

# CTMM-System

## Catch-Track-Map-Match

Therapiematerialien für neurodiverse Paare

CTMM-Team

August 9, 2025

### Contents

CTMM-System Übersicht	8
Navigations-System	8
Bindungsleitfaden	12
Triggermanagement	13
Notfallkarten	15
Safe-Words & Signalsysteme	15
Interaktive Tools	17
Digitale Ressourcen	19
Therapie-Koordination	21
Selbstreflexions-System	23
 KAPITEL 5: ARBEITSBLÄTTER	 26
5.1 Täglicher Check-In	27
5.2 Trigger-Tagebuch	28
5.3 Depression-Monitoring	30
Demo: Interaktive Formulare	32

<b>1</b>	<b>[?] ARBEITSBLATT 2.3</b>	<b>33</b>
<b>2</b>	<b>TRIGGER-MANAGEMENT</b>	<b>33</b>
2.1	[Target] <b>SYSTEM-ÜBERSICHT</b>	33
2.1.1	Trigger-Management-Zyklus	33
2.1.2	Evidenz-Basis	33
2.2	[Search] <b>PHASE 1: TRIGGER-MAPPING</b>	33
2.2.1	Persönliche Trigger-Profile	33
2.2.2	Trigger-Mapping-Übung	34
2.3		34
2.4	[?][?] <b>PHASE 2: PRÄVENTIONS-STRATEGIEN</b>	34
2.5	[Note] <b>VERWENDUNGSHINWEISE</b>	34
<b>3</b>	<b>[Alert] 5.5 KRISEN-PROTOKOLL</b>	<b>36</b>
3.1	[?] <b>KRISE ÜBERSICHT</b>	36
3.1.1	Safeword verwendet:	36
3.1.2	Krise ausgelöst durch: <i>/Idea/ Mehrfach-Auswahl möglich</i>	36
3.1.3	[?] Reizüberflutung (Geräusche, Menschen) [?] Orientierungslosigkeit (neue Orte, Verwirrung) [?] Verlustangst (Partner zieht sich zurück) [?] Miscommunication (Missverständnis) [?] Stress/Überforderung [?] Trigger-Situation → [Note] <b>Trigger-Tagebuch ausfüllen</b> [?] Andere: _____	
3.1.4	<b>Ort der Krise:</b>	36
3.1.5	<b>Anwesende Personen:</b>	36
3.2	[List] <b>ABLAUF DOKUMENTATION</b>	36
3.2.1	Erste Reaktion (0-5 Min):	36
3.2.2	Wer hat was getan:	36
3.2.3	Was hat sofort geholfen:	37
3.2.4	Was hat nicht geholfen:	37
3.3	[People] <b>SUPPORT-NETZWERK</b>	37
3.3.1	Freunde aktiviert:	37
3.3.2	Professionelle Hilfe:	37
3.4	[Refresh] <b>RÜCKKEHR-RITUAL</b>	37
3.4.1	Rückkehr-Ritual durchgeführt:	37
3.5	[Graph] <b>LERNPUNKTE</b>	37
3.5.1	Frühwarnsignale erkannt:	37
3.5.2	Nächstes Mal anders machen:	37
3.5.3	Safe-Word-System anpassen:	37
3.5.4	Skills-Training anpassen:	38
3.6	[Target] <b>FOLLOW-UP AKTIONEN</b>	38
3.6.1	Heute noch:	38
3.6.2	Diese Woche:	38
3.6.3	Nächsten Monat:	38
3.7	[Search] <b>MUSTER-ERKENNUNG</b>	38
3.7.1	Ähnliche Situationen:	38
3.7.2	Verbesserung zu letztem Mal:	38
3.7.3	Unser Krisenmanagement wird:	38

3.8	[Chart] BEWERTUNG . . . . .	38
3.8.1	Krise gelöst (1-10): . . . . .	38
3.8.2	Teamwork (1-10): . . . . .	38
3.8.3	Support-Netzwerk (1-10): . . . . .	38
3.9	[?] DANKBARKEIT . . . . .	39
3.9.1	Dankbar für: . . . . .	39
3.9.2	Stolz auf: . . . . .	39
4	[?] BINDUNGSDYNAMIK –	40
5	CTMM-MODUL	40
5.1	[Search] AUSGANGSLAGE: NEUROPSYCHOLOGISCHE PROFILBESONDERH	
5.1.1	[?] ER (kPTBS, ASS, ADHS, Post-OP) . . . . .	40
5.1.2	• SIE (Borderline, ADHS, ASS) . . . . .	40
5.2	[Warning] DYNAMIK: TRIGGER-LOOP (Beidseitig selbstverstärkend)	40
5.3	[Brain] TYPISCHE INTERPRETATIONSFEHLER . . . . .	40
5.4	. . . . .	41
5.5	[Module] WIE ER DIE DYNAMIK ERLEBT . . . . .	41
5.5.1	[?][?] Eigene Worte: . . . . .	41
5.6	[Module] WIE SIE DIE DYNAMIK ERLEBT . . . . .	41
5.6.1	[?][?] Eigene Worte: . . . . .	41
5.7	[Refresh] VERGLEICH: INNENWELT ER vs. SIE . . . . .	41
5.8	. . . . .	41
5.9	[?] SAFE-WORD-SYSTEM (CTMM-Ebene Rot) . . . . .	41
5.10	[?] KO-REGULATION ALS BEZIEHUNGSPRINZIP . . . . .	42
5.11	[Navigation] CTMM-EINBINDUNG & NAVIGATION . . . . .	42
6	[?] BINDUNGSLEITFADEN –	43
7	CTMM-ÜBERSICHT	43
7.1	[Book] WAS IST BINDUNG IN CTMM? . . . . .	43
7.2	[Navigation] CTMM-MODULNAVIGATION – BINDUNGSSYSTEM AUF EINEN . . . . .	43
7.3	BLICK . . . . .	43
7.4	[Chat] SCHLÜSSELSÄTZE FÜR SICHERE BINDUNG . . . . .	43
7.5	[Link] ZUSAMMENSPIEL DER MODULE . . . . .	43
8	[?][?] CTMM-MODUL: DEPRESSION & STIMMUNGSTIEF – FRÜHWARNUNG & HANDLUNGSSICHERHEIT	45
8.1	[Book] KAPITELZUORDNUNG IM CTMM-SYSTEM . . . . .	45
8.2	[Art] FARBCODE & SYSTEMNAVIGATION . . . . .	45
8.3	[Module] FRÜHWARNZEICHEN BEI DEPRESSION . . . . .	45
8.4	[Navigation] WAS ICH DANN BRAUCHE (FÜR MICH SELBST / VON EUCH) . . . . .	45
8.5	[?] DEPRESSION-NOTFALLKASTEN (KOMPAKT, FÜR MICH UND EUCH) . . . . .	46

<b>9</b>	<b>[Module] MATCHING-MATRIX</b>	<b>47</b>
<b>10</b>	<b>TRIGGER – REAKTION – INTERVENTION (CTMM-MODUL)</b>	<b>47</b>
10.1	.....	47
10.2	[Book] KAPITELZUORDNUNG IM CTMM-SYSTEM .....	47
10.3	.....	47
10.4	[Art] FARBCODE & SYSTEMNAVIGATION .....	47
10.5	[Chart] MATCHING-TABELLE: TYPISCHE SZENARIEN .....	47
10.6	[?][?] EIGENE BEOBACHTUNGEN .....	48
10.7	[Navigation] CTMM-NAVIGATION .....	48
<b>11</b>	<b>[Module] MATCHING - MATRIX – WOCHENLOGIK:</b>	<b>49</b>
<b>12</b>	<b>TRIGGER ↔ REAKTION ↔ HILFE</b>	<b>49</b>
<b>13</b>	<b>(CTMM-MODUL)</b>	<b>49</b>
13.1	[Book] KAPITELZUORDNUNG IM CTMM-SYSTEM .....	49
13.2	.....	49
13.3	.....	49
13.4	[Art] FARBCODE & SYSTEMNAVIGATION .....	49
13.5	[?] MATCHING-WOCHENPLAN (BASIS-MATRIX) .....	50
13.5.1	Was war häufig? Wiederkehrend? .....	50
13.5.2	Was hat überraschend gut geholfen? .....	50
13.5.3	Gab es stille Phasen, unerkannte Trigger? .....	50
13.6	[Navigation] CTMM-NAVIGATION .....	50
<b>14</b>	<b>[?] PARTNERSCHAFTLICHER WERTE- UND TRIGGER-KOMPASS (KLARTEXT + FREIRAUM)</b>	<b>52</b>
14.1	[Link] QUICK-NAVIGATION & CTMM-FARBLOGIK .....	52
14.2	.....	52
14.3	[?] 1[?][?] DEFINITION & KERNWERTE .....	52
14.4	[?][?] 2[?][?] TRIGGER- UND FÜRSORGESYSTEM (KLARTEXT + .....	53
14.5	NEUROLOGIE) .....	53
14.6	[Brain] 3[?][?] NEURO-REALITÄT für beide .....	53
14.7	.....	53
14.8	.....	53
14.9	.....	53
14.10	[?][?] 4[?][?] VERBINDLICHKEIT & GEMEINSAME VISION ..	53
<b>15</b>	<b>CTMM-System</b>	<b>55</b>
15.1	Überblick .....	55
15.2	Verwendung .....	55
15.3	Struktur .....	55
15.4	Anforderungen .....	55
15.5	LaTeX-Hinweise für Entwickler .....	55
15.5.1	Automatisierte Build-Prüfung .....	55

15.5.2	Modulare Test-Strategie . . . . .	56
15.5.3	GitHub Workflow Integration . . . . .	56
15.5.4	Vorgehen bei neuen Modulen . . . . .	57
<b>16</b>	<b>[Stop] TOOL 22 – SAFE-WORDS &amp; SIGNALSYSTEME (CTMM-MODUL)</b>	<b>58</b>
16.1	[Book] KAPITELZUORDNUNG IM CTMM-SYSTEM . . . . .	58
16.2	[Art] FARBCODE & SYSTEMNAVIGATION . . . . .	58
16.3	[?] SAFE-WORDS (BEISPIELE + EIGENE) . . . . .	58
16.4	[Navigation] SIGNALSYSTEME ZUR UNTERSTÜTZUNG . . . . .	59
16.5	[?][?] EIGENE VEREINBARUNGEN . . . . .	59
16.6	[Navigation] CTMM-NAVIGATION . . . . .	59
<b>17</b>	<b>[Document] TOOL 23: TRIGGER-MANAGEMENT</b>	<b>60</b>
17.1	[Target] ZIEL & NUTZEN . . . . .	60
17.2	. . . . .	60
17.3	[Navigation] QUICKGUIDE FARBSYSTEM . . . . .	60
17.4	. . . . .	60
17.5	1[?][?] WAS HAT MICH GETRIGGERT? . . . . .	60
17.6	. . . . .	60
17.7	. . . . .	60
17.8	2[?][?] WAS PASSIERT IN MIR? . . . . .	60
17.9	3[?][?] WIE HABE ICH REAGIERT? . . . . .	60
17.10	4[?][?] WELCHER SKILL HAT GEHOLFEN? . . . . .	61
17.11	5[?][?] TRACKING & REFLEXION (TÄGLICH) . . . . .	61
17.12	[Link] VERKNÜPFTES MODULE . . . . .	61
17.13	[Check] ANWENDUNG . . . . .	61
<b>18</b>	<b>[?][?] TOOL 23 - TRIGGERMANAGEMENT MIT SYSTEMLOGIK (CTMM-MODUL) Seiten 1-3</b>	<b>62</b>
18.1	[Book] KAPITELZUORDNUNG IM CTMM-SYSTEM . . . . .	62
18.2	[Art] FARBCODE & SYSTEMNAVIGATION . . . . .	62
18.3	[Module] SYSTEMÜBERSICHT – TRIGGER-ZYKLUS . . . . .	62
18.4	[Calendar] TAGESPROTOKOLL – TRIGGER, REAKTION, LERNFELD	62
18.5	[Refresh] REAKTIONS-MATRIX – MATCHING & ESKALATION (KLARTEXT-LOGIK) . . . . .	63
18.6	. . . . .	64
18.7	. . . . .	64
18.8	[Graph] WOCHENAUSWERTUNG – REFLEXION & LERNFELDER	64
18.8.1	[Search] Häufige Trigger / Wiederholungen: . . . . .	64
18.8.2	[?] Welche Strategien haben geholfen? . . . . .	64
18.8.3	[?] Was willst du beim nächsten Mal anders machen? . . . . .	64
18.8.4	[?] CTMM-Integration: . . . . .	64
<b>19</b>	<b>[?][?] TOOL 23 – TRIGGERMANAGEMENT MIT SYSTEMLOGIK (CTMM-MODUL)</b>	<b>65</b>
19.1	[Brain] SEITE 4 – TRIGGERARTEN, KÖRPERREAKTIONEN & FRÜHWARNZEICHEN . . . . .	65

