

# CTMM-System

## Catch-Track-Map-Match

Therapiematerialien für neurodiverse Paare

CTMM-Team

4. August 2025

## Inhaltsverzeichnis

CTMM-System Übersicht	4
Navigations-System	4
Bindungsleitfaden	8
<b>1 Co-Regulation &amp; Gemeinsame Stärkung</b>	<b>9</b>
1.1 Was ist Co-Regulation? . . . . .	9
1.2 Co-Regulation Techniken . . . . .	10
1.2.1 1. Atemkopplung . . . . .	10
1.2.2 2. Emotionales Spiegeln . . . . .	10
1.3 Gemeinsame Stärkungsrituale . . . . .	11
1.3.1 Morgenritual . . . . .	11
1.3.2 Abendritual . . . . .	11
1.4 Notfall Co-Regulation . . . . .	11
1.5 Co-Regulation Tracker . . . . .	12
1.6 Langfristige Entwicklung . . . . .	13
1.7 Verbindung zu anderen Tools . . . . .	13
<b>2 Krisenprotokoll - Strukturierte Krisenbewältigung</b>	<b>14</b>
2.1 Sofortmaßnahmen in der Krise . . . . .	14
2.2 Dokumentation der Krisensituation . . . . .	15
2.3 Intensitätsskala und Auswirkungen . . . . .	16
2.4 Angewandte Strategien und Hilfsmaßnahmen . . . . .	17
2.5 Nachbereitung und Reflexion . . . . .	18
2.6 Actionplan für die Zukunft . . . . .	19
2.7 Unterschriften und Bestätigung . . . . .	19
2.8 Verbindung zu anderen CTMM-Tools . . . . .	20

<b>3</b>	<b>DBT-Skills für Emotionsregulation</b>	<b>21</b>
3.1	DEAR MAN - Effektive Kommunikation . . . . .	21
3.1.1	DEAR MAN Praxis-Übung . . . . .	22
3.2	GIVE - Beziehungen stärken . . . . .	22
3.2.1	GIVE Praxis-Übung . . . . .	23
3.3	PLEASE - Emotionale Vulnerabilität reduzieren . . . . .	23
3.3.1	PLEASE Wochenplanung . . . . .	24
3.4	TIPP - Krisenbewältigung . . . . .	24
3.4.1	TIPP Notfall-Plan . . . . .	25
3.5	Verbindung zu CTMM-System . . . . .	25
	<b>Triggermanagement</b>	<b>26</b>
	<b>Notfallkarten</b>	<b>28</b>
	<b>Safe-Words &amp; Signalsysteme</b>	<b>28</b>
	<b>Interaktive Tools</b>	<b>30</b>
	<b>Digitale Ressourcen</b>	<b>32</b>
	<b>Therapie-Koordination</b>	<b>34</b>
	<b>Selbstreflexions-System</b>	<b>36</b>
	 <b>KAPITEL 5: ARBEITSBLÄTTER</b>	 <b>39</b>
5.1	Täglicher Check-In	40
5.2	Trigger-Tagebuch	42
5.3	Depression-Monitoring	44
	<b>Trigger-Forschungstagebuch</b>	<b>46</b>
<b>4</b>	<b>Barrierefreiheit und Zugänglichkeit</b>	<b>49</b>
4.1	Visuelle Barrierefreiheit . . . . .	50
4.2	Kognitive Barrierefreiheit . . . . .	51
4.2.1	Für Menschen mit Autismus . . . . .	51
4.2.2	Für Menschen mit ADHS . . . . .	51
4.2.3	Für Menschen mit Dyslexie . . . . .	51
4.3	Motorische Barrierefreiheit . . . . .	52
4.4	Screen Reader Kompatibilität . . . . .	52
4.5	Anpassbare Darstellungsoptionen . . . . .	53
4.5.1	Schriftgrößen-Anpassung . . . . .	53
4.5.2	Farbschema-Optionen . . . . .	53
4.6	Sprachliche Barrierefreiheit . . . . .	53
4.7	Technische Kompatibilität . . . . .	54

