

CTMM-System

Catch-Track-Map-Match

Therapiematerialien für neurodiverse Paare

CTMM-Team

4. August 2025

Inhaltsverzeichnis

CTMM-System Übersicht	2
Navigations-System	2
Bindungsleitfaden	6
Triggermanagement	7
Notfallkarten	9
Safe-Words & Signalsysteme	9
Interaktive Tools	11
Digitale Ressourcen	13
Therapie-Koordination	15
Selbstreflexions-System	17
 KAPITEL 5: ARBEITSBLÄTTER	 20
5.1 Täglicher Check-In	21
5.2 Trigger-Tagebuch	22
5.3 Depression-Monitoring	24
Demo: Interaktive Formulare	35

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 Ich empfinde nichts mehr Alles wirkt anstrengend Ich fühle mich wertlos Ich denke, ich bin eine Last	Rückzug, Zimmer bleibt dunkel Keine Freude, kein Interesse Langsamer Gang, leise Stimme Selbstabwertung, Vermeidung Schuldgefühle, Isolation

[!\[\]\(2e897e890e69d81eae4503a8342c36b0_img.jpg\) Weiter zu !\[\]\(ce4e2504c7100a62a9a9496b2e01b6e4_img.jpg\) Bindungsleitfaden](#) / [!\[\]\(d6653e1cf2c96f17cfd897a08e4b2bd5_img.jpg\) Direkt zu !\[\]\(2a4acc7e9f5aa18684d23855a44c15c0_img.jpg\) Depression-Monitor](#)

extcolorctmmBlue♥ 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](#)

! 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

[!\[\]\(e3f255517d37bb309a3a931ec4849e6a_img.jpg\) Weiter zu](#) [!\[\]\(eef04a9a6024047feb4e192fed692ac6_img.jpg\) Notfallkarten](#) / [!\[\]\(63d8704f28f2671ac9a527026ed86c51_img.jpg\) Direkt zu](#) [!\[\]\(2f0499b4beb70653734bfc07ba0949be_img.jpg\) Trigger-Tagebuch](#)

Notfallkarten

Notfallkarten

Name: _____ Datum: _____

Notfallkontakte:

Hinweise:

[➤ Weiter zu !\[\]\(919a2cb85b99741a73c0c31a427236a8_img.jpg\) Safe-Words](#) / [◀ Zurück zu !\[\]\(c9cd5a1c35167a83f09a35036fe5dcbd_img.jpg\) 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
Catch: 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"/>
Track: 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"/>
Map: 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"/>
Match: 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	▶ 3 Min Anleitung
5-4-3-2-1 Grounding	▶ Grounding-Übung
DBT Skills Demo	▶ Skills Training
Trigger-Management	▶ PTSD Coping
Paartherapie-Kommunikation	▶ Gottman-Methode

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:	<input type="text"/>	PTBS, Borderline, ADHS
Neurologe:	<input type="text"/>	Epilepsie, post-OP Betreuung
DBT-Spezialist:	<input type="text"/>	Skills-Training, Emotionsregulation
Trauma-Experte:	<input type="text"/>	KPTBS, Dissoziation
Hausarzt:	<input type="text"/>	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:
<input type="checkbox"/> Gedächtnistest <input type="checkbox"/> Emotionsregulation
<input type="checkbox"/> Kognitive Funktion <input type="checkbox"/> Andere: _____

Therapie-Synchronisation

Nächste Termine koordinieren:

Informationen zwischen Therapeuten teilen:

CTMM-Tools mit Therapeuten besprechen:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Safe-Words System | <input type="checkbox"/> Trigger-Management |
| <input type="checkbox"/> Depression-Monitor | <input type="checkbox"/> 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 !\[\]\(e119fc79c8f448683d20ba4c873025a2_img.jpg\) Trigger-Tagebuch](#) / [⬅ Zurück zu !\[\]\(80c84d616db6940097dc4a95f6a78636_img.jpg\) 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 !\[\]\(83f22ed94ec5517769dd76d702c6bfd8_img.jpg\) Depression-Monitor](#) / [➤ Zurück zu !\[\]\(58518edde73d42d67a35a8ed26134c7b_img.jpg\) 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

⚙ 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
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Abendstimmung:

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

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

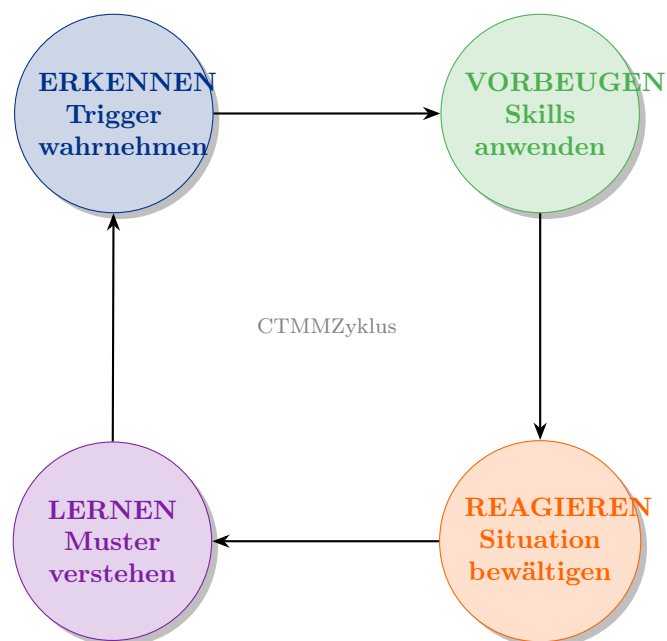
CTMM Visualisierungen

Worum geht's hier?

Diese Seite zeigt alle verfügbaren Diagramme zur Veranschaulichung von CTMM-Konzepten.

Der CTMM-Trigger-Zyklus

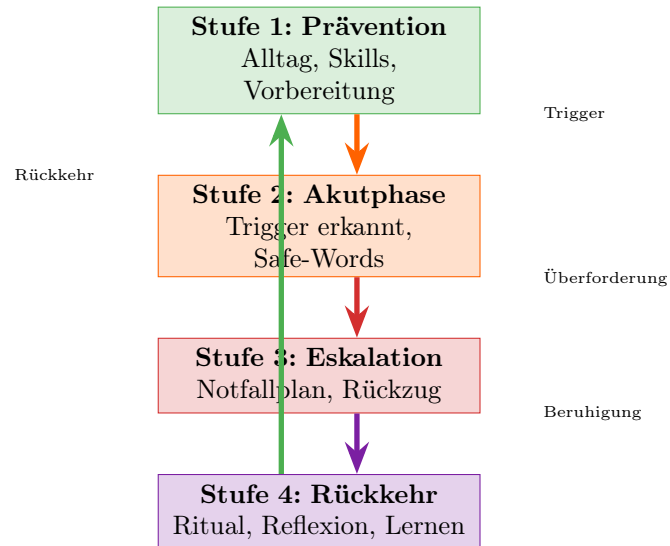
Der Kern des CTMM-Systems als visueller Kreislauf:



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

Eskalationsstufen

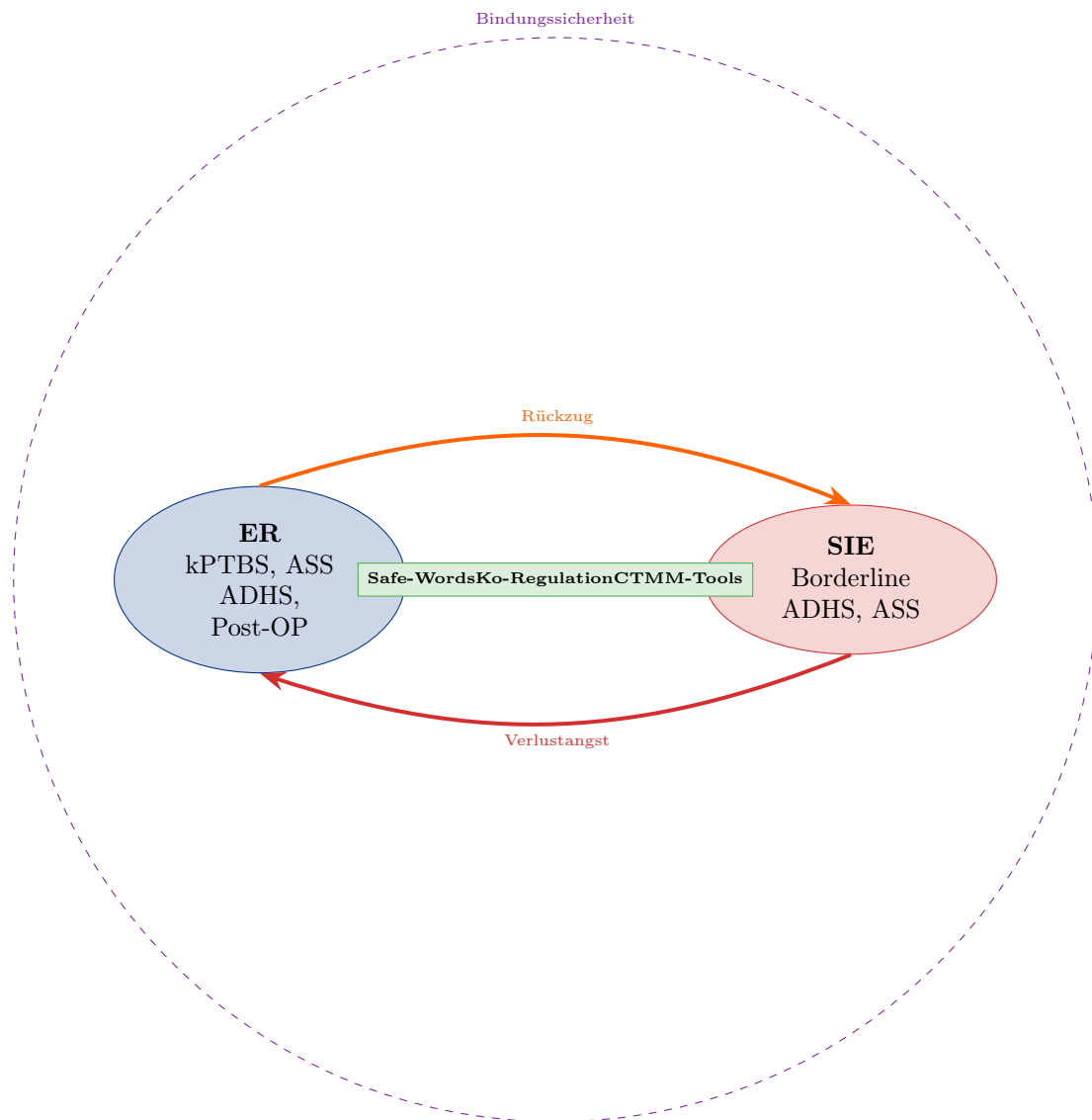
Die vier Ebenen der Krisenintervention:



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

Partner-Dynamiken

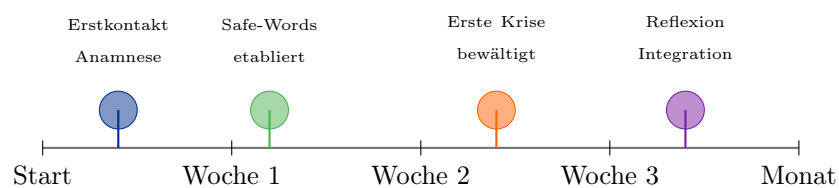
Systemische Sicht auf die Paarbeziehung:



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

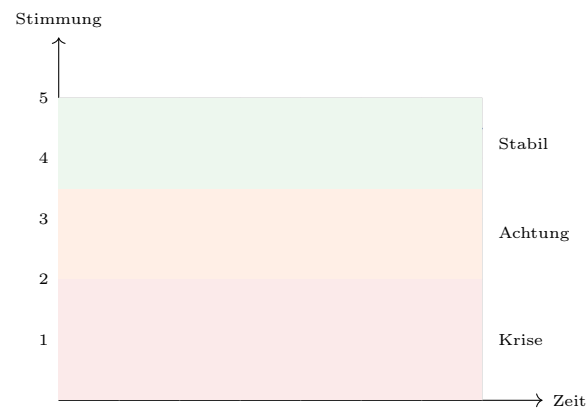
Therapieverlauf Timeline

Beispiel einer 4-Wochen-Behandlung:



Stimmungsverlauf

Beispiel-Graph für Mood-Tracking:



Verwendung in eigenen Modulen

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