19.1.1	[Alert] HÄUFIGE TRIGGERARTEN . . . . .	65
19.1.2	[Search] KÖRPERREAKTIONEN BEI STRESS / DISSOZIATION . . . . .	65
19.1.3	. . . . .	65
19.1.4	. . . . .	65
19.1.5	. . . . .	65
19.1.6	[Navigation] FRÜHWARNZEICHEN BEI IHM ODER IHR . . . . .	65
<b>20</b>	<b>[Brain] TOOL 26:</b>	<b>67</b>
<b>21</b>	<b>KO-REGULATION &amp; GEMEINSAME STÄRKUNG (CTMM-MODUL)</b>	<b>67</b>
21.1	[?] WAS IST KO-REGULATION? . . . . .	67
21.2	[?] WIRKUNGSZONEN DER KO-REGULATION . . . . .	67
21.3	[Warning] WANN IST KO-REGULATION SINNVOLL? . . . . .	67
21.4	[?] KO-REGULATION VS. RETTUNG . . . . .	67
21.5	[Navigation] CTMM-INTEGRATION & NAVIGATION . . . . .	68
<b>22</b>	<b>[Chart] TRIGGER-FORSCHUNGSTAGEBUCH</b>	<b>69</b>
22.1	[?] TÄGLICHES TRIGGER-TRACKING . . . . .	69
22.2	[Navigation] WÖCHENTLICHE AUSWERTUNG . . . . .	70
22.3	[Check] REFLEXIONS-FRAGEN (1x pro Woche oder nach Bedarf)	70
<b>23</b>	<b>[Alert] TRIGGER-NOTFALLKARTEN – KLARTEXTMODUL</b>	<b>71</b>
<b>24</b>	<b>(für UNS BEIDE)</b>	<b>71</b>
24.1	1[?][?] TRIGGER-SITUATIONEN & HANDLUNGSBEISPIELE . . . . .	71
24.2	. . . . .	72
24.3	. . . . .	72
24.4	2[?][?] NOTFALLPLAN – 4 STUFEN DER SELBSTSCHUTZ-KASKADE . . . . .	72
24.5	. . . . .	72
24.6	3[?][?] NEURO-KOMMENTAR – WARUM DAS SYSTEM WICHTIG IST . . . . .	72
24.7	4[?][?] UNTERSCHRIFTEN & VERANTWORTUNG . . . . .	72
<b>25</b>	<b>[Note] KAPITEL 5: ARBEITSBLÄTTER</b>	<b>74</b>
25.1	[?] 5.1 TÄGLICHER CHECK-IN . . . . .	74
25.1.1	. . . . .	74
25.1.2	[?] BEIDE PARTNER: . . . . .	74
25.1.3	Wie fühle ich mich heute? (1-richtig Miess bis 10-Mega gut)	74
25.1.4	[?] SCHLAFQUALITÄT: . . . . .	74
25.1.5	. . . . .	75
25.1.6	[List] TAGESPLANUNG und BackupCheck: . . . . .	75
25.2	[?] TÄGLICHER CHECK-Out . . . . .	75
25.2.1	[?] ABEND-REFLEXION: . . . . .	75
25.3	. . . . .	76
25.4	[?] 5.2 TRIGGER-TAGEBUCH . . . . .	76
25.4.1	[?] TRIGGER-SITUATION: . . . . .	76

25.4.2	.....	76
25.4.3	[Refresh] REAKTIONEN: .....	76
25.4.4	.....	77
25.4.5	[?][?] WAS HALB: .....	77
25.4.6	.....	77
25.4.7	[Graph] LERNPUNKT: .....	77
25.4.8	.....	77
25.4.9	[Chart] STIMMUNG (1-10): .....	77
25.4.10	.....	77
25.4.11	[?] SCHLAFQUALITÄT: .....	77
25.4.12	.....	77
25.4.13	.....	77
25.4.14	[Alert] WARNSIGNALE DIESE WOCHE: .....	77
25.4.15	[Check] GEGENMASSNAHMEN: .....	77
25.5	[?] 5.4 PARTNERSCHAFTS-TRACKER .....	78
25.5.1	.....	78
25.5.2	[Graph] UNSERE ERFOLGE: .....	78
25.5.3	[Chart] BEZIEHUNGSQUALITÄT (1-10): .....	78
25.5.4	.....	78
25.5.5	[Target] ZIELE FÜR NÄCHSTEN MONAT: .....	78
25.5.6	[?] ANPASSUNGEN NÖTIG: .....	78
25.6	[Alert] 5.5 KRISEN-PROTOKOLL .....	78
25.6.1	[?] KRISE: .....	78
25.6.2	[List] ABLAUF: .....	79
25.6.3	[People] SUPPORT-NETZWERK: .....	79
25.6.4	.....	79
25.6.5	[Refresh] RÜCKKEHR-RITUAL: .....	79
25.6.6	[Note] VERBESSERUNGEN: .....	79
25.7	[Phone] 5.6 NOTFALL-KONTAKTE .....	79
25.7.1	[Alert] ABSOLUTE NOTFÄLLE: .....	79
25.7.2	[?] PROFESSIONELLE HILFE: .....	79
25.7.3	[People] SUPPORT-NETZWERK: .....	80
25.8	[List] KOPIER-HINWEISE: .....	80

## 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

[!\[\]\(c507f772dba2b921f86777f01218e570\_img.jpg\) Weiter zu !\[\]\(a75296508989caaa77a08d26cfccd4e5\_img.jpg\) Bindungsleitfaden](#) / [!\[\]\(55463e2fc8fd9dd5cdf6584182081aba\_img.jpg\) Direkt zu !\[\]\(fef9323b6f87c1ae579afe2ce735bcc8\_img.jpg\) 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**

---

➤ *Weiter zu*  *Notfallkarten* /  *Direkt zu*  *Trigger-Tagebuch*

## Notfallkarten

Notfallkarten

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

Notfallkontakte:

Hinweise:

[➤ Weiter zu !\[\]\(d84e7ea36f695d92cb39ec32c307ac93\_img.jpg\) Safe-Words](#) / [◀ Zurück zu !\[\]\(db9b0c6fa4ac1078c53d7f74438ad75d\_img.jpg\) 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 Ruhe“ oder „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:**

---

[!\[\]\(f60b7a900783ac3fd531bfd9c111be6d\_img.jpg\) Weiter zu !\[\]\(fe5cf1978663f480c504f8fc2019fe62\_img.jpg\) QR-Code Zugang](#) / [!\[\]\(3251ba33ee7a8fbbf21e8e8207062a79\_img.jpg\) Zurück zu !\[\]\(c1a98665bacc172e098c6f37717f87e5\_img.jpg\) Safe-Words](#)

## ☐☐ Digitale Ressourcen

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

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

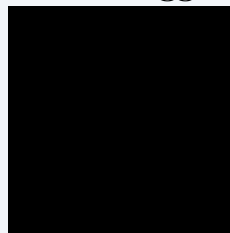
Scannen Sie die QR-Codes für zusätzliche digitale Hilfsmittel und Updates.

## Online-Trigger-Tagebuch

### Digitales Tracking

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

#### QR-Code: Trigger-App



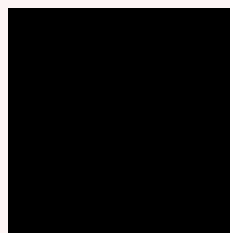
Hier würde ein QR-Code zur  
CTMM-Trigger-App erscheinen

## 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:	<hr/>	PTBS, Borderline, ADHS
Neurologe:	<hr/>	Epilepsie, post-OP Betreuung
DBT-Spezialist:	<hr/>	Skills-Training, Emotionsregulation
Trauma-Experte:	<hr/>	KPTBS, Dissoziation
Hausarzt:	<hr/>	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)
<b>Letzte Kontrolle:</b> _____
<b>Epilepsie-Medikation:</b> _____
<b>Neuropsychologische Tests:</b>
<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 !\[\]\(c15650232aa6660c9deb34f3b82dcb72\_img.jpg\) Trigger-Tagebuch](#) / [⬅ Zurück zu !\[\]\(5daf7861f728ee981062447bbfa4ced8\_img.jpg\) 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..." oder "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:**

---

---

[!\[\]\(74d4806277d7e73349d8e8c0897931e9\_img.jpg\) Weiter zu !\[\]\(5f42d2cd7ad901bc24e5d35a38c777fd\_img.jpg\) Depression-Monitor](#) / [!\[\]\(628bc0b1ef2b63d1fc4442fb794e3e78\_img.jpg\) Zurück zu !\[\]\(210e01d0c2c300cf4405442bfd570b4e\_img.jpg\) 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*

## 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
- **Checkboxen:** 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

## 1 [?] ARBEITSBLATT 2.3

## 2 TRIGGER-MANAGEMENT

*[Idea] **Tooltip:** Vorbeugen ist 10x besser als Reagieren - Trigger verstehen und umgehen*

### 2.1 [Target] SYSTEM-ÜBERSICHT

#### 2.1.1 Trigger-Management-Zyklus

[Search] ERKENNEN  $\rightarrow$  [?][?] VORBEUGEN  $\rightarrow$  [?] REAGIEREN  $\rightarrow$  [G]  
 $\uparrow$   $\downarrow$   
 $\leftarrow \leftarrow \leftarrow \leftarrow \leftarrow \leftarrow \leftarrow$

#### 2.1.2 Evidenz-Basis

*[Idea] Basiert auf  $\rightarrow$  [Note] **Kap.5.2\*** (Trigger-Tagebuch) - je mehr Einträge, desto präziser wird das System\**

### 2.2 [Search] PHASE 1: TRIGGER-MAPPING

#### 2.2.1 Persönliche Trigger-Profil

ER (Post-OP + ASS + ADHS + kPTBS)  $\llbracket @ >p() * 0.2132 >p() * 0.4133 >p() * 0.1721 >p() * 0.2013 @$  **Kategorie**

### *Spezifische Trigger*

#### *Intensität*

#### *Häufigkeit*

**Sensorisch** Laute Geräusche, Menschenmengen Hoch Täglich **Orientierung** Neue Orte, Gesichtsblindheit Mittel Wöchentlich **Kognitiv** Zeitdruck, komplexe Aufgaben Mittel Wöchentlich **Sozial** Große Gruppen, Smalltalk Niedrig Monatlich **Trauma** Spezifische Erinnerungen Hoch Selten

**SIE (Borderline + ADHS + ASS)**  $\|@ >p() * 0.2431 >p() * 0.3783 >p() * 0.1772 >p() * 0.2013@$  *Kategorie*

### *Spezifische Trigger*

#### *Intensität*

#### *Häufigkeit*

**Verlassenheit** Rückzug, Ignorieren, Distanz nicht mehr reden Hoch Täglich **Kritik** Vorwürfe, Bewertungen Hoch Wöchentlich **Unvorhersagbar** Planänderungen, Chaos Mittel Wöchentlich **Überforderung** Zu viele Reize/Aufgaben Mittel Täglich **Selbstwert** Vergleiche, Ablehnung Hoch Wöchentlich

## 2.2.2 Trigger-Mapping-Übung

[Idea] Einmal monatlich aktualisieren basierend auf Trigger-Tagebuch

Meine Top 5 Trigger: (Aktualisiert am: \_\_\_\_\_)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Neue Trigger erkannt: (Letzten Monat)

\_\_\_\_\_

Trigger die schwächer wurden:

\_\_\_\_\_

## 2.3

## 2.4 [?][?] PHASE 2: PRÄVENTIONS-STRATEGIEN

...[gekürzt für Anzeige: vollständiger Text im Dokument enthalten]...

## 2.5 [Note] VERWENDUNGSHINWEISE

[?] *Regelmäßige Updates:*

- **Täglich:** Akute Situationen direkt dokumentieren

- **Wöchentlich:** Review-Session (15 Min)
- **Monatlich:** Systematische Optimierung (30 Min)
- **Quartalsweise:** Komplette Trigger-Profile überarbeiten

**[Target] *Erfolgs-Indikatoren:***

- Trigger werden seltener und schwächer
- Skills-Anwendung wird automatischer
- Partner-Support funktioniert reibungsloser
- Alltags-Flexibilität steigt

**[Alert] *Warnsignale für Systemfehler:***

- Trigger werden häufiger oder intensiver
- Skills funktionieren nicht mehr
- Partner-Support bricht zusammen
- Rückzug aus dem normalen Leben

**[Refresh] *System-Evolution:***

Das Trigger-Management ist ein lernendes System - es wird mit eurer Erfahrung besser.  
*Nicht frustriert sein wenn es anfangs holprig läuft!*

### 3 [Alert] 5.5 KRISEN-PROTOKOLL

*[Idea] Tooltip: Nach jeder Safe-Word-Situation ausfüllen - hilft verstehen und verbessern*

Datum: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Dauer: \_\_\_\_\_ Ausgefüllt  
von: ER / SIE

#### 3.1 [?] KRISE ÜBERSICHT

##### 3.1.1 Safeword verwendet:

[?] "Anker!" [?] "Reset!" [?] "Eiszeit!"