4.8	Nutzerfeedback und Verbesserungen . . . . .	54
4.9	Barrierefreiheits-Checkliste für Therapeuten . . . . .	55
<b>5</b>	<b>Quellenverzeichnis und wissenschaftliche Grundlagen</b>	<b>56</b>
5.1	Grundlagenliteratur zu DBT und Emotionsregulation . . . . .	56
5.2	Neurodiverse Beziehungen und Kommunikation . . . . .	57
5.3	Traumatherapie und Triggermanagement . . . . .	57
5.4	Bindungstheorie und Paartherapie . . . . .	58
5.5	Achtsamkeit und Stressreduktion . . . . .	58
5.6	Aktuelle Forschung zu neurodiversen Partnerschaften . . . . .	59
5.7	Online-Ressourcen und Fachorganisationen . . . . .	59
5.8	Methodische Anmerkungen . . . . .	60
5.9	Weiterführende Ressourcen . . . . .	60
	<b>Demo: Interaktive Formulare</b>	<b>66</b>

## CTMM-System Übersicht

### Was ist CTMM?

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

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

## Navigations-System




### Orientierung im CTMM-System

Farbkodierung für schnelle Navigation:

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

## ➤ Schnell-Navigation

### GRÜN: Tägliche Tools - Jeden Tag nutzen

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

### ROT: Notfall-Protokolle - In Krisen

- [Notfallkarten](#) - Sofort verfügbar
- [Trigger-Tagebuch](#) - Nach der Krise
- [Depression-Monitor](#) - Wöchentlich

### LILA: Reflexion & Wachstum - Regelmäßig

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

## ? Häufige Situationen

Situation	Gehe zu
Überforderung spürbar	→ <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*

## ♥ Bindungsleitfaden für ER & SIE

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

### Sichere Bindung als Fundament

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

## Bindungstypen

### Die vier Bindungsstile

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

## Bindung im Alltag

### Bindung stärken

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

## Bindung und CTMM

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

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



# 1 Co-Regulation & Gemeinsame Stärkung

## Tool 26: Co-Regulation System

### 1.1 Was ist Co-Regulation?

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

#### Grundprinzipien:

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

## 1.2 Co-Regulation Techniken

### Praktische Übungen

#### 1.2.1 1. Atemkopplung

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

#### Reflexion:

---

---

---

#### 1.2.2 2. Emotionales Spiegeln

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

#### Erfahrungen notieren:

---

---

---

---

## 1.3 Gemeinsame Stärkungsrituale

### Tägliche Verbindungsrituale

#### 1.3.1 Morgenritual

- ☐ Check-In Gespräch (5 min)
- ☐ Körperliche Nähe (Umarmung, Hand halten)
- ☐ Gemeinsame Tagesintention setzen

#### 1.3.2 Abendritual

- ☐ Tagesreflexion gemeinsam
- ☐ 3 Dinge wertschätzen
- ☐ Bewusste Verbindung (ohne Ablenkung)

Welche Rituale funktionieren für uns?

---

---

---

## 1.4 Notfall Co-Regulation

### Akute Regulationshilfe

Bei Überforderung des Partners:

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

Notfall-Sätze:

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

## 1.5 Co-Regulation Tracker

**Täglicher Co-Regulation Tracker**

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

**Gemeinsame Aktivitäten heute:**  
☐ Atemkopplung   ☐ Körperspiegelung   ☐ Gemeinsame Rituale

**Qualität der Co-Regulation (1-10):**  
**Co-Regulation Qualität:**

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

**Reflexion:**

---

---

---

## 1.6 Langfristige Entwicklung

### Wöchentliche Reflexion

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

Co-Regulation Erfolge:

---

---

---

Herausforderungen:

---

---

---

Nächste Schritte:

---

---

Bewertung der Woche (1-10):

Gesamtbewertung:

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

## 1.7 Verbindung zu anderen Tools

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

Querverweise:

