

# CTMM-System

## Catch-Track-Map-Match

Therapiematerialien für neurodiverse Paare

CTMM-Team

6. August 2025

### Inhaltsverzeichnis

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

## 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	→  <a href="#">Safe-Words</a>
Nach einem Streit	→  <a href="#">Trigger-Tagebuch</a>
Schlechte Schlafqualität	→  <a href="#">Depression-Monitor</a>
Erfolg feiern	→  <a href="#">Erfolgs-Bibliothek</a>
System anpassen	→  <a href="#">Selbstreflexion</a>
Therapeuten koordinieren	→  <a href="#">Therapie-Team</a>
Morgen-Routine	→  <a href="#">Täglicher Check-In</a>
Krise eskaliert	→  <a href="#">Notfallkarten</a>

## 🕒 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

➤ *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**

---

➤ *Weiter zu*  *Notfallkarten* /  *Direkt zu*  *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:	<input type="text"/>	PTBS, Borderline, ADHS
Neurologe:	<input type="text"/>	Epilepsie, post-OP Betreuung
DBT-Spezialist:	<input type="text"/>	Skills-Training, Emotionsregulation
Trauma-Experte:	<input type="text"/>	KPTBS, Dissoziation
Hausarzt:	<input type="text"/>	Medikation, Koordination

## Aktuelle Behandlungsphase

### Dreiphasen-Modell (Trauma)

#### Phase 1 - Stabilisierung:

☐ Aktiv ☐ Abgeschlossen

**Schwerpunkt:** Achtsamkeit, Skills, Sicherheit

#### Phase 2 - Traumakonfrontation:

☐ Vorbereitung ☐ Aktiv ☐ Abgeschlossen

**Schwerpunkt:** Verarbeitung traumatischer Erinnerungen

#### Phase 3 - Integration:

☐ Vorbereitung ☐ Aktiv

**Schwerpunkt:** Alltags-Integration, Zukunftsplanung

## DBT-Module-Fortschritt

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

## Neurologische Überwachung

Post-OP Monitoring (Hippocampus/Amygdala)
<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 !\[\]\(e119fc79c8f448683d20ba4c873025a2\_img.jpg\) 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