[?] Anderes: \_\_\_\_\_

##### 3.1.2 Krise ausgelöst durch: *[Idea] Mehrfach-Auswahl möglich*

3.1.3 [?] Reizüberflutung (Geräusche, Menschen) [?] Orientierungslosigkeit  
(neue Orte, Verwirrung) [?] Verlustangst (Partner zieht sich zurück)  
[?] Miscommunication (Missverständnis) [?] Stress/Überforderung  
[?] Trigger-Situation → [Note] Trigger-Tagebuch ausfüllen [?] Andere:  
\_\_\_\_\_

##### 3.1.4 Ort der Krise:

[?] Zuhause [?] Unterwegs [?] Bei Freunden [?] Öffentlich

[?] Andere: \_\_\_\_\_

##### 3.1.5 Anwesende Personen:

[?] Nur wir beide [?] Tochter dabei [?] Freunde [?] Familie [?] Fremde

[?] Andere: \_\_\_\_\_

#### 3.2 [List] ABLAUF DOKUMENTATION

##### 3.2.1 Erste Reaktion (0-5 Min):

*[Idea] Was passierte direkt nach dem Safe-Word?* \_\_\_\_\_

##### 3.2.2 Wer hat was getan:

*[Idea] Rollen-Verteilung dokumentieren*

**ER:** [?] Rückzug genommen [?] Rauszeit [?] Skills angewendet [?] Andere: \_\_\_\_\_

**SIE:** [?] Raum gegeben [?] Skills angewendet [?] Freunde geholt [?] Andere: \_\_\_\_\_

**Tochter (falls dabei):** [?] Beschäftigt worden [?] Erklärt bekommen

[?] Weggebracht

[?] Andere: \_\_\_\_\_

**Freunde/Familie:**

[?] Geholfen [?] Raum geschaffen [?] Nicht involviert [?] Andere: \_\_\_\_\_

### 3.2.3 Was hat sofort geholfen:

-----

### 3.2.4 Was hat nicht geholfen:

-----

## 3.3 [People] SUPPORT-NETZWERK

### 3.3.1 Freunde aktiviert:

[?] Ja [?] Nein

Falls ja: Name: \_\_\_\_\_

Kontaktiert um: \_\_\_\_\_ Geholfen durch: [?] Tochter beschäftigt [?] Ruhe geschaffen [?] Zugehört [?] Praktische Hilfe [?] Andere: \_\_\_\_\_

### 3.3.2 Professionelle Hilfe:

[?] Nicht nötig [?] Therapeut kontaktiert [?] Hausarzt angerufen [?] Notfall-Nummer [?] Andere: \_\_\_\_\_

-----

## 3.4 [Refresh] RÜCKKEHR-RITUAL

### 3.4.1 Rückkehr-Ritual durchgeführt:

[Idea] Schritt-für-Schritt nach → • Kap.3.5 [?] Ja [?] Nein

Falls ja: Zeit bis Rückkehr: \_\_\_\_\_ Minuten Schritte gemacht: [?] Anklopfen: "Können wir reden?" [?] Check-In: "Geht es dir besser?" [?] Verbindung: Umarmung/Berührung [?] Gemeinsam: Alle wieder zusammen

Normalität erreicht nach: \_\_\_\_\_ Minuten

Falls nein, warum nicht: \_\_\_\_\_

-----

## 3.5 [Graph] LERNPUNKTE

### 3.5.1 Frühwarnsignale erkannt:

[Idea] Hätten wir es früher merken können?

[?] Ja: \_\_\_\_\_

[?] Nein, kam plötzlich [?] Unklar

### 3.5.2 Nächstes Mal anders machen:

[Idea] Konkrete Verbesserungsideen \_\_\_\_\_

-----

### 3.5.3 Safe-Word-System anpassen:

[?] Funktioniert gut [?] Neue Wörter nötig [?] Erklärung für andere verbessern [?] Andere: \_\_\_\_\_

-----

### 3.5.4 Skills-Training anpassen:

[?] Mehr üben [?] Neue Skills lernen [?] Andere: \_\_\_\_\_

## 3.6 [Target] FOLLOW-UP AKTIONEN

### 3.6.1 Heute noch:

[?] Ruhe [?] Gemeinsame Zeit [?] Normale Routine [?] Andere: \_\_\_\_\_

### 3.6.2 Diese Woche:

[?] Skills verstärken → ● Kap.2.4/2.5 [?] Freunden danken [?] Therapeut informieren [?] Safe-Words überarbeiten → ● Kap.3.1 [?] Andere: \_\_\_\_\_

### 3.6.3 Nächsten Monat:

[?] System evaluieren [?] Fortschritte dokumentieren → [Note] **Partnerschafts-Tracker** [?]  
Andere: \_\_\_\_\_

## 3.7 [Search] MUSTER-ERKENNUNG

### 3.7.1 Ähnliche Situationen:

*[Idea] Hatten wir das schon mal?*

[?] Erste Krise dieser Art [?] Ähnlich wie: \_\_\_\_\_  
[?] Häufiger werdend [?] Seltener werdend

### 3.7.2 Verbesserung zu letztem Mal:

[?] Besser gelöst [?] Gleich [?] Schlechter [?] Andere: \_\_\_\_\_

### 3.7.3 Unser Krisenmanagement wird:

[?] Besser [?] Bleibt gleich [?] Braucht Hilfe

## 3.8 [Chart] BEWERTUNG

### 3.8.1 Krise gelöst (1-10):

*[Idea] 1=katastrophal, 10=perfekt gemeistert* **Bewertung:** \_\_\_\_\_

### 3.8.2 Teamwork (1-10):

*[Idea] Wie gut haben wir zusammengearbeitet?* **Bewertung:** \_\_\_\_\_

### 3.8.3 Support-Netzwerk (1-10):

*[Idea] War Hilfe verfügbar und nützlich?* **Bewertung:** \_\_\_\_\_

## 3.9 [?] DANKBARKEIT

### 3.9.1 Dankbar für:

*[Idea] Auch in der Krise gibt es Gutes* \_\_\_\_\_

### 3.9.2 Stolz auf:

*[Idea] Was haben wir gut gemacht?* \_\_\_\_\_

*[Idea] Dieses Protokoll sammeln - hilft langfristige Muster zu erkennen!*

## 4 [?] BINDUNGSDYNAMIK –

## 5 CTMM-MODUL

[Module] Neurodiverse Paarkonflikte verstehen, strukturieren und intervenieren – ergänzt um die subjektive Sicht von ER & SIE

### 5.1 [Search] AUSGANGSLAGE: NEUROPSYCHOLOGISCHE PROFILBE

#### 5.1.1 [?] ER (kPTBS, ASS, ADHS, Post-OP)

- Rechter Temporallappen entfernt → visuelle, soziale & räumliche Desorientierung
- Amygdala fehlt → kaum Angst/Gefühlsregulation möglich
- Hippocampus geschädigt → Kontextbindung gestört
- Prosopagnosie (Gesichtsblindheit) → Gedächtnislücken

#### 5.1.2 • SIE (Borderline, ADHS, ASS)

- Emotionale Dysregulation, Impulsivität
- Komplexe Verlustangst, Nähe-Distanz-Konflikte
- Schwankende Bindungserfahrung (Idealisierung ↔ Abwertung)

### 5.2 [Warning] DYNAMIK: TRIGGER-LOOP (Beidseitig selbstverstärkend)

1[?][?] SIE: Verlustangst      $\rightarrow$  Klammern, Vorwürfe  
2[?][?] ER: Reizüberflutung      $\rightarrow$  Rückzug  
3[?][?] SIE: Reaktion als Ablehnung      $\rightarrow$  Eskalation  
4[?][?] ER: Kompletter Rückzug, Notfallprotokoll

[Idea] Intervention: Safe-Word einsetzen **spätestens bei Stufe 2!**

### 5.3 [Brain] TYPISCHE INTERPRETATIONSFEHLER

$||@ > p() * 0.2494 > p() * 0.1837 > p() * 0.2888 > p() * 0.2781@$  **Verhalten ER**

**SIE Interpretation**

**Neuro-Realität**

**Lösung**

Rückzug Ablehnung, Ignoranz Reizschutzmechanismus Ankündigung + Rückkehrritual Kühle Reaktion Liebesentzug Amygdala fehlt – kein Emotionsausdruck Klartext: „Ich fühle, aber anders“ Orientierungslos / Schweigen Will weg Temporallappen fehlt GPS, feste Strukturen, Begleitung Vergesslichkeit / Verwirrung Gleichgültigkeit Hippocampusdefizit External Memory System



## 5.4

### 5.5 [Module] WIE ER DIE DYNAMIK ERLEBT

- Ich ziehe mich nicht zurück, weil ich sie ablehne – sondern weil mein Gehirn sonst überlädt.
- Ich vergesse Dinge nicht aus Gleichgültigkeit – es ist wie ein defektes Speichermodul.
- Wenn sie wütend wird, schaltet mein System auf Notbetrieb. Ich höre dann nur noch Flucht.
- Ich brauche Ankündigung, Struktur, Wiederholung – keine Spontaneität unter Druck.

#### 5.5.1 [?][?] Eigene Worte:

[Note] \_\_\_\_\_  
[Note] \_\_\_\_\_  
[Note] \_\_\_\_\_

### 5.6 [Module] WIE SIE DIE DYNAMIK ERLEBT

- Wenn er geht, fühle ich mich verlassen – nicht weil ich klammern will, sondern weil Panik aufsteigt.
- Seine Kühle verletzt mich, auch wenn ich weiß, dass er nicht anders kann.
- Ich brauche Nähe als Sicherheit – Rückzug fühlt sich wie Liebesentzug an.
- Ich brauche Wiederholung, Worte, Berührung – nicht plötzliche Stille.

#### 5.6.1 [?][?] Eigene Worte:

[Note] \_\_\_\_\_  
[Note] \_\_\_\_\_  
[Note] \_\_\_\_\_

### 5.7 [Refresh] VERGLEICH: INNENWELT ER vs. SIE

[@ >p() \* 0.2363 >p() \* 0.3690 >p() \* 0.3947@ *Situation*

*ER fühlt/erlebt...*

*SIE denkt/interpretiert...*

**Rückzug nach Reiz** Ich muss raus, sonst Shutdown Er lässt mich wieder allein **Erinnerung fehlt** Ich habe kein Bild im Kopf Ich bin ihm nicht wichtig **Kühle Stimme** Ich will keinen Fehler machen Er liebt mich nicht **Kein Blickkontakt** Ich kann nicht fokussieren Er vermeidet mich, schämt sich

## 5.8

### 5.9 [?] SAFE-WORD-SYSTEM (CTMM-Ebene Rot)

[@ >p() \* 0.1838 >p() \* 0.2862 >p() \* 0.3600 >p() \* 0.1700@ *Safe-Word*

*Bedeutung (ER)*

*Bedeutung (SIE)*

### *Reaktion*

**“TimeOut”** Reizüberflutung, sofortiger Rückzug Panikphase → will Nähe, braucht Halt Trennung + Signal **“Lagerfeuer”** Bin überfordert, brauche Beruhigung Ich habe Angst, bleib bei mir Körperkontakt **“Reset”** Gespräch neustarten, keine Vorwürfe Reset ohne Schuldfragen Rückkehr-Ritual

[Check] **Rückkehr ist Pflicht! (Rückkehrritual)** → Siehe Kap. 3.5

## 5.10 [?] KO-REGULATION ALS BEZIEHUNGSPRINZIP

**ER unterstützt SIE bei:**

- Validierung: „Du bist wichtig, ich gehe nicht“
- Skills gemeinsam aktivieren → Atemübung, Reizumleitung
- Keine Diskussion bei Wut → klare Signale, Abstand, Wiederkehr

**SIE unterstützt ER bei:**

- Navigation, Planung, Verankerung im Alltag (Buddy-Rolle)
- Reizreduktion durch Struktur, Zeitpuffer, Vorwarnung
- Hilft bei sozialen Situationen, übernimmt Kommunikation

## 5.11 [Navigation] CTMM-EINBINDUNG & NAVIGATION

? Grundlagen → Kap. 1

- ● Safe-Words, Rituale → Kap. 2.2 - 2.6
- ● Notfallstruktur → Kap. 3.1 - 3.5

? Tools & Reflexion → Tool 23, Tool 26, Kap. 5.5

*Diese Datei ist Kernbestandteil der CTMM-Matrix: „Beziehungssicherung durch neuroadaptive Kommunikation“*

## 6 [?] BINDUNGSLEITFADEN –

## 7 CTMM-ÜBERSICHT

[Module] *Navigationshilfe für neurodiverse Beziehungsmuster – als roter Faden durch alle CTMM-Module*

### 7.1 [Book] WAS IST BINDUNG IN CTMM?

- **Bindung heißt nicht:** Kontrolle, Nähepflicht, dauerhafte Verschmelzung
- **Bindung heißt:** Vertrauen, Wiederkehr, Sicherheit trotz Rückzug
- CTMM nutzt Bindung als **dynamischen Prozess** mit Werkzeugen, Safe-Zonen und Gesprächsritualen

### 7.2 [Navigation] CTMM-MODULNAVIGATION – BINDUNGSSYSTEM AUF EINEN

### 7.3 BLICK

||@ >p() \* 0.3000 >p() \* 0.3889 >p() \* 0.3111@ *Bereich*

*Modul(e)*

*Kapitel/Verweis*

[?] Grundlagen &

Definition Bindungsdynamik CTMM Kap. 1 • Prävention &

Alltag Wertekompass vereint, Safe rules WG-Modell Kap. 2.1 - 2.6 • Eskalation

sichern Trigger Notfallkarten, Ritual Workbook, Tool 26 Co-Regulation Kap. 3.1 -

3.5 • Notfallplanung

& Reaktion Trigger Forschungstagebuch, Krisenprotokoll Kap. 5.2 - 5.5 [?] Reflexion

&

Fortschritt Trigger Tagebuch extended, Vision board Klartext Kap. 5.6, Tool 27

### 7.4 [Chat] SCHLÜSSELSÄTZE FÜR SICHERE BINDUNG

- „Ich ziehe mich zurück, aber ich komme wieder.“
- „Meine Grenze ist nicht gegen dich, sondern für mich.“
- „Wir reden darüber – aber nicht jetzt, nicht in Panik.“
- „Ich sehe dich, auch wenn ich mich gerade nicht spürbar zeige.“

### 7.5 [Link] ZUSAMMENSPIEL DER MODULE

- **Safe-Words** ↔ **Rückkehr-Rituale** ↔ **Notfallplan** = Sicherheitskreis
- **Werte-Kompass** ↔ **WG-Regeln** ↔ **Tagesstruktur** = Stabilitätsanker
- **Trigger-Tagebuch** ↔ **Vision-Board** ↔ **Gesprächsregeln** = Entwicklungskompass

- 

[?] Dieser Leitfaden ist Start- und Übersichtspunkt für jedes CTMM-Paar. Er ersetzt kein Gespräch – aber strukturiert, was besprochen werden muss.