- Siehe Safewords & Signalsysteme (Seite 28)
- Siehe Triggermanagement (Seite 26)
- Siehe Bindungsleitfaden (Seite 8)

## 2 Krisenprotokoll - Strukturierte Krisenbewältigung

### CTMM Krisenprotokoll v5.5

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

Notfallnummern:

- Rettungsdienst: 112
- Krisentelefon: 0800 111 0 111
- Therapeut/in:

### 2.1 Sofortmaßnahmen in der Krise

#### Erste Schritte

##### 1. Sicherheit schaffen

- ☐ Eigene Sicherheit gewährleistet
- ☐ Sicherheit des Partners gewährleistet
- ☐ Sichere Umgebung geschaffen

##### 2. Safe-Words einsetzen

- ☐ „Änker!“ verwendet
- ☐ „Reset!“ verwendet
- ☐ „Eiszeit!“ verwendet
- ☐ Anderes: \_\_\_\_\_

##### 3. Grundlegende Deeskalation

- ☐ Atemtechnik angewendet
- ☐ Grounding-Technik verwendet
- ☐ Räumliche Trennung vorgenommen
- ☐ Time-Out vereinbart

## 2.2 Dokumentation der Krisensituation

### Krisendokumentation

**Datum und Zeit:**

**Datum:** \_\_\_\_\_ **Beginn der Krise:** \_\_\_\_\_ Uhr

**Dauer der Krise:**

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

**Beteiligte Personen:**

☐ Ich ☐ Partner/in ☐ Andere: \_\_\_\_\_

**Ort der Krise:**

**Auslöser/Trigger:**

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

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

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

**Verlauf der Krise:**

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

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

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

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

## 2.3 Intensitätsskala und Auswirkungen

### Bewertung der Krisensituation

**Krisenlevel (1-10):**

**Gesamtintensität der Krise:**

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

**Emotionale Belastung:**

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

**Meine Belastung:**

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

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

**Partner Belastung:**

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

**Körperliche Symptome:**

- ☐ Zittern
- ☐ Schwitzen
- ☐ Herzrasen
- ☐ Atemnot
- ☐ Muskelverspannung
- ☐ Andere: \_\_\_\_\_



## 2.4 Angewandte Strategien und Hilfsmaßnahmen

### Eingesetzte Tools und Techniken

#### CTMM-Tools verwendet:

- ☐ 5-4-3-2-1 Grounding
- ☐ Safeword-System
- ☐ Co-Regulation
- ☐ Triggermanagement
- ☐ Bindungstools

#### Externe Hilfe:

- ☐ Notdienst kontaktiert
- ☐ Therapeut/in kontaktiert
- ☐ Krisentelefon genutzt
- ☐ Familie/Freunde kontaktiert
- ☐ Keine externe Hilfe nötig

#### Was hat geholfen?

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

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

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

#### Was hat nicht geholfen?

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

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

## 2.5 Nachbereitung und Reflexion

### Post-Krisen Analyse

**Zeitpunkt der Nachbereitung:**

**Datum der Nachbereitung:** \_\_\_\_\_

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

**Emotionaler Zustand nach der Krise:**

**Befinden nach der Krise:**

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

**Erkenntnisse und Learnings:**

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

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

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

**Trigger-Analyse:**

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

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

**Präventionsmaßnahmen:**

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

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

## 2.6 Actionplan für die Zukunft

### Verbesserungsmaßnahmen

**Sofort umsetzbar (nächste 24h):**

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

**Kurzfristig (nächste Woche):**

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

**Mittelfristig (nächster Monat):**

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

**Langfristig (nächste 3 Monate):**

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

**Follow-up Termine vereinbart:**

- ☐ Therapeut/in: \_\_\_\_\_
- ☐ Partner-Gespräch: \_\_\_\_\_
- ☐ Protokoll-Review: \_\_\_\_\_

