

CTMM-System

Catch-Track-Map-Match

Therapiematerialien für neurodiverse Paare

CTMM-Team

9. August 2025

Inhaltsverzeichnis

CTMM-System Übersicht

Was ist CTMM?

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

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

Navigations-System

Orientierung im CTMM-System

Farbkodierung für schnelle Navigation:

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

➤ Schnell-Navigation

GRÜN: Tägliche Tools - Jeden Tag nutzen

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

ROT: Notfall-Protokolle - In Krisen

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

LILA: Reflexion & Wachstum - Regelmäßig

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

? Häufige Situationen

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

🕒 Nach Tageszeit

Morgens (7-10 Uhr)

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

Abends (19-22 Uhr)

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

Wöchentlich (Sonntags)

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

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

Depression & Stimmungstief – Frühwarnung & Handlungssicherheit

Worum geht's hier – für Freunde & Schüler?

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

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

Kapitelzuordnung im CTMM-System

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

 Weiter zu  Bindungsleitfaden /  Zurück zu  Navigation

Farbcode & Systemnavigation

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

Frühwarnzeichen bei Depression

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

➤ *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 |
|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Catch: Trigger erkennen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Track: Gefühle verfolgen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Map: Muster verstehen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Match: Handlung anpassen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

2. Wöchentlicher Reflexions-Check

Woche vom: _____

Was lief gut diese Woche?

Welche Herausforderungen gab es?

Welche CTMM-Tools habe ich verwendet?

☐ Safe Words ☐ Notfallplan ☐ Triggermanagement ☐ Bindungsarbeit

Nächste Woche möchte ich...

3. Beziehungs-Dashboard

Für Paare: Gemeinsame Bewertung

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

4. Ziele & Aktionsplan

Mein Hauptziel für die nächsten 30 Tage:

Konkrete Schritte:

Schritt 1: _____
Schritt 2: _____
Schritt 3: _____

Unterstützung benötigt von:

Erfolgsmessung:

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