[?] *Empfohlen als Deckblatt deines CTMM-Ordners + Startseite deiner digitalen HTML-Version*

## 8 [?][?] CTMM-MODUL: DEPRESSION & STIMMUNGSTIEF – FRÜHWARNUNG & HANDLUNGSSICHERHEIT

[Brain] **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.

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

### 8.1 [Book] 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

### 8.2 [Art] FARBCODE & SYSTEMNAVIGATION

[@ >p() \* 0.0913 >p() \* 0.2943 >p() \* 0.6143@ 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

### 8.3 [Module] FRÜHWARNZEICHEN BEI DEPRESSION

[@ >p() \* 0.4722 >p() \* 0.5278@ Innerlich bei mir

Sichtbar für andere

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

[Note] \_\_\_\_\_ [Note] \_\_\_\_\_

[@ >p() \* 0.4722 >p() \* 0.5278@ [Note] \_\_\_\_\_  
[Note] \_\_\_\_\_

### 8.4 [Navigation] WAS ICH DANN BRAUCHE (FÜR MICH SELBST / VON EUCH)

Brain „Sag mir kleine Schritte, keine Lösungen.“

Chat „Sprich mit mir – auch wenn ich schweige.“

? „Nimm meine Anzeichen ernst – aber überforder mich nicht.“

? „Gib mir Raum ohne mich allein zu lassen.“

? „Mach einen Notfall-Plan sichtbar: Was tun bei völliger Erschöpfung?“

## 8.5 [?] DEPRESSION-NOTFALLKASTEN (KOMPAKT, FÜR MICH UND EUCH)

||@ >p() \* 0.2535 >p() \* 0.4463 >p() \* 0.3002@ Bereich

Was wirkt manchmal / oft

Was ist kontraproduktiv

Kommunikation [Chat] Kurze Sätze, echtes Interesse [X] Ratschläge, Optimismusfloskeln Körper / Aktivierung [?] Bewegung, Licht, Lieblingslied [X] Druck, Sportbefehle Rückzugsphasen [?], „Ich bin bei dir – leise.“ [X] Kontaktabbruch Beziehungssicherheit [Brain] Erinner mich an unser Band / Vertrag [X] Schuldzuweisungen, „Reiß dich zusammen“ Orientierung [Calendar] Tagesstruktur gemeinsam checken [X] „Was willst du jetzt machen?“ Symbolische Hilfe [Link] Safe-Word oder visuelles Zeichen einsetzen [X] „So schlimm kann’s doch nicht sein“

[?] Dieses Modul kann im Alltag oder in der Klinik verwendet werden. Es ist auch als Aushang, Printmodul oder Gesprächsstarter einsetzbar – speziell in belasteten WG-Situationen oder Paarbeziehungen.

## 9 [Module] MATCHING-MATRIX

## 10 TRIGGER – REAKTION – INTERVENTION (CTMM-MODUL)

[Brain] **Worum geht's hier – für Freunde?** Dieses Modul hilft, typische Reiz-Reaktionsmuster in unserer Beziehung zu verstehen. Es ist wie ein Übersetzungsblatt – was passiert in mir, in dir, und wie können wir hilfreich reagieren?

[Module] *Dynamisches Tool zur Reflexion und Alltagssteuerung – ergänzt das Trigger-Tagebuch & die Ko-Regulation*

### 10.1

### 10.2 [Book] KAPITELZUORDNUNG IM CTMM-SYSTEM

- Kap. 1 → Grundlogik der Bindungsdynamik (Auslöser, Reaktion, Integration)
- Kap. 2.6 → Team-Regeln, Ko-Regulation, Nähe/Distanz
- Kap. 3.1 - 3.5 → Eskalationssicherung, Rückzug, Intervention
- Kap. 5.2 → Trigger-Tagebuch, Matching-Auswertung, Reaktionslogik

### 10.3

### 10.4 [Art] FARBCODE & SYSTEMNAVIGATION

||@ >p() \* 0.1237 >p() \* 0.4482 >p() \* 0.4281@ **Farbe**

**Phase**

**Modulkontext**

[?] Mustererkennung Kap. 1, bindungsdynamik • Reaktion & Intervention Tool 26 Co Regulation • Eskalation / Rückzug Trigger Notfallkarten

*[?] Die Farben helfen beim Wiedererkennen der Phasen im Alltag und bei der Navigation im Print- oder HTML-System*

### 10.5 [Chart] MATCHING-TABELLE: TYPISCHE SZENARIEN

||@ >p() \* 0.2064 >p() \* 0.2301 >p() \* 0.2064 >p() \* 0.3571@ **Trigger (Beispiel)**

**Reaktion ER**

**Reaktion SIE**

**Was hilft konkret (Aktion/Tool)**

**Vorwurf / Kritik** Rückzug, Erstarren Lautwerden, Rechtfertigung [?] Ritualsatz, Ko-Regulation, Safe-Word **Näheforderung ohne Warnung** Reizüberflutung, Freeze Impulsives Klammern • Ankündigung, Rückzugsregel, Timer **Kontrollverlust** Frust, Bewegung, Fluchtimpuls Angst, Überforderung • Strukturzettel, Rückkehrritual, Buddy-Call **Unklarheit, was los ist** Grübeln, Vermeidung Drängen, wiederholen [Brain] Matching-Check-In, CTMM-Visualisierung

## 10.6 [?][?] EIGENE BEOBACHTUNGEN

[@ >p() \* 0.2384 >p() \* 0.2077 >p() \* 0.2077 >p() \* 0.3462@ *Trigger (Kontext)*

*Reaktion ER*

*Reaktion SIE*

*Guter Umgang / Was hilft*

[Note] _____	[Note] _____
[Note] _____	[Note] _____
[Note] _____	[Note] _____
[Note] _____	[Note] _____
[Note] _____	[Note] _____
[Note] _____	[Note] _____

## 10.7 [Navigation] CTMM-NAVIGATION

- Trigger Forschungstagebuch ← individuelle Triggerdokumentation (Kap. 5.2)
- Tool 23 Triggermanagement ← Auslöser-Logik, Eskalationszyklus (Kap. 5.3)
- Tool 26 Co-Regulation ← Partnerintervention, Haltung in Echtzeit (Kap. 2.6)
- Ritual Workbook ← Rückkehrrituale nach Matching-Konflikt (Kap. 3.4)

*[?] Diese Matching-Matrix ist besonders nützlich bei Paartherapie, Reflexion am Abend oder als Aushang für Buddy-Supervision.*



## 11 [Module] MATCHING - MATRIX – WOCHENLOGIK:

## 12 TRIGGER $\leftrightarrow$ REAKTION $\leftrightarrow$ HILFE

## 13 (CTMM-MODUL)

[Brain] Worum geht's hier – für Freunde ?

Dieses Matching-Werkzeug ergänzt den Tracker.

Es zeigt typische Reiz-Reaktionsmuster über mehrere Tage.

Ziel ist, zu erkennen:

- Wann wiederholt sich etwas?
- Wann helfen bestimmte Strategien besser?
- Wer braucht was – wann?

[Module] Modul zur Wochenauswertung:

- Trigger erkennen
- Reaktionen vergleichen
- Muster entschlüsseln – aus beiden Perspektiven

### 13.1 [Book] KAPITELZUORDNUNG IM CTMM-SYSTEM

- Kap. 1  $\rightarrow$  Bindungslogik & Systemverständnis
- Kap. 2.6  $\rightarrow$  Ko-Regulation, Selbst-/Fremdwahrnehmung
- Kap. 3.1 - 3.4  $\rightarrow$  Reaktionsformen, Rückzug, Disso, Wut
- Kap. 5.2 - 5.3  $\rightarrow$  Triggeranalyse, Matching-Reaktionen

### 13.2

### 13.3

### 13.4 [Art] FARBCODE & SYSTEMNAVIGATION

||@ >p() \* 0.1073 >p() \* 0.4323 >p() \* 0.4605@ Farbe

Phase

Kontextmodule

[?] Mustererkennung Trigger Forschungstagebuch • Paar-Reaktion/Matching Tool 26  
Co-regulation [?] Wöchentliche Auswertung Wertekompass vereint

[?] Diese Farben helfen beim Rückblick auf Paar-Muster, Teamdynamik  
und Wiederholungsschleifen

## 13.5 [?] MATCHING-WOCHENPLAN (BASIS-MATRIX)

[[@ >p() \* 0.0295 >p() \* 0.2561 >p() \* 0.1608 >p() \* 0.1726 >p() \* 0.2084 >p() \* 0.1726@

*Tag*

*Trigger (Wort / Aktion)*

*Reaktion ER*

*Reaktion SIE*

*Was hätte geholfen?*

*Wurde Tool genutzt?*

*Ja Nein*

Mo	[Note] _____	[Note] _____	[Note] _____
	[Note] _____	[Check] [?] [X] [?] <b>Di</b>	[Note] _____
	[Note] _____	[Note] _____	[Note] _____
	[Check] [?] [X] [?] <b>Mi</b>	[Note] _____	[Note] _____
	[Note] _____	[Note] _____	[Check] [?] [X] [?] <b>Do</b>
		[Note] _____	[Note] _____
	[Note] _____	[Check] [?] [X] [?] <b>Fr</b>	[Note] _____
	[Note] _____	[Note] _____	[Note] _____
	[Check] [?] [X] [?] <b>Sa</b>	[Note] _____	[Note] _____
	[Note] _____	[Note] _____	[Check] [?] [X] [?] <b>So</b>
		[Note] _____	[Note] _____
	[Note] _____	[Check] [?] [X] [?]	
	[?][?]	<b>REFLEXION AM WOCHENENDE</b>	

### 13.5.1 Was war häufig? Wiederkehrend?

[Brain] \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 13.5.2 Was hat überraschend gut geholfen?

[Brain] \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 13.5.3 Gab es stille Phasen, unerkannte Trigger?

[Brain] \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 13.6 [Navigation] CTMM-NAVIGATION

- `ctmm_tages_tracker` ← Vorarbeit für Matching-Linie (Kap. 5.2)
- `tool_26_ko_regulation` ← Sicht von außen, Handlungsoptionen (Kap. 2.6)
- `ritual_workbook` ← Rückkehrrituale bei Wiederholung (Kap. 3.4)
- `werte_kompass_vereint` ← Gab es Wertebruch? Neue Werte sichtbar? (Kap. 4.1)
-

[?] Die Matching-Wochenmatrix ist ein zentrales Coaching- und Therapieinstrument  
—  
gerade bei Paaren mit viel Wiederholungsstress.