## 2.7 Unterschriften und Bestätigung

### Dokumentation abgeschlossen

**Ausgefüllt von:**

\_\_\_\_\_ Name

**Datum der Fertigstellung:**

**Fertigstellung:** \_\_\_\_\_

**Bestätigung Partner/in:**

\_\_\_\_\_ Name und Datum

**Zusätzliche Bemerkungen:**

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

## **2.8 Verbindung zu anderen CTMM-Tools**

### **Vor der Krise:**

- Triggermanagement - Prävention
- Safeword-System - Früherkennung
- Co-Regulation - Stabilisierung

### **Nach der Krise:**

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

### 3 DBT-Skills für Emotionsregulation

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

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

Die vier DBT-Module:

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

#### 3.1 DEAR MAN - Effektive Kommunikation

##### DEAR MAN Technik

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

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

### 3.1.1 DEAR MAN Praxis-Übung

#### DEAR MAN Arbeitsblatt

**Situation, die ich ansprechen möchte:**

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

**E - Express (Gefühle ausdrücken):**

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

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

**Reflexion nach dem Gespräch:**

### 3.2 GIVE - Beziehungen stärken

#### GIVE Technik

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

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

### 3.2.1 GIVE Praxis-Übung

#### GIVE Reflexionsbogen

Letzte schwierige Unterhaltung mit Partner/in:

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

Ja, ich war respektvoll

Nein, ich war zu hart

**Verbesserung:**

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

Ja, ich habe zugehört

Nein, ich war zu selbstfokussiert

**Verbesserung:**

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

Ja, ich habe Verständnis gezeigt

Nein, ich habe abgewertet

**Verbesserung:**

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

Ja, ich war locker

Nein, ich war zu angespannt

**Verbesserung:**

### 3.3 PLEASE - Emotionale Vulnerabilität reduzieren

#### PLEASE Skills für emotionale Balance

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

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

### 3.3.1 PLEASE Wochenplanung

#### Wöchentlicher PLEASE Tracker

Woche vom:

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

Reflexion der Woche:

### 3.4 TIPP - Krisenbewältigung

#### TIPP - Akute Krisenbewältigung

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

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



### 3.4.1 TIPP Notfall-Plan

#### Persönlicher TIPP Notfallplan

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

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

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

##### **Andere:**

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

- Liegestütze
- Hampelmänner
- Treppensteigen

##### **Andere:**

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

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

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

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

## 3.5 Verbindung zu CTMM-System

#### DBT-Skills im CTMM-Kontext

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

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

##### Querverweise:

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

## ! Triggermanagement

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

### Was ist ein Trigger?

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

## 1. Trigger erkennen

### Erkennungszeichen

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

## 2. Umgang mit Triggern

### Bewältigungsstrategien

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

## 3. CTMM-Tool 23: Triggermanagement

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

## 4. Persönliche Trigger-Analyse

### Trigger-Reflexion Arbeitsbereich

Schritt 1: Aktuelle Trigger-Situation beschreiben

---

Schritt 2: Körperliche Reaktionen dokumentieren

---

Schritt 3: Gedanken und Gefühle erfassen

---

---

Schritt 4: Bewältigungsstrategien planen

---

---

Schritt 5: Erfolg dokumentieren

---

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

## Notfallkarten

Notfallkarten

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

Notfallkontakte:

Hinweise:

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

## Safe-Words & Signalsysteme

### Worum geht's hier – für Freunde?

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

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

## Safe-Words (Beispiele + Eigene)

### Bewährte Safe-Word Beispiele

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

### Eigene Safe-Words:


## Signalsysteme zur Unterstützung

### Leise Zeichen für schwere Momente

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

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

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

## ✓ Interaktive Checklisten & Bewertungen

*Selbstreflexion durch strukturierte Bewertung und Planung.*

### Messbare Fortschritte im CTMM-System

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

## 1. CTMM-Fortschritts-Check

Selbstbewertung (1-10 Punkte)

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

## 2. Wöchentlicher Reflexions-Check

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

Was lief gut diese Woche?

---

---

Welche Herausforderungen gab es?

---

---

Welche CTMM-Tools habe ich verwendet?

