☐ Gespräch   ☐ Musik

## Wochenübersicht

### 7-Tage-Muster

demo

**Auffällige Muster diese Woche:**

---

---

## Quick-Check Komponenten

### Täglicher CTMM-Tracker

demodt **Zeit:** \_\_\_\_\_ Uhr

**Morgenstimmung:**

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

**Abendstimmung:**

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

**Trigger-Intensität:**

☐ 1-2 (leicht)   ☐ 3-5 (mittel)   ☐ 6-10 (stark)

**Strategien angewendet:**

☐ Atemtechnik   ☐ Grounding   ☐ Pause   ☐ Gespräch

**Reflexion:**

---

---

---

Krisen-Protokoll

whiteZeitpunkt: Datum: \_\_\_\_\_ Zeit: \_\_\_\_\_ Uhr

Safe-Word verwendet:

☐ Anker ☐ Reset ☐ Pause

Mafnahmen:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## CTMM-Navigation

- arbeitsblatt-taeglicher-stimmungsscheck ← Praktische Anwendung
- interactive ← Weitere interaktive Beispiele

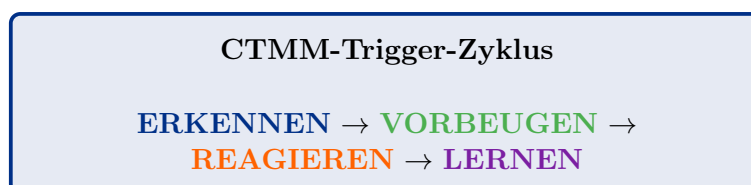
## Diagramme & Visualisierungen

### Worum geht's hier?

Dieses Modul zeigt die visuellen Möglichkeiten des CTMM-Systems für therapeutische Darstellungen und Diagramme.

## Der CTMM-Trigger-Zyklus

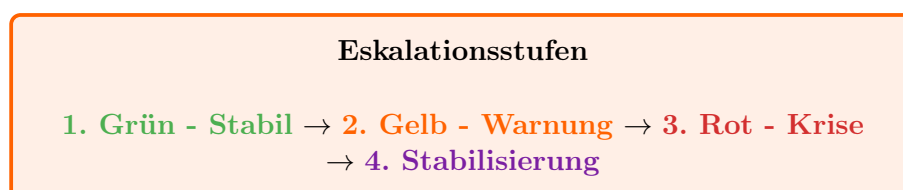
Der Kern des CTMM-Systems als visueller Kreislauf:



*Dieser Zyklus zeigt die vier Hauptphasen des Trigger-Managements: Erkennen → Vorbeugen → Reagieren → Lernen*

## Eskalationsstufen

Die vier Ebenen der Krisenintervention:



*Jede Stufe hat spezifische Strategien und Interventionen. Der Kreislauf zeigt sowohl Eskalation als auch den Weg zurück zur Stabilität.*

## Partner-Dynamiken

Systemische Sicht auf die Paarbeziehung:



*Das Diagramm zeigt typische Trigger-Reaktions-Muster und wie CTMM-Tools zur Ko-Regulation beitragen.*

## Weitere Diagramm-Möglichkeiten

### Zukünftige Erweiterungen

as CTMM-System kann erweitert werden um:

- Timeline-Visualisierungen für Therapieverlauf
- Stimmungsdiagramme mit Trend-Analysen
- Interaktive Flowcharts für Entscheidungen
- Beziehungsdigramme mit Feedback-Loops

## Verwendung in eigenen Modulen

### So nutzen Sie die Diagramme

ie Diagramm-Befehle können in allen CTMM-Modulen verwendet werden:

- Einfache Pfeil-Notation: `\rightarrow`
- Bidirektionale Pfeile: `\leftrightarrow`
- Farbige Boxen: `\begin{ctmmBlueBox}`
- Zentrierte Darstellung mit `center` Umgebung

## CTMM-Navigation

- `triggermanagement` ← Praktische Anwendung der Zyklen
- `bindungsleitfaden` ← Systemische Grundlagen

## Demo: Interaktive PDF-Formulare

Testen Sie die interaktiven Felder

**Hinweis:** Diese Felder können direkt im PDF ausgefüllt werden. Die Eingaben werden lokal in der PDF-Datei gespeichert.

### Textfelder

Name: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

### Checkboxen

Hobbys:

☐ Lesen   ☐ Musik   ☐ Sport

☐ Kochen   ☐ Reisen   ☐ Gaming

### Mehrzeilige Textfelder

Beschreiben Sie Ihren Tag:

---

---

---

Ziele für morgen:

---

---

### **i Funktionen**

- **Ausfüllen:** Klicken Sie in die Felder und geben Sie Text ein
- **Checkboxes:** Klicken Sie die Kästchen an/ab
- **Speichern:** Strg+S speichert Ihre Eingaben in der PDF
- **Drucken:** Die Felder werden mit den Eingaben gedruckt
- **Reset:** Formular → Alle Felder löschen (im PDF-Viewer)

### Vorteile für das CTMM-System

- **Digitale Dokumentation:** Alle Eingaben direkt im PDF
- **Datenschutz:** Daten bleiben lokal bei Ihnen
- **Archivierung:** Gespeicherte PDFs für Verlaufsdokumentation
- **Therapeutische Auswertung:** LLMs können die Daten analysieren
- **Flexibilität:** Online ausfüllen oder ausdrucken