## 14 [?] PARTNERSCHAFTLICHER WERTE- UND TRIGGER-KOMPASS (KLARTEXT + FREIRAUM)

[Module] *Konsolidierte Version aus: „Werte Und Trigger Kommentiert“ & „Werte Kompass Für Uns Beide“ – ergänzt mit Kommentaren, Freitextfeldern & Neuro-Hinweisen*

### 14.1 [Link] QUICK-NAVIGATION & CTMM-FARBLOGIK

● **Alltag & Prävention (Wertverankerung)** → Kap. 2.6 - Gemeinsame Stärkung → Kap. 5.4 - Partnerschafts-Tracker → Tool 23 - Trigger-Management

● **Akutphase & Co-Regulation** → Kap. 2.5 - Skills & Kommunikation → Kap. 3.1 - Rückzugs- & Eskalationsrituale

● **Notfall & Eskalation** → Kap. 5.5 - Krisenprotokoll → Trigger Notfallkarten + Safe Word System (● Kap. 3)

[Navigation] **Zielgruppe & Einsatz:**

- Partner: Gemeinsames Verstehen & Verhandeln von Werten
- Freunde & Buddy: Nachvollziehen + Unterstützung
- Therapie: Grundlage für Gespräche & Selbsteinschätzung
- 

[Pin] *Dieses Dokument ist Teil des CTMM-Moduls: „Bindung, Werte, Kommunikation“*

### 14.2

### 14.3 [?] 1[?][?] DEFINITION & KERNWERTE

[|@ >p() \* 0.1706 >p() \* 0.2363 >p() \* 0.2756 >p() \* 0.3175@ **Wert**

**Bedeutung ER**

**Bedeutung SIE**

**Eigene Ergänzung**

**Vertrauen** „Ich kann glauben, was du sagst – auch wenn du dich nicht erinnerst.“ „Ich will sicher sein, dass du ehrlich bist – auch in deiner Abwesenheit.“ [Note]\_\_\_\_\_

**Verlässlichkeit** „Du tust, was du sagst – auch bei Stress oder Reizfilter-Problemen.“ „Ich will spüren, dass du dich auch unter Druck an Vereinbarungen hältst.“ [Note]\_\_\_\_\_

**Offene Kommunikation** „Ich brauche Worte – nicht Andeutungen.“ „Ich brauche Ehrlichkeit, um mich sicher zu fühlen.“ [Note]\_\_\_\_\_

**Keine Geheimniskrämerei** „Ich will nicht überrascht oder überfahren werden.“ „Ich will deine Sorgen rechtzeitig hören – nicht erst beim Streit.“ [Note]\_\_\_\_\_

**Respekt** „Meine Grenzen gelten – auch wenn sie sich schwer erklären lassen.“ „Meine Rückzugszeiten bedeuten nicht Ablehnung.“ [Note]\_\_\_\_\_

**Kompromiss** „Wir finden Lösungen, die uns beiden helfen.“ „Ich will nicht verlieren – sondern mitgestalten.“ [Note]\_\_\_\_\_

**Wertschätzung** „Ich brauche sichtbare Anerkennung – nicht nur Korrektur.“ „Ich will gesehen werden – auch wenn meine Leistung unsichtbar ist.“ [Note]\_\_\_\_\_

**Sich einlassen** „Ich brauche Präsenz mit Körper UND Kopf.“ „Ich will, dass du wirklich da bist – ohne Ablenkung.“ [Note]\_\_\_\_\_

**Beste Freunde sein** „Ich will auch Unsicheres zeigen dürfen.“ „Ich will gemeinsam lachen & weinen – ohne Angst.“ [Note] \_\_\_\_\_

**Teambeziehung** „Wir klären Probleme gemeinsam – nicht über Dritte.“ „Sprich mit mir – nicht über mich.“ [Note] \_\_\_\_\_

**Verliebt bleiben** „Kleine Gesten – bleib neugierig auf mich.“ „Ich brauche emotionale Bestätigung – nicht nur Funktion.“ [Note] \_\_\_\_\_

**Erfüllender Sex** „Ich wünsche mir ehrliche Worte – ohne Druck.“ „Ich will offen über Wünsche reden – ohne Angst vor Abwertung.“ [Note] \_\_\_\_\_

## 14.4 [?][?] 2[?][?] TRIGGER- UND FÜRSORGESYSTEM (KLARTEXT +

### 14.5 NEUROLOGIE)

**Trigger – Was bringt mich in Panik / Überforderung?** [Note] \_\_\_\_\_

**Was hilft mir (Skills, Sprache, Raum)?** [Note] \_\_\_\_\_

**Was ist Fürsorge – was ist Eigenraum?** [Note] \_\_\_\_\_

**Präsenz heißt für mich:** [Note] \_\_\_\_\_

**Verlässlichkeit bei Überreizung:** [Note] „Ich brauche Ruhe, lasse dich aber nicht hängen.“

/ **Ergänze:** \_\_\_\_\_

**Safe Word (aktuell):** [Note] \_\_\_\_\_

## 14.6 [Brain] 3[?][?] NEURO-REALITÄT für beide

- **Amygdala (Angstzentrum):** schwache Warnsignale → klare Safe-Words & Rituale schützen vor Überreaktionen.
- **Temporallappen (Reizfilter):** Stille, Zeit und Vorwarnung helfen bei Reizverarbeitung – plötzliche Kontaktabbrüche vermeiden.
- **Hippocampus (Erinnerung):** Aussetzer sind keine Faulheit → Notizen & Protokoll statt Schuldzuweisung.
- **BPS (Verlustangst):** Klare Verlässlichkeit & sichtbare Rückkehrrituale – Appelle nicht als Kontrolle lesen.
- **ADHS/ASS:** Struktur & Skills-Box → Sicherheit durch Wiederholung, klare Sprache, 5-Min-Regel.

## 14.7

## 14.8

## 14.9

## 14.10 [?][?] 4[?][?] VERBINDLICHKEIT & GEMEINSAME VISION

**Was ist unser wichtigstes Ziel als Paar?** [Note] \_\_\_\_\_

Was wollen wir im Alltag üben oder verbessern? [Note] \_\_\_\_\_

Wie sprechen wir über Eskalationen nachträglich? [Note] \_\_\_\_\_

Welche Unterstützung hilft uns wirklich? [Note] \_\_\_\_\_

[Check] *Beide unterschreiben als Zeichen echter Arbeit an der Beziehung.*

## 15 CTMM-System

Ein modulares LaTeX-Framework für Catch-Track-Map-Match Therapiematerialien.

### 15.1 Überblick

Dieses Repository enthält ein vollständiges LaTeX-System zur Erstellung von CTMM-Therapiedokumenten, einschließlich: - Depression & Stimmungstief Module - Trigger-Management - Bindungsdynamik  
- Formularelemente für therapeutische Dokumentation

### 15.2 Verwendung

1. Kclone das Repository
2. Kompiliere main.tex mit einem LaTeX-Editor
3. Oder öffne das Projekt in einem GitHub Codespace

### 15.3 Struktur

- /style/ - Design-Dateien und gemeinsam verwendete Komponenten
- /modules/ - Individuelle CTMM-Module als separate .tex-Dateien
- /assets/ - Diagramme und visuelle Elemente

### 15.4 Anforderungen

- LaTeX-Installation mit TikZ und hyperref
- Oder GitHub Codespace (vorkonfiguriert)

### 15.5 LaTeX-Hinweise für Entwickler

#### CTMM Build System:

Das Projekt verfügt über ein automatisches Build-System (`ctmm_build.py`), das folgende Funktionen bietet:

#### 15.5.1 Automatisierte Build-Prüfung

```
python3 ctmm_build.py
```

Das Build-System: 1. **Scannt main.tex** nach allen `usepackage{style/...}` und `input{modules/...}` Befehlen 2. **Prüft Dateixistenz** - erstellt minimale Templates für fehlende Dateien 3. **Testet Grundgerüst** - Build ohne Module zum Testen der Basis-Struktur 4. **Testet vollständigen Build** - mit allen Modulen 5. **Erstellt TODO-Dateien** für neue Template-Dateien mit Hinweisen zur Vervollständigung

## 15.5.2 Modulare Test-Strategie

**Für Entwickler:** - Jedes neue Modul wird automatisch erkannt und getestet - Fehlende Referenzen werden durch kommentierte Templates ersetzt (kein Dummy-Content) - Build bricht nicht mehr bei fehlenden Dateien ab - Templates enthalten sinnvolle Struktur mit `section` und Platzhaltern

**Erweiterte Analyse:** Für granulare Modultests steht `build_system.py` zur Verfügung:

```
python3 build_system.py --verbose
```

- Testet Module schrittweise einzeln
- Identifiziert problematische Module
- Erstellt detaillierte Build-Reports
- Protokolliert alle Operationen in `build_system.log`

## 15.5.3 GitHub Workflow Integration

Das GitHub Actions Workflow (`.github/workflows/latex-build.yml`) wurde korrigiert: - Referenziert nun korrekt `main.tex` (statt dem nicht existierenden `main_final.tex`) - Lädt `main.pdf` als Artefakt hoch - Kann durch das Build-System bei Fehlern erweitert werden

**Typische Fehlerquellen und Best Practices:**

- **Pakete immer in der Präambel laden:**

- `usepackage{...}` darf nur in der Hauptdatei (z.B. `main.tex`) vor `begin{document}` stehen, niemals in Modulen oder nach `begin{document}`.

- **Makros und Befehle:**

- Definiere neue Makros (z.B. Checkboxes, Textfelder) zentral in der Präambel oder in einem Style-File, nicht in einzelnen Modulen.
- Beispiel für Checkboxes:

```
% In der Präambel:  
\newcommand{\checkbox}{\square}  
\newcommand{\checkboxed}{\blacksquare}
```

- **Wichtig:** Verwende in Modulen und Tabellen ausschließlich die Makros `checkbox` und `checkboxed` für Checkboxes. Benutze niemals direkt `Box` oder `blacksquare`, da dies zu `Undefined control sequence`-Fehlern führen kann.
- Falls du einen solchen Fehler siehst, prüfe, ob irgendwo noch `Box` oder ähnliche Symbole direkt verwendet werden, und ersetze sie durch die Makros.

- **Module:**

- Module sollten keine Pakete laden oder globale Makros definieren.
- Nur Inhalte und Befehle verwenden, die in der Präambel bereitgestellt werden.

- **Fehlermeldungen:**



- `Can be used only in preamble`: Ein Paket wurde im Fließtext geladen – in die Präambel verschieben!
- `Undefined control sequence`: Ein Makro ist nicht definiert – Definition prüfen oder in die Präambel verschieben.
- `Command ... already defined`: Ein Makro wurde doppelt definiert – nur eine Definition behalten (am besten zentral).

#### 15.5.4 Vorgehen bei neuen Modulen

##### 1. Referenz in `main.tex` hinzufügen:

```
\input{modules/mein-neues-modul}
```

##### 2. Build-System ausführen:

```
python3 ctmm_build.py
```

##### 3. Template wird automatisch erstellt:

- `modules/mein-neues-modul.tex` mit Grundstruktur
- `modules/TODO_mein-neues-modul.md` mit Aufgabenliste

##### 4. Inhalt ergänzen und TODO-Datei entfernen wenn fertig

**README regelmäßig pflegen:** - Hinweise zu neuen Makros, Paketen oder typischen Stolperfallen hier dokumentieren.

**Tipp:** Wenn du ein neues Modul schreibst, prüfe, ob du neue Pakete oder Makros brauchst – und ergänze sie zentral, nicht im Modul selbst.

## 16 [Stop] TOOL 22 – SAFE-WORDS & SIGNALSYSTEME (CTMM-MODUL)

[Brain] **Worum geht's hier – für Freunde?** Safe-Words sind vereinbarte Codes oder Zeichen, die sofort signalisieren:

- „Ich kann nicht mehr“
- „Ich brauch Ruhe“ oder
- „Stopp – das wird mir zu viel“

Sie schützen vor Eskalation, Überforderung, Rückzug oder Missverständnissen – ohne viele Worte.

[Module] **Zentraler Bestandteil der Eskalationsprävention – mit Symbol- und Notfallsystem**

### 16.1 [Book] KAPITELZUORDNUNG IM CTMM-SYSTEM

- Kap. 2.2 → Reizschutz & Vorbereitung im Alltag
- Kap. 3.1 - 3.5 → Eskalation, Rückzug, Notfallmaßnahmen
- Kap. 4.1 → Verantwortung, respektvoller Umgang
- Kap. 5.3 → Trigger-Management & Frühwarnsystem

[?] **Aufgaben & Trainings findest du im Trigger Notfallkarten, Tool 26**  
Co-regulation, Bindungsleitfaden CTMM

### 16.2 [Art] FARBCODE & SYSTEMNAVIGATION

||@ >p() \* 0.1245 >p() \* 0.4980 >p() \* 0.3776@ **Farbe**

**Phase**

**Verknüpfte Module**

● Eskalation / Notfall Trigger Notfallkarten ● Frühsignal / Ko-Regulation Tool 26  
Co-regulation ● Alltag / Vereinbarung Safe rules WG-Modell

### 16.3 [?] SAFE-WORDS (BEISPIELE + EIGENE)

||@ >p() \* 0.3623 >p() \* 0.3044 >p() \* 0.3333@ **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 [Note]

Lagerfeuer

[Note] 5min in den Arm nehmen, ohne zu reden [Note] Wenn ich Nähe brauche (Angst, Frieden in einem Moment) [Note] \_\_\_\_\_

[Note] \_\_\_\_\_ [Note] \_\_\_\_\_

## 16.4 [Navigation] SIGNALSYSTEME ZUR UNTERSTÜTZUNG

? **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**

## 16.5 [?][?] EIGENE VEREINBARUNGEN

[@ >p() \* 0.2631 >p() \* 0.3450 >p() \* 0.3919@ *Situation / Kontext*

*Mein Code / Zeichen*

*Was er bedeutet*

[Note] _____	[Note] _____
[Note] _____	_____
[Note] _____	[Note] _____
[Note] _____	_____
[Note] _____	[Note] _____
[Note] _____	_____

## 16.6 [Navigation] CTMM-NAVIGATION

- Trigger Notfallkarten ← Wenn Code ausgelöst wird (Kap. 3.2 - 3.5)
- Tool 26 Co-regulation ← Reaktion auf Code durch Partner (Kap. 2.6)
- Ritual Workbook ← Rückkehr nach Stopp/Wiederaanbindung (Kap. 3.4)
- Bindungsleitfaden CTMM ← Warum Safewords so wichtig sind (Kap. 1 & 4.1)

[?] **Safe-Words sind keine Schwäche – sie sind Vertrauen in Form eines Codes.**

## 17 [Document] TOOL 23: TRIGGER-MANAGEMENT

[Module] *Modul zur Selbsthilfe & Co-Regulation – Klartextversion für beide Partner*

### 17.1 [Target] ZIEL & NUTZEN

**Trigger besser verstehen**, körperliche/emotionale/mentale Reaktionen erkennen, passende Skills zuordnen – zur Selbsthilfe, für Gespräche mit Therapeuten oder Partner.