☐ Safe Words   ☐ Notfallplan   ☐ Triggermanagement   ☐ Bindungsarbeit

Nächste Woche möchte ich...

---

---

### 3. Beziehungs-Dashboard

Für Paare: Gemeinsame Bewertung

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

### 4. Ziele & Aktionsplan

Mein Hauptziel für die nächsten 30 Tage:

---

---

**Konkrete Schritte:**

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

**Unterstützung benötigt von:**

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

[➤ Weiter zu !\[\]\(d0262bbe9d2356661a2e89321dfcc781\_img.jpg\) QR-Code Zugang](#) — [◀ Zurück zu !\[\]\(8572950e410320d7dd023da827ff014d\_img.jpg\) Safe-Words](#)

## 📱 Digitale Ressourcen

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

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

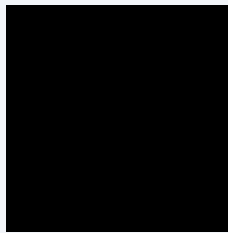
Scannen Sie die QR-Codes für zusätzliche digitale Hilfsmittel und Updates.

## Online-Trigger-Tagebuch

### Digitales Tracking

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

#### QR-Code: Trigger-App



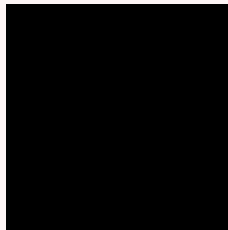
Hier würde ein QR-Code zur  
CTMM-Trigger-App erscheinen

## 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)

**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    extbfSkills: ☐ Neue Skills    extbfRituale: ☐ Gemeinsame Zeit

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*  *Trigger-Tagebuch* —  *Zurück zu*  *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 !\[\]\(a03a7eb2f4046e1d3c76772003e549ea\_img.jpg\) Depression-Monitor](#) — [◀ Zurück zu !\[\]\(844169987a590ed8c7e31d5d18950e8d\_img.jpg\) Täglicher Check-In](#)

## 📊 5.3 DEPRESSION-MONITORING

### 💡 Tooltip

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

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

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

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

## ❓ AUSWERTUNG NACH 2 WOCHEN

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

### Reflexionsfragen

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

➤ *Weiter zu* [🔗 Interaktive Demo](#) — [❤️ Hilfe bei](#) [🔗 Depression-Modul](#)

## ✍️ Täglicher Stimmungsscheck

### Worum geht's hier?

Dieses Arbeitsblatt unterstützt Sie bei täglicher Stimmungsscheck.

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

## Ausfüllbereich

### Täglicher Stimmungsscheck Dokumentation

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

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

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

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

Notizen:

---

---

---

## Reflexion

Was war heute anders:

---

---

## CTMM-Navigation

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

## Q Trigger-Forschungstagebuch

### Modul zur Mustererkennung, Selbstreflexion und Beziehungssicherheit

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

## Tägliches Trigger-Tracking

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

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

## Wöchentliche Auswertung

### Reflexionsfragen für diese Woche

#### 1. Wiederkehrende Muster:

---



---



---

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

---



---



---

#### 3. Was funktioniert gut?

---



---



---

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

---



---



---

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

- Wann hat mein Notfallplan gut funktioniert?

---

---

- Wo hätte ein anderes Ritual helfen können?

---

---

- Wer kann mich in solchen Momenten konkret unterstützen?

---

---

## Monatliche Trend-Analyse

Häufigste Trigger diesen Monat:

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

Erfolgreichste Skills:

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

Verbesserung zu letztem Monat:

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

Neue Trigger entdeckt:

---

---

Support-Netzwerk erweitert:

☐ Ja ☐ Nein Wie: \_\_\_\_\_



## Digitale Erweiterung

### Tipp für digitale Nutzung

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

#### Empfohlene Spalten für digitale Version:

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

## CTMM-Navigation

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

## 4 Barrierefreiheit und Zugänglichkeit

### CTMM Barrierefreiheits-Standards

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

## 4.1 Visuelle Barrierefreiheit

### Sehfreundliche Gestaltung

#### Implementierte Features:

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

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

## 4.2 Kognitive Barrierefreiheit

### Neurodiverse-freundliche Strukturierung

Anpassungen für verschiedene Lernstile:

