

# CTMM-System

## Catch-Track-Map-Match

Therapiematerialien für neurodiverse Paare

CTMM-Team

9. August 2025

### Inhaltsverzeichnis

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| CTMM-System Übersicht         | 2      |
| Navigations-System            | 2      |
| Bindungsleitfaden             | 6      |
| Triggermanagement             | 7      |
| Notfallkarten                 | 9      |
| Safe-Words & Signalsysteme    | 9      |
| Interaktive Tools             | 11     |
| Digitale Ressourcen           | 13     |
| Therapie-Koordination         | 15     |
| Selbstreflexions-System       | 17     |
| <br>KAPITEL 5: ARBEITSBLÄTTER | <br>20 |
| 5.1 Täglicher Check-In        | 21     |
| 5.2 Trigger-Tagebuch          | 22     |
| 5.3 Depression-Monitoring     | 24     |
| Demo: Interaktive Formulare   | 26     |

## CTMM-System Übersicht

### Was ist CTMM?

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

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

## Navigations-System

### Orientierung im CTMM-System

Farbkodierung für schnelle Navigation:

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

## ➤ Schnell-Navigation

### GRÜN: Tägliche Tools - Jeden Tag nutzen

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

### ROT: Notfall-Protokolle - In Krisen

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

### LILA: Reflexion & Wachstum - Regelmäßig

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

## ? Häufige Situationen

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

## 🕒 Nach Tageszeit

### Morgens (7-10 Uhr)

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

### Abends (19-22 Uhr)

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

### Wöchentlich (Sonntags)

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

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

## Depression & Stimmungstief – Frühwarnung & Handlungssicherheit

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

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

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

## Kapitelzuordnung im CTMM-System

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

 Weiter zu  Bindungsleitfaden /  Zurück zu  Navigation

## Farbcode & Systemnavigation

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

## Frühwarnzeichen bei Depression

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

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

# extcolorctmmBlue♥ Bindungsleitfaden für ER & SIE

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

## Sichere Bindung als Fundament

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

## Bindungstypen

### Die vier Bindungsstile

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

## Bindung im Alltag

### Bindung stärken

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

## Bindung und CTMM

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

➤ [Weiter zu](#)  [Trigger-Management](#) / [Zurück zu](#)  [Depression-Modul](#)

## ! Triggermanagement

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

### Was ist ein Trigger?

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

## 1. Trigger erkennen

### Erkennungszeichen

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

## 2. Umgang mit Triggern

### Bewältigungsstrategien

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

## 3. CTMM-Tool 23: Triggermanagement

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

## 4. Persönliche Trigger-Analyse

### Trigger-Reflexion Arbeitsbereich

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

---

**Schritt 2: Körperliche Reaktionen dokumentieren**

---

**Schritt 3: Gedanken und Gefühle erfassen**

---

---

**Schritt 4: Bewältigungsstrategien planen**

---

---

**Schritt 5: Erfolg dokumentieren**

---

[!\[\]\(e3f255517d37bb309a3a931ec4849e6a\_img.jpg\) Weiter zu](#) [!\[\]\(eef04a9a6024047feb4e192fed692ac6\_img.jpg\) Notfallkarten](#) / [!\[\]\(63d8704f28f2671ac9a527026ed86c51\_img.jpg\) Direkt zu](#) [!\[\]\(2f0499b4beb70653734bfc07ba0949be\_img.jpg\) Trigger-Tagebuch](#)



## Notfallkarten

Notfallkarten

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

Notfallkontakte:

Hinweise:

[➤ Weiter zu !\[\]\(919a2cb85b99741a73c0c31a427236a8\_img.jpg\) Safe-Words](#) / [◀ Zurück zu !\[\]\(c9cd5a1c35167a83f09a35036fe5dcbd\_img.jpg\) Trigger-Management](#)

## Safe-Words & Signalsysteme

### Worum geht's hier – für Freunde?

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

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

## Safe-Words (Beispiele + Eigene)

### Bewährte Safe-Word Beispiele

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

### Eigene Safe-Words:

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |

## Signalsysteme zur Unterstützung

### Leise Zeichen für schwere Momente

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

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

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

## ✓ Interaktive Checklisten & Bewertungen

*Selbstreflexion durch strukturierte Bewertung und Planung.*

### Messbare Fortschritte im CTMM-System

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

## 1. CTMM-Fortschritts-Check

Selbstbewertung (1-10 Punkte)

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

## 2. Wöchentlicher Reflexions-Check

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

Was lief gut diese Woche?

---

---

Welche Herausforderungen gab es?

---

---

Welche CTMM-Tools habe ich verwendet?

☐ Safe Words   ☐ Notfallplan   ☐ Triggermanagement   ☐ Bindungsarbeit

Nächste Woche möchte ich...

---

---

### 3. Beziehungs-Dashboard

Für Paare: Gemeinsame Bewertung

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

### 4. Ziele & Aktionsplan

Mein Hauptziel für die nächsten 30 Tage:

---

---

**Konkrete Schritte:**

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

**Unterstützung benötigt von:**

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

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

## ☐☐ Digitale Ressourcen

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

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

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

## Online-Trigger-Tagebuch

### Digitales Tracking

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

#### QR-Code: Trigger-App



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

## CTMM-Notfall-App

### Sofortige Hilfe

Schneller Zugriff auf Ihre personalisierten Safe Words und Notfallkontakte.