[Idea] **Verwendbar als:** - A4-Arbeitsblatt zum Ausfüllen - Modul im CTMM-Canvas-System - Gesprächsgrundlage in der Therapie oder mit Freunden

### 17.2

### 17.3 [Navigation] QUICKGUIDE FARBSYSTEM

- **Grün** = Alltag & Prävention → Kapitel 2.2, 2.4, Tool 24
- **Orange** = Akutphase & Regulation → Kap. 2.5, Tool 23, Tool 26
- **Rot** = Notfall & Eskalation → Kap. 3.1, 5.5

### 17.4

### 17.5 1[?][?] WAS HAT MICH GETRIGGERT?

**Auslösender Reiz:** [?] Wort / Satz / Tonfall / Blick / Berührung / Handlung / Ort / Erinnerung [?][?] **Beschreibung:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 17.6

### 17.7

### 17.8 2[?][?] WAS PASSIERT IN MIR?

[?]@ >p() \* 0.1756 >p() \* 0.4865 >p() \* 0.1081 >p() \* 0.2297@ **Ebene**

**Beschreibung (Ich spüre...)**

**Farbe**

**Kapitel / Tool**

**Körperlich** Herzrasen, Zittern, Enge, Schwitzen **Grün** / **Orange** Kap. 2.2 / **Tool 24 Emotional** Wut, Scham, Angst, Einsamkeit **Orange** / **Rot** Kap. 2.5 / **Tool 26 Mental** Gedankenrasen, Blackout, Ablehnung **Orange** / **Rot** **Tool 23** / Kap. 5.5

### 17.9 3[?][?] WIE HABE ICH REAGIERT?

[?]@ >p() \* 0.1644 >p() \* 0.4932 >p() \* 0.1095 >p() \* 0.2329@ **Verhalten**

**Beispiel**

**Farbe**

**Kapitel / Tool**

**Rückzug** Raum verlassen, abschalten **Orange** Kap. 2.6 / **Tool 26 Angriff** Tonfall, Vorwurf, Ironie **Rot** Kap. 3.1 / 5.4 **Erstarrung** Sprachlos, dissoziiert **Rot** Kap. 5.5 / Notfallprotokoll

## 17.10 4[?][?] WELCHER SKILL HAT GEHOLFEN?

||@>p() \* 0.2356 >p() \* 0.4270 >p() \* 0.1178 >p() \* 0.2196@ *Skill*

*Wirkung*

*Farbe*

*Kapitel & Tool*

5-4-3-2-1 Orientierung im Jetzt • Kap. 2.4 Atemtechnik Beruhigung & Klarheit • Tool 24 Stopp-Geste Reizunterbrechung • Kap. 2.5 Ich-Botschaft Eskalationsvermeidung • Kap. 2.6

## 17.11 5[?][?] TRACKING & REFLEXION (TÄGLICH)

||@>p() \* 0.1050 >p() \* 0.1181 >p() \* 0.1050 >p() \* 0.1050 >p() \* 0.1313 >p() \* 0.1575 >p() \* 0.1050 >p() \* 0.0656 >p() \* 0.1075@ *Datum*

*Trigger*

*Körper*

*Gefühl*

*Gedanke*

*Reaktion*

*Skill*

*Wirkung (1–5)*

*Dauer (Min)*

---

[?][?] *Was ich mir wünsche, wenn ich mich so fühle:* „Bitte sieh mich – nicht nur mein Verhalten.“ „Ich brauche keinen Rat – nur Sicherheit.“ „Frag mich nach meinem Gefühl – nicht nach der Logik.“

## 17.12 [Link] VERKNÜPFTE MODULE

- **Kap. 2.5:** Eskalationsmanagement
- **Tool 24:** Skills für SIE (Borderline & ADHS)
- **Kap. 5.5:** Krisenprotokoll

## 17.13 [Check] ANWENDUNG

- ? [?] Als Selbsthilfe-Arbeitsblatt (DIN A4)
- ? [?] Für Therapeuten-Gespräche & Notfallkarten
- ? [?] Als Teil eures CTMM-Systems (Trigger-Tracking & Matching)

[Chat] „*Es geht nicht um Schuld – es geht um Muster. Jedes Tracking stärkt unser Teamgefühl.*“

## 18 [?][?] TOOL 23 - TRIGGERMANAGEMENT MIT SYSTEMLOGIK (CTMM-MODUL) Seiten 1-3

[Brain] **Worum geht's hier – für Freunde?** Trigger sind wie Alarmanlagen im Inneren – oft sehr alt, sehr sensibel, sehr schnell. Dieses Modul hilft, sie zu erkennen, zu dokumentieren, ihre Wirkung zu verstehen – und Strategien zu entwickeln.

[Module] *Vereint tägliche Beobachtung, Reaktionslogik, Matching & Auswertung in einem 4-seitigen Mastertool*

### 18.1 [Book] KAPITELZUORDNUNG IM CTMM-SYSTEM

- Kap. 2.6 → Selbst- und Fremdbeobachtung
- Kap. 3.1 - 3.5 → Eskalation, Rückzug, Freeze, Wut
- Kap. 5.2 → Trigger-Forschungstagebuch
- Kap. 5.3 → Reaktionsmatrix, Strategien, Matching

### 18.2 [Art] FARBCODE & SYSTEMNAVIGATION

[@ >p() \* 0.1116 >p() \* 0.4568 >p() \* 0.4316@ **Farbe**  
*Phase*

*Verknüpfte Module*

[?] Erkennen & Dokumentieren Trigger Forschungstagebuch • Reaktion & Ko-Regulation  
Tool 26 Co-Regulation • Eskalation / Notfall Trigger Notfallkarten [?] Rückkehr &  
Reflexion Wertekompass vereint

*[?] Dieses Tool bildet die Brücke zwischen Beobachtung, Handlung und Beziehungssicherheit*

### 18.3 [Module] SYSTEMÜBERSICHT – TRIGGER-ZYKLUS

[Search] ERKENNEN  $\rightarrow$  [?][?] VORBEUGEN  $\rightarrow$  [?] REAGIEREN  $\rightarrow$  [G  
 $\uparrow$   $\downarrow$   
 $\leftarrow$   $\leftarrow$   $\leftarrow$   $\leftarrow$   $\leftarrow$   $\leftarrow$   $\leftarrow$

Jeder Pfeil ist ein Lernfeld. Dieses Blatt hilft dir, **alle Phasen sichtbar** zu machen  
– **im Alltag**.

### 18.4 [Calendar] TAGESPROTOKOLL – TRIGGER, REAKTION, LERNFELD

[@ >p() \* 0.0394 >p() \* 0.1953 >p() \* 0.1503 >p() \* 0.3144 >p() \* 0.2141 >p() \* 0.0866@  
*Tag*  
*Trigger / Auslöser*  
*Ort / Kontext*  
*Reaktion (Körper / Gefühl / Handlung)*  
*Was hätte geholfen?*

*Wurde Tool genutzt?*

[Calendar] Mo	[Note] _____	[Note] _____
[Note] _____		
[Note] _____		[Check] [?] [X]
[?] [Calendar] Di	[Note] _____	
[Note] _____	[Note] _____	
[Note] _____		[Check] [?] [X]
[?] [Calendar] Mi	[Note] _____	
[Note] _____	[Note] _____	
[Note] _____		[Check] [?] [X]
[?] [Calendar] Do	[Note] _____	
[Note] _____	[Note] _____	
[Note] _____		[Check] [?] [X]
[?] [Calendar] Fr	[Note] _____	
[Note] _____	[Note] _____	
[Note] _____		[Check] [?] [X]
[?] [Calendar] Sa	[Note] _____	
[Note] _____	[Note] _____	
[Note] _____		[Check] [?] [X]
[?] [Calendar] So	[Note] _____	
[Note] _____	[Note] _____	
[Note] _____		[Check] [?] [X]
[?]		

## 18.5 [Refresh] REAKTIONS-MATRIX – MATCHING & ESKALATION (KLARTEXT-LOGIK)

||@ >p() \* 0.0099 >p() \* 0.1850 >p() \* 0.2308 >p() \* 0.2772 >p() \* 0.0607 >p() \* 0.2363@

*Trigger-Auslöser*

*ER (Gedanke / Gefühl / Verhalten)*

*SIE (Gedanke / Gefühl / Verhalten)*

*Ampelphase*

*Was hätte geholfen?*

**Kritik / Vorwurf** “Ich hab wieder alles falsch gemacht.” “Ich will dich schützen, aber fühl mich angegriffen.” ● [Brain] Strukturhilfe / Wertespiegel **Rückzug des anderen** “Ich bin egal – wieder allein.” “Ich brauche Raum – aber ich will nicht verletzen.” ● [?] Raum + klare Abgrenzung **Lautstärke / Stimme** “Ich hab Angst vor Kontrollverlust.” “Ich reagiere gereizt – spüre mich dann wenigstens.” ● [?] Pause + Nonverbale Rückmeldung **Kontaktabbruch / Ghosting** “Ich brech zusammen, es ist zu viel.” “Ich weiß nicht, wie ich zurückkommen soll.” [?]

[Chat] Ritual zur Rückkehr	[Note] _____	[Note] _____
[Note] _____		
●● [?] [Note] _____		
[Note] _____		[Note] _____
[Note] _____		
●● [?] [Note] _____		
[Note] _____		
[Note] _____		[Note] _____
●● [?] [Note] _____		
[Note] _____		

[Note] \_\_\_\_\_ [Note] \_\_\_\_\_  
●●[?] [Note] \_\_\_\_\_

18.6

18.7

18.8 [Graph] WOCHENAUSWERTUNG – REFLEXION & LERNFELDER

[?][?] Welche Muster wiederholen sich? Was willst du nächste Woche ausprobieren?

18.8.1 [Search] *Häufige Trigger / Wiederholungen:*

[Brain] \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

18.8.2 [?] *Welche Strategien haben geholfen?*

[Brain] \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

18.8.3 [?] *Was willst du beim nächsten Mal anders machen?*

[Brain] \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

18.8.4 [?] CTMM-Integration:

- Wertekompass vereint ← Gab es einen Bruch oder ein gelebtes Prinzip?
- Tool 26 Co-Regulation ← Wer hat gut reagiert? Wer könnte Unterstützung gebrauchen?
- Ritual Workbook ← Gibt es ein passendes Symbol oder Rückkehrritual?

[?] *Als Nächstes: Seite 4 – Vertiefung: Triggerarten, Körpersignale, Frühwarnzeichen*



## 19 [?][?] TOOL 23 – TRIGGERMANAGEMENT MIT SYSTEMLOGIK (CTMM-MODUL)

... (Seiten 1–3 unverändert) ...

### 19.1 [Brain] SEITE 4 – TRIGGERARTEN, KÖRPERREAKTIONEN & FRÜHWARNZEICHEN

[?][?] Diese Seite hilft dir, Frühwarnzeichen besser zu lesen – bei dir selbst oder beim Gegenüber. Sie kann als Check-in-Liste, Schulung oder Notfallblatt verwendet werden.

#### 19.1.1 [Alert] HÄUFIGE TRIGGERARTEN

[|@ >p() \* 0.2411 >p() \* 0.4673 >p() \* 0.2916@ *Kategorie*

*Beispiele*

*Dein Bezug dazu*

**Ablehnung** Nicht gehört werden, ignoriert werden [Note] \_\_\_\_\_

**Nähe & Distanz** Rückzug, Klammern, plötzliche Trennung [Note] \_\_\_\_\_

**Kontrollverlust** Überraschung, Veränderung, Überforderung [Note] \_\_\_\_\_

**Lautstärke** Blaulicht, Knall, laute Musik und Geräusche im Supermarkt/Kirmes [Note] \_\_\_\_\_

-----  
**Misstrauen** Kontrolle, Nachfragen, „Glaubst du mir nicht?“ [Note] \_\_\_\_\_

**Hilflosigkeit** Keine Lösung finden, Erwartungen nicht erfüllen können [Note] \_\_\_\_\_

**Körperkontakt** Unerwartete Berührung, kein Raum mehr [Note] \_\_\_\_\_

#### 19.1.2 [Search] KÖRPERREAKTIONEN BEI STRESS / DISSOZIATION

[|@ >p() \* 0.3165 >p() \* 0.4822 >p() \* 0.2013@ *Reaktion*

*Beschreibung oder Signal*

*Kennst du das bei dir?*

**Erstarren / Freeze** Körper wird ruhig, Sprachlosigkeit [Check] [?] [X] [?] **Zittern /**

**Unruhe** Hände, Beine, innerlich vibrieren [Check] [?] [X] [?] **Hautempfindlichkeit** Kleidung,

Geräusche unangenehm [Check] [?] [X] [?] **Verschwommene Wahrnehmung** Tunnelblick,

Taubheit, Nebel [Check] [?] [X] [?] **Atemprobleme** Flaches Atmen, Engegefühl [Check] [?] [X] [?] **Zeitverlust / Filmriss** Erinnerungslücken, Blackout [Check] [?] [X] [?]