#### 4.2.1 Für Menschen mit Autismus

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

#### 4.2.2 Für Menschen mit ADHS

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

#### 4.2.3 Für Menschen mit Dyslexie

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

## 4.3 Motorische Barrierefreiheit

### Eingabehilfen und Navigation

#### PDF-Formular Optimierungen:

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

#### Alternative Eingabemethoden:

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

## 4.4 Screen Reader Kompatibilität

### Assistive Technologie Support

#### PDF-Accessibility Features:

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

#### Getestete Screen Reader:

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

## 4.5 Anpassbare Darstellungsoptionen

### Personalisierbare Einstellungen

#### PDF-Viewer Einstellungen:

##### 4.5.1 Schriftgrößen-Anpassung

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

##### 4.5.2 Farbschema-Optionen

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

## 4.6 Sprachliche Barrierefreiheit

### Verständliche Kommunikation

#### Plain Language Prinzipien:

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

#### Mehrsprachige Unterstützung:

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

## 4.7 Technische Kompatibilität

### Geräte- und Software-Unterstützung

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

### Mindestanforderungen:

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

## 4.8 Nutzerfeedback und Verbesserungen

### Accessibility Feedback-System

Verbesserungsvorschläge erwünscht:

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

Kontakt für Accessibility-Feedback:

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

## 4.9 Barrierefreiheits-Checkliste für Therapeuten

### Implementierungs-Leitfaden

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

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

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

## 5 Quellenverzeichnis und wissenschaftliche Grundlagen

### Wissenschaftliche Fundierung des CTMM-Systems

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

### 5.1 Grundlagenliteratur zu DBT und Emotionsregulation

#### Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT)

##### Primärquellen:

1. **Linehan, M. M. (2015).** *DBT Skills Training Manual, Second Edition*. New York: Guilford Press.

**Kernaussage:** Grundlagenwerk für DBT-Skills, entwickelt von der Begründerin der DBT.

2. **Linehan, M. M. (2014).** *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition*. New York: Guilford Press.

**Relevanz:** Praktische Arbeitsblätter und Übungen, die in CTMM adaptiert wurden.

3. **McKay, M., Wood, J. C., & Brantley, J. (2019).** *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook*. Oakland: New Harbinger Publications.

**CTMM-Integration:** DEAR MAN, GIVE, PLEASE, und TIPP-Techniken.



## 5.2 Neurodiverse Beziehungen und Kommunikation

### Autismus und Beziehungen

#### Spezialisierte Forschung:

1. **Mendes, E. (2015).** *Marriage and Lasting Relationships with Asperger's Syndrome*. London: Jessica Kingsley Publishers.

**Relevanz:** Spezifische Herausforderungen und Strategien für neurodiverse Paare.

2. **Aston, M. (2014).** *The Other Half of Asperger Syndrome*. London: Jessica Kingsley Publishers.

**CTMM-Bezug:** Partnerschaftsdynamiken und Co-Regulation Strategien.

3. **Simone, R. (2010).** *22 Things a Woman Must Know If She Loves a Man with Asperger's Syndrome*. London: Jessica Kingsley Publishers.