#### QR-Code: Notfall-App



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

## Online-Community

### Austausch & Support

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

#### QR-Code: Community



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

## Video-Tutorials

### Lernen & Vertiefen

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

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

#### Empfohlene Kanäle:

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

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

## Therapie-Koordination

*Koordination verschiedener Therapeuten für optimale Behandlung.*

### Multidisziplinärer Ansatz

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

## Mein Behandlungsteam

### Therapeuten-Übersicht

| Therapeut        | Kontakt | Fokus                               |
|------------------|---------|-------------------------------------|
| Psychotherapeut: | <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)

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

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

**Neuropsychologische Tests:**

☐ Gedächtnistest    ☐ Emotionsregulation

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

## Therapie-Synchronisation

**Nächste Termine koordinieren:**

---

---

**Informationen zwischen Therapeuten teilen:**

---

---

**CTMM-Tools mit Therapeuten besprechen:**

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

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



## Selbstreflexions-System

### Kontinuierliche Verbesserung

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

### Tägliche Mikro-Reflexion (2 Minuten)

Nach dem Abend-Check-In →   Kap.5.1

**Drei einfache Fragen:**

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

---

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

---

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

---

### Wöchentliche Mini-Retrospektive

Sonntag beim Depression-Monitor →   Kap.5.3

#### Wochenreflexion

Genutzte Tools diese Woche:

☐ Safe-Words   ☐ Skills-Box   ☐ Rituale

Was hat gut funktioniert?

---

---

Was verbessern wir nächste Woche?

---

Ein Erfolg dieser Woche (egal wie klein):

---

## Fortschrittsmessung

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

## Erfolgs-Bibliothek

### Beweise sammeln

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

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

---



---



---

**Vorher vs. Nachher:**

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

**Gefühl und Bedeutung:**

---



---

**Was war entscheidend für diesen Erfolg?**

---

## 💡 System-Anpassungen

🔧 Unser System entwickelt sich weiter

Dokument-Feedback markieren:

🚩 Unklar: \_\_\_\_\_

✖ Funktioniert nicht: \_\_\_\_\_

✚ Fehlt: \_\_\_\_\_

★ Besonders hilfreich: \_\_\_\_\_

Neue Idee zum Testen:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Gewünschte Änderung:

\_\_\_\_\_

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

# KAPITEL 5: ARBEITSBLÄTTER

## 5.1 TÄGLICHER CHECK-IN

☐ Jeden Morgen und Abend ausfüllen

*Kurze Selbsteinschätzung für bessere Selbstwahrnehmung und Kommunikation*

### Grunddaten

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

Check: ☐ Morgen ☐ Abend

### Beide Partner

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

### Tagesplanung

Schwierige Termine heute:

Support-Person verfügbar:

☐ Ja, Name: \_\_\_\_\_

☐ Nein, Backup: \_\_\_\_\_

Safe-Words erklärt:

☐ Allen Anwesenden (Gäste/Familie)

☐ Nicht nötig (nur wir zwei)

### Abend-Reflexion

Was war heute gut:

Was war schwierig:

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

Morgen wichtig:

[➤ Weiter zu !\[\]\(e119fc79c8f448683d20ba4c873025a2\_img.jpg\) Trigger-Tagebuch](#) / [⬅ Zurück zu !\[\]\(80c84d616db6940097dc4a95f6a78636\_img.jpg\) Navigation](#)

## ⚡ 5.2 TRIGGER-TAGEBUCH

### 💡 Tooltip

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

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

### 👤 TRIGGER-SITUATION

*Einfach ankreuzen was passt - kombinieren ist ok!*

**Ich war zusammen mit:**

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

**Triggermoment war:**

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

**Beschreibe die Situation:**

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

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

---

---

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

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

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

### 🔄 REAKTIONEN

*Ehrlich sein hilft - wir urteilen nicht!*

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

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

*1=total entspannt, 10=extremer Notfall*

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

## WAS HALF

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

## LERNPUNKT

**Nächstes Mal besser machen:**

---

---

[➤ Weiter zu !\[\]\(83f22ed94ec5517769dd76d702c6bfd8\_img.jpg\) Depression-Monitor](#) / [➤ Zurück zu !\[\]\(58518edde73d42d67a35a8ed26134c7b\_img.jpg\) Täglicher Check-In](#)

## 📊 5.3 DEPRESSION-MONITORING

### 💡 Tooltip

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

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

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

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

## ❓ AUSWERTUNG NACH 2 WOCHEN

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



### Reflexionsfragen

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

➤ *Weiter zu*  *Interaktive Demo* /  *Hilfe bei*  *Depression-Modul*

## Demo: Interaktive PDF-Formulare

Testen Sie die interaktiven Felder

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

### Textfelder

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

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

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

### Checkboxen

Hobbys:

☐ Lesen   ☐ Musik   ☐ Sport

☐ Kochen   ☐ Reisen   ☐ Gaming

### Mehrzeilige Textfelder

Beschreiben Sie Ihren Tag:

---

---

---

Ziele für morgen:

---

---

### **i Funktionen**

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

### Vorteile für das CTMM-System

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