#### 19.1.3

#### 19.1.4

#### 19.1.5

#### 19.1.6 [Navigation] FRÜHWARNZEICHEN BEI IHM ODER IHR

[|@ >p() \* 0.3334 >p() \* 0.3333 >p() \* 0.3333@ *Zeichen / Handlung*

*Was könnte es bedeuten?*

*Reaktion / Hilfeidee*

„Ich muss kurz raus.“ Überforderung, Rückzug [?] Raum geben, Timer setzen „Ist doch

egal.“ Hilflosigkeit, Disso oder Wut [Chat] Validieren, nicht diskutieren „Du verstehst mich

**nie.“** Schmerz, Bindungsverletzung [Brain] Wertespiegel, kein Gegenwurf **Körperspannung,**  
**starre Haltung** Freeze, Angst, Schutzmechanismus [?] Safe-Zone aktivieren **Blick bricht**  
**ab / wird starr** Disso, Rückzug aus dem Kontakt [?][?] Nonverbale Geste + Stille [Note]

[Note] -----

[Note] -----

*[?] Diese Seite eignet sich für Schulungen, Aushänge in der WG oder  
als Reminder im Alltag. Kann farblich angepasst oder mit Symbolkarten  
erweitert werden.*

## 20 [Brain] TOOL 26:

## 21 KO-REGULATION & GEMEINSAME STÄRKUNG (CTMM-MODUL)

[Module] *Gemeinsame Selbstberuhigung bei Trigger, Überforderung & Nähe-Distanz-Konflikten*

### 21.1 [?] WAS IST KO-REGULATION?

Ko-Regulation bedeutet, dass zwei Menschen einander helfen, ihr Nervensystem zu stabilisieren. Nicht durch Worte allein – sondern durch:

- Präsenz
- Nähe ohne Druck
- Gesten, Berührung, Wiederholung
- Atem, Körpersprache, Resonanz

### 21.2 [?] WIRKUNGSZONEN DER KO-REGULATION

[@ >p() \* 0.3165 >p() \* 0.6835@ *Wirkungsebene*

*Beispiel (ER & SIE)*

[Brain] **Neurophysiologie** Atem synchronisieren, ruhiger sprechen, Reiz abschirmen [Chat] **Sprache** „Ich bin da. Du musst nichts erklären.“ [?][?] **Körperkontakt** Hand auf Brust, Rücken streichen, keine Fixierung [?] **Zeit & Rhythmus** 5-Minuten-Stille, kein Fragenhagel [Refresh] **Rituale & Symbole** Gemeinsames Licht, Musik, Symbolfoto, Ritualsatz

### 21.3 [Warning] WANN IST KO-REGULATION SINNVOLL?

- Vor dem Eskalationspunkt (Frühwarnzeichen!)
- Nach einem Streit – ohne Schuldzuweisung
- Wenn einer überfordert ist, der andere aber stabil
- Nach Flashback, Dissoziation, Reizschub

### 21.4 [?] KO-REGULATION VS. RETTUNG

[@ >p() \* 0.2888 >p() \* 0.3019 >p() \* 0.4094@ *Merkmal*

*Ko-Regulation*

*Retten / Kontrollieren*

**Verantwortung** geteilt asymmetrisch („ich rette dich“) **Energie** wechselseitig regulierend erschöpfend für eine Seite **Sprache** ruhig, absichtslos aktiv, fordernd, zielorientiert **Berührung** angeboten, dosiert übergreifig, ohne Abstimmung **Beziehungserfahrung** gemeinschaftlich, sicher regressiv, emotional unsicher

## 21.5 [Navigation] CTMM-INTEGRATION & NAVIGATION

- ● Kap. 2.6 – Emotionale Präsenz, Beziehung als Team
- ● Kap. 3.1 - 3.5 – Notfallstruktur, Rückkehrrituale

? Tools: Trigger-Tagebuch, Werte-Kompass, Bindungsdynamik

[Check] Geeignet für: Partnerübungen, Paartherapie, Buddy-Training

**[?] Dieses Tool stärkt das Teamgefühl – nicht durch Gespräche, sondern durch Haltung, Timing & Wiederholung**

## 22 [Chart] TRIGGER-FORSCHUNGSTAGEBUCH

[Module] Modul zur Mustererkennung, Selbstreflexion und Beziehungssicherheit – für Einzel- oder Paaranwendung

## 22.1 [?] TÄGLICHES TRIGGER-TRACKING

$\llbracket @ > p() * 0.0853 > p() * 0.2331 > p() * 0.1083 > p() * 0.1280 > p() * 0.0862 > p() * 0.1486 > p() * 0.0515 > p() * 0.1592 @$  *Datum*

### *Kontext (Ort, Menschen, Situation)*

### Auslö-sender Trigger

## Frühwarn-zeichen

### Reaktion

*Skill angewendet?*

*Wirkung (1-10)*

*Reflexion (später)*

[Note]

The image shows a musical score for a single melodic line. The staff is a grand staff with five systems, each containing a single five-line staff. The notation includes various note values (quarter, eighth, and sixteenth notes), rests, and bar lines. The key signature has one flat (B-flat), and the time signature is 4/4. The melody is written in a single voice, with some notes beamed together. The score ends with a double bar line.

[Chat] „Ich erinnere mich an ...“ → Schreibe auf, auch wenn es klein erscheint.

## 22.2 [Navigation] WÖCHENTLICHE AUSWERTUNG

1. Wiederkehrende Muster: [Note] \_\_\_\_\_
2. Welche Situationen meide ich (bewusst oder unbewusst)? [Note] \_\_\_\_\_
3. Was funktioniert gut? [Note] \_\_\_\_\_
4. Was braucht neue Ideen oder Veränderungen? [Note] \_\_\_\_\_

## 22.3 [Check] REFLEXIONS-FRAGEN (1x pro Woche oder nach Bedarf)

- Wann hat mein Notfallplan gut funktioniert? [Note] \_\_\_\_\_
- Wo hätte ein anderes Ritual helfen können? [Note] \_\_\_\_\_
- Wer kann mich in solchen Momenten konkret unterstützen? [Note] \_\_\_\_\_

[Idea] **Tipp:** Auch als digitale Tabelle nutzbar – mit Filterfunktion, Diagrammen, Suchfunktion.  
Export als .xlsx empfohlen für Langzeitanalyse.

*„Wirklicher Fortschritt beginnt dort, wo ich mich ehrlich selbst beobachte – ohne mich zu verurteilen.“*

## 23 [Alert] TRIGGER-NOTFALLKARTEN – KLARTEXTMOD

### 24 (für UNS BEIDE)

[Module] *Soforthilfe bei Eskalationen – als Handlungsanker, A4-Arbeitsblatt, Therapiehilfe oder Buddy-Karte nutzbar*

#### 24.1 1[?][?] TRIGGER-SITUATIONEN & HANDLUNGSBEISPIELE

[ ]@ >p() \* 0.2144 >p() \* 0.2681 >p() \* 0.2319 >p() \* 0.2857@ *Situation*

*Trigger ER*

*Trigger SIE*

*Handlung (Klartext)*

[?] **Kontaktabbruch** Gedächtnislücke, Reizfilter → Angst, vergessen zu werden

[Note] **Eigene Ergänzung:** \_\_\_\_\_

Angst vor Ablehnung, Entfremdung [Note] **Ergänzung:** \_\_\_\_\_

“Kurze Updates – auch bei Stress.”

[Note] **Eigenes Beispiel:** \_\_\_\_\_

[?] **Unerwarteter Rückzug** Überlastung, Disso-Gefahr

[Note] **Ergänzung:** \_\_\_\_\_

Verlustangst, Abwertung

[Note] **Ergänzung:** \_\_\_\_\_

“Klar sagen: Ich ziehe mich zurück, komme wieder.”

[Note] **Beispiel:** \_\_\_\_\_

[Chat] **Streit ohne Klärung** Überforderung, Musterbruch

[Note] **Ergänzung:** \_\_\_\_\_

Angst: Bleibt offen

[Note] **Ergänzung:** \_\_\_\_\_

“Termin zum Nachklären festlegen.”

[Note] **Beispiel:** \_\_\_\_\_

[Module] **Lärm / Besuch / Supermarkt** Reizüberflutung

[Note] **Ergänzung:** \_\_\_\_\_

Chaos, emotionale Überwältigung [Note] **Ergänzung:** \_\_\_\_\_

“Pausensignal zeigen und respektieren.”

[Note] **Beispiel:** \_\_\_\_\_

[?] **Nähe bei Distanzbedarf** Überforderung

[Note] **Ergänzung:** \_\_\_\_\_

Angst vor Liebesentzug

[Note] **Ergänzung:** \_\_\_\_\_

“Pause = keine Ablehnung.”

[Note] **Beispiel:** \_\_\_\_\_

[?] **Vergessene Absprachen** Musterlücken durch Hippocampus

[Note] **Ergänzung:** \_\_\_\_\_

Gefühl: „Ich bin unwichtig“

[Note] **Ergänzung:** \_\_\_\_\_

“Schriftlich festhalten, sichtbar machen.”

[Note] **Beispiel:** \_\_\_\_\_

[?] **Übergriffige Fragen** Reizschwelle erreicht

[Note] **Ergänzung:** \_\_\_\_\_  
 Trigger: Scham, Abwertung  
 [Note] **Ergänzung:** \_\_\_\_\_  
 “Neutral fragen, Raum geben.”  
 [Note] **Beispiel:** \_\_\_\_\_

## 24.2

## 24.3

### 24.4 2[?][?] NOTFALLPLAN – 4 STUFEN DER SELBSTSCHUTZ-KASKADE

||@ >p() \* 0.1056 >p() \* 0.2109 >p() \* 0.6835@ *Stufe*

**Beschreibung**

**Aktion**

1[?][?] **Check-In** Ich spüre Überlastung → STOP! Reizunterbrechung, Ort wechseln

[Note] **Eigene Beschreibung:** \_\_\_\_\_

2[?][?] **Signal senden** Kein Gespräch möglich → Safe Word zeigen, keine Fragen stellen

[Note] **Signal:** \_\_\_\_\_

3[?][?] **Co-Regulation** Partner erkennt es → Abstand geben, nicht drängen

[Note] **Ergänzung:** \_\_\_\_\_

4[?][?] **Reset-Ritual** Situation beruhigt → Rückkehr ankündigen, Ritual gemeinsam starten

[Note] **Beispielhandlung:** \_\_\_\_\_

[Check] **Safe Word:** \_\_\_\_\_

[Note] **Alternativen:** \_\_\_\_\_

[Check] **Safe Word:** \_\_\_\_\_

[Note] **Alternativen:** \_\_\_\_\_

[Check] **Safe Word:** \_\_\_\_\_

[Note] **Alternativen:** \_\_\_\_\_

[Check] **Safe Word:** \_\_\_\_\_

[Note] **Alternativen:** \_\_\_\_\_

## 24.5

### 24.6 3[?][?] NEURO-KOMMENTAR – WARUM DAS SYSTEM WICHTIG IST

[Brain] **Amygdala:** Warnsignal oft zu schwach – klare Eskalationsstufen helfen, frühzeitig zu reagieren. [Note] **Ergänzende Erkenntnis oder Beobachtung:** \_\_\_\_\_

[Brain] **BPS (Borderline):** Safe Words reduzieren Angst vor Verlust & Abwertung – sie sind Bindungsschutz, keine Kontrolle. [Note] **Eigene Erfahrung / Wunsch:** \_\_\_\_\_

### 24.7 4[?][?] UNTERSCHRIFTEN & VERANTWORTUNG

[?][?] Ich bestätige, dass ich diese Notfallkarte ernst nehme und anwenden will:

Name: \_\_\_\_\_ [Note] **Nickname:** \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ [Note] **Ort:** \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

[?][?] Du bestätigst, dass du im Notfall mit mir nach Plan handelst:



Name: \_\_\_\_\_ [Note] Nickname: \_\_\_\_\_  
Datum: \_\_\_\_\_ [Note] Ort: \_\_\_\_\_  
Unterschrift: \_\_\_\_\_

[Chat] „*Wenn Worte nicht mehr reichen – hilft ein Plan.*“

[?] *Diese Seite ausdrucken, aufhängen, fotografieren oder als Karte dabeihaben.*

## 25 [Note] KAPITEL 5: ARBEITSBLÄTTER

Zum Kopieren, Ausfüllen und täglichen Gebrauch!

### 25.1 [?] 5.1 TÄGLICHER CHECK-IN

!!!Jeden Morgen und Abend ausfüllen!!!

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

ACHTSAMKEITSÜBUNG: Jeder bringt eine Übung mit (morgens & abends) !!!

#### 25.1.1

#### 25.1.2 [?] BEIDE PARTNER:

#### 25.1.3 Wie fühle ich mich heute? (1-richtig Miess bis 10-Mega gut)

Stimmung heute (1-10): ER: \_\_\_\_\_ SIE: \_\_\_\_\_

Stresslevel jetzt (10-100): ER: \_\_\_\_\_ SIE: \_\_\_\_\_

Schlafstunden + Qualität letzte Nacht: ER: \_\_\_\_\_ [?] Gut [?] Mittelmäßig [?]