**Integration:** Kommunikationsstrategien und Bindungsaspekte.

## 5.3 Traumatherapie und Triggermanagement

### Trauma-informierte Ansätze

#### Aktuelle Forschung:

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

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

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

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

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

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

## 5.4 Bindungstheorie und Paartherapie

### Bindungsbasierte Ansätze

#### Theoretische Grundlagen:

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

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

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

**Anwendung:** Neurobiologische Grundlagen der Partnerschaftsdynamik.

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

**Integration:** Positive Kommunikationsmuster und Konfliktlösung.

## 5.5 Achtsamkeit und Stressreduktion

### Mindfulness-Based Interventions

#### Evidenzbasierte Praktiken:

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

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

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

**Anwendung:** Strukturierte Achtsamkeitspraxis für Paare.

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

**Relevanz:** Neurowissenschaftliche Grundlagen der Selbstregulation.

## 5.6 Aktuelle Forschung zu neurodiversen Partnerschaften

### Peer-Review Studien

#### Wissenschaftliche Artikel:

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

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

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

**CTMM-Relevanz:** Gemeinschaftsbasierte Unterstützungssysteme.

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

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

## 5.7 Online-Ressourcen und Fachorganisationen

### Verlässliche digitale Quellen

#### Professionelle Organisationen:

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

## 5.8 Methodische Anmerkungen

### Wichtige Hinweise zur Quellenverwendung

#### Limitation und Ethik:

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

Letzte Aktualisierung: August 2025

## 5.9 Weiterführende Ressourcen

### Empfohlene Vertiefung

#### Für Therapeuten:

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

#### Für Betroffene und Angehörige:

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

#### Für Forschungsinteressierte:

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

## ⚙ Form Elements Demo

### Worum geht's hier?

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

### Basis-Eingabefelder

Standard-Eingaben

demo   **Zeit:** \_\_\_\_\_ Uhr

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

**Notizen:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Stimmungs-Tracking

Emotionale Bewertung

Aktuelle Stimmungdemo-mood

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

**Energie heute:**

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

## Trigger-Management

### Trigger-Bewertung

demo

#### Safe-Word verwendet:

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

#### Bewältigungsstrategien verwendet:

☐ Atemtechnik ☐ Grounding ☐ Pause  
☐ Bewegung ☐ Gespräch ☐ Musik

## Wochenübersicht

### 7-Tage-Muster

demo

#### Auffällige Muster diese Woche:

---

---

## Quick-Check Komponenten

**Täglicher CTMM-Tracker**

demodt    **Zeit:** \_\_\_\_\_ Uhr

**Morgenstimmung:**

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

**Abendstimmung:**

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

**Trigger-Intensität:**

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

**Strategien angewendet:**

☐ Atemtechnik    ☐ Grounding    ☐ Pause    ☐ Gespräch

**Reflexion:**

---

---

---

**Krisen-Protokoll**

## CTMM-Navigation

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

## Diagramme & Visualisierungen

### Worum geht's hier?

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

## Der CTMM-Trigger-Zyklus

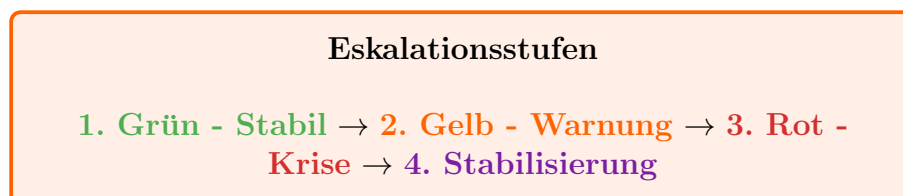
Der Kern des CTMM-Systems als visueller Kreislauf:



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

## Eskalationsstufen

Die vier Ebenen der Krisenintervention:



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



## Partner-Dynamiken

Systemische Sicht auf die Paarbeziehung:



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

## Weitere Diagramm-Möglichkeiten

### Zukünftige Erweiterungen

as CTMM-System kann erweitert werden um:

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

## Verwendung in eigenen Modulen

### So nutzen Sie die Diagramme

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

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

## CTMM-Navigation

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

## Demo: Interaktive PDF-Formulare

Testen Sie die interaktiven Felder

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

### Textfelder

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

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

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

### Checkboxen

Hobbys:

- ☐ Lesen   ☐ Musik   ☐ Sport  
☐ Kochen   ☐ Reisen   ☐ Gaming

### Mehrzeilige Textfelder

Beschreiben Sie Ihren Tag:

---

---

---

Ziele für morgen:

---

---

### **i Funktionen**

- **Ausfüllen:** Klicken Sie in die Felder und geben Sie Text ein
- **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