Schlecht Unterbrechungen (Anzahl): \_\_\_\_\_

Alpträume: [?] Nein

[?] Ja: \_\_\_\_\_

SIE: \_\_\_\_\_ [?] Gut [?] Mittelmäßig [?] Schlecht Unterbrechungen (Anzahl): \_\_\_\_\_

Alpträume: [?] Nein

[?] Ja: \_\_\_\_\_

#### 25.1.4 [?] SCHLAFQUALITÄT:

Einschlafen (Minuten): ER hingelegt um: \_\_\_\_\_ Uhr Aufgestanden : \_\_\_\_\_  
Uhr

Durchschlafen

ER: [?] Gut [?] Mittelmäßig [?] Schlecht Unterbrechungen (Anzahl): \_\_\_\_\_

Alpträume: [?] Nein

[?] Ja: \_\_\_\_\_

Einschlafen (Minuten): SIE hingelegt: \_\_\_\_\_ Uhr Aufgestanden : \_\_\_\_\_  
Uhr

Durchschlafen

SIE: [?] Gut [?] Mittelmäßig [?] Schlecht Unterbrechungen (Anzahl): \_\_\_\_\_

Alpträume: [?] Nein

[?] Ja: \_\_\_\_\_

→ Gehe/Übertrage zu Kapitel 5.3 Depri Monitor: Schlafprotokoll

Medikamente genommen: ER: [?] Ja [?] Vergessen SIE: [?] Ja [?] Vergessen

### 25.1.5

### 25.1.6 [List] TAGESPLANUNG und BackupCheck:

Schwierige Termine heute: [?] Nein

[?] Ja, \_\_\_\_\_

Begleitung benötigt: [?] Nein [?] suche ich/Wer

Support/Anker-Person verfügbar (Buddy): [?] Ja, Name: \_\_\_\_\_

[?] Nein, Backup: \_\_\_\_\_

Safe-Words erklärt, wenn nötig: [?] Allen Anwesenden (Begleitpersonen/Gäste oder Freunde/Backup [?] Nicht nötig (nur wir zwei)

Hast oder benötigst Du ein neues Safeword:

\_\_\_\_\_

Sammle deine/eure Ideen: \_\_\_\_\_

## 25.2 [?] TÄGLICHER CHECK-Out

### 25.2.1 [?] ABEND-REFLEXION:

Was war heute gut: \_\_\_\_\_

Was war schwierig: (Call to action Beispiel) \_\_\_\_\_

CTMM (CatchTrackMapMatch):

Catch:

Hast Du heute ein Safeword benutzt:

[?] Nein

[?] Ja, welches: \_\_\_\_\_

Grund: \_\_\_\_\_

Stresslevel vorher (10 bis 100): \_\_\_\_\_ Gefühl: \_\_\_\_\_

in welcher Situation : \_\_\_\_\_

Hat es funktioniert: [?] Ja

[?] Nein, was hat nicht geklappt: \_\_\_\_\_

Stresslevel nachher (10 bis 100): \_\_\_\_\_

Hattest Du heute einen Trigger:

[?] Nein

[?] Ja, welchen: \_\_\_\_\_

was hat es ausgelöst: \_\_\_\_\_

Stresslevel vorher (10 bis 100): \_\_\_\_\_

welches Gefühl: \_\_\_\_\_

Hast Du Skills angewendet:

[?] Ja, welche: \_\_\_\_\_

[?] Nein, warum nicht/was hat dir gefehlt: \_\_\_\_\_

Stresslevel nachher (10 bis 100): \_\_\_\_\_

→ **Wenn ja, fahre fort mit [?] 5.2 TRIGGER-TAGEBUCH**

**Hast Du heute deinen „Buddy“ kontaktiert:**

[?] Nein

[?] Ja, weil ich Ihn brauchte

[?] lange nichts gehört (ich brauchte ein Lebenszeichen)

[?] wollte nur eine vertraute Stimme hören

**Morgen ist für mich wichtig:**

\_\_\_\_\_

## 25.3

### 25.4 [?] 5.2 TRIGGER-TAGEBUCH

*[Idea] Tooltip: Auch kleine Trigger zählen! Jedes Ausfüllen hilft uns beide besser zu verstehen!*

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

#### 25.4.1 [?] TRIGGER-SITUATION:

*[Idea] Einfach ankreuzen was passt - kombinieren ist ok!*

**Ich war zusammen mit:**

[?] Partner [?] Freunden [?] Familie [?] Anderen: \_\_\_\_\_

**Trigger Moment war:**

[?] Geräusch (laut/plötzlich) [?] Bestimmte Wörter/Sätze [?] Tonfall/Betonung [?] Körpersprache

[?] Andere: \_\_\_\_\_

**Beschreibe die Situation:** *[Idea] Schüler-Tipp: "Es war wie..." oder "Es fühlte sich an wie..."*

(Genauer Wortlaut, wenn möglich bei bestimmten Sätzen, die ein bestimmtes Gefühl ausgelöst haben)

\_\_\_\_\_

**Welche Gefühle hat das bei mir ausgelöst:***[Idea]*

*Du darfst mehrere ankreuzen - Gefühle sind oft*

[?] Angst [?] Wut [?] Trauer [?] Verlassenheit [?] Überforderung

[?] Hilflosigkeit [?] Scham [?] Verwirrung [?] Andere: \_\_\_\_\_

#### 25.4.2

#### 25.4.3 [Refresh] REAKTIONEN:

*[Idea] Ehrlich sein hilft - wir urteilen nicht - wir versuchen zu verstehen!!!*

**Beide:**

[?] wird ruhiger bis schweigend/leicht abwesend [?] Rückzug

[?] Shutdown/Meltdown [?] Panik [?] verwirrt

**Beide:**

[?] Vorwürfe [?] Rückzug/Flucht [?] Weinen [?] Wut

[?] Selbstverletzungen oder curving Druck

**Stresslevel (10-100):***[Idea] 10=total entspannt, >95=extremer Notfall*

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

#### 25.4.4

#### 25.4.5 [?][?] WAS HALF:

[?] Safe-Word benutzt: \_\_\_\_\_  
[?] Skills angewendet: \_\_\_\_\_  
[?] Freunde/Anker/Buddy gesprochen: \_\_\_\_\_  
[?] Pause gemacht: \_\_\_\_\_  
[?] Andere: \_\_\_\_\_

#### 25.4.6

#### 25.4.7 [Graph] LERNPUNKT:

Wie würde mir beim nächsten besser helfen:

#### [?][?] 5.3 DEPRESSION-MONITORING

*Wöchentlich ausfüllen - jeder für sich*

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

#### 25.4.8


#### 25.4.9 [Chart] STIMMUNG (1-10):

ER: Mo \_\_\_\_\_ Di \_\_\_\_\_ Mi \_\_\_\_\_ Do \_\_\_\_\_ Fr \_\_\_\_\_ Sa \_\_\_\_\_ So \_\_\_\_\_  
SIE: Mo \_\_\_\_\_ Di \_\_\_\_\_ Mi \_\_\_\_\_ Do \_\_\_\_\_ Fr \_\_\_\_\_ Sa \_\_\_\_\_ So \_\_\_\_\_

#### 25.4.10

#### 25.4.11 [?] SCHLAFQUALITÄT:

Einschlafen (Minuten): ER: Mo \_\_\_\_\_ Di \_\_\_\_\_ Mi \_\_\_\_\_ Do \_\_\_\_\_ Fr \_\_\_\_\_  
Sa \_\_\_\_\_ So \_\_\_\_\_ SIE: Mo \_\_\_\_\_ Di \_\_\_\_\_ Mi \_\_\_\_\_ Do \_\_\_\_\_ Fr \_\_\_\_\_  
Sa \_\_\_\_\_ So \_\_\_\_\_

 Stresslevel jetzt (10-100):

ER: Mo \_\_\_\_\_ Di \_\_\_\_\_ Mi \_\_\_\_\_ Do \_\_\_\_\_ Fr \_\_\_\_\_ Sa \_\_\_\_\_ So \_\_\_\_\_  
SIE: Mo \_\_\_\_\_ Di \_\_\_\_\_ Mi \_\_\_\_\_ Do \_\_\_\_\_ Fr \_\_\_\_\_ Sa \_\_\_\_\_ So \_\_\_\_\_

#### 25.4.12

#### 25.4.13

#### 25.4.14 [Alert] WARNSIGNALE DIESE WOCHE:

[?] Appetitlosigkeit [?] Sozialer Rückzug [?] Hoffnungslosigkeit [?] Gereiztheit [?] Weinen ohne Grund [?] Andere: \_\_\_\_\_

#### 25.4.15 [Check] GEGENMASSNAHMEN:

[?] Mehr Skills trainiert [?] Freunde kontaktiert [?] Hausarzt angerufen [?] Therapie-Termin vereinbart [?] Medikamente überprüft

!!! Bei 3+ Warnsignale!!!: → ● Kapitel 3.4 (Professionelle Hilfe)

## 25.5 [?] 5.4 PARTNERSCHAFTS-TRACKER

*Monatlich zusammen ausfüllen!*

Monat: \_\_\_\_\_ Jahr: \_\_\_\_\_

### 25.5.1

### 25.5.2 [Graph] UNSERE ERFOLGE:

Gelungene Konfliktlösung:

\_\_\_\_\_  
Schöne gemeinsame Momente:

\_\_\_\_\_  
Fortschritte bei Skills:

### 25.5.3 [Chart] BEZIEHUNGSQUALITÄT (1-10):

Kommunikation: \_\_\_\_\_ Vertrauen: \_\_\_\_\_ Intimität: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Unterstützung: \_\_\_\_\_ Zukunftsaussichten: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 25.5.4

### 25.5.5 [Target] ZIELE FÜR NÄCHSTEN MONAT:

ER möchte: \_\_\_\_\_  
SIE möchte: \_\_\_\_\_  
Gemeinsam: \_\_\_\_\_

### 25.5.6 [?] ANPASSUNGEN NÖTIG:

[?] Safe-Words überarbeiten [?] Skills-Training verstärken [?] Support und backup-Netzwerk erweitern [?] Therapeutische Unterstützung suchen (Klinik und ambulante Betreuung) [?] ADHS Medikation oder stationäre Diagnostik suchen und anschreiben

## 25.6 [Alert] 5.5 KRISEN-PROTOKOLL

*Nach jeder Safeword-Situation ausfüllen*

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

### 25.6.1 [?] KRISE:

Safe-Word verwendet:

\_\_\_\_\_  
Auslöser: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Beteiligte Personen: \_\_\_\_\_

### 25.6.2 [List] ABLAUF:

Wer hat was getan:

Was hat geholfen:

Was nicht geholfen:

### 25.6.3 [People] SUPPORT-NETZWERK:

Freunde aktiviert: [?] Ja [?] Nein Name: \_\_\_\_\_

Wie geholfen: \_\_\_\_\_

### 25.6.4

### 25.6.5 [Refresh] RÜCKKEHR-RITUAL:

Durchgeführt: [?] Ja [?] Nein Dauer bis Normalität: \_\_\_\_\_

### 25.6.6 [Note] VERBESSERUNGEN:

Nächstes Mal anders machen:

## 25.7 [Phone] 5.6 NOTFALL-KONTAKTE

*Persönlich ausfüllen, kopieren, an wichtigen Orten aufhängen*

### 25.7.1 [Alert] ABSOLUTE NOTFÄLLE:

Rettungsdienst: 112 Polizei: 110 Krisentelefon: 0800 111 0 111

### 25.7.2 [?] PROFESSIONELLE HILFE:

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

Tel.: \_\_\_\_\_

Verfügbar: \_\_\_\_\_

**Therapeut ER:** Name: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

Notfall-Nr.: \_\_\_\_\_

**Therapeutin SIE:** Name: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

Notfall-Nr.: \_\_\_\_\_

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

Tel.: \_\_\_\_\_

**Nächste Klinik:** Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

### 25.7.3 [People] SUPPORT-NETZWERK:

**Haupt-Buddy:** Name: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

Kann: \_\_\_\_\_

Verfügbar: \_\_\_\_\_

**Backup-Buddy:** Name: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

Kann: \_\_\_\_\_

Verfügbar: \_\_\_\_\_

**Familie/Freunde:** Name: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

Rolle: \_\_\_\_\_

**Kinderbetreuung Notfall:** Name: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

Verfügbar: \_\_\_\_\_

### 25.8 [List] KOPIER-HINWEISE:

[?] **5.1 Täglicher Check-In:** 7x pro Woche kopieren [?] **5.2 Trigger-Tagebuch:** 10 Exemplare vorrätig [?][?] **5.3 Depression-Monitor:** 1x pro Woche [?] **5.4 Partnerschafts-Tracker:** 1x pro Monat [Alert] **5.5 Krisen-Protokoll:** 5 Exemplare vorrätig [Phone] **5.6 Notfall-Kontakte:** Mehrfach kopieren, laminieren

[Idea] **Tipp:** Arbeitsblätter in separatem Ordner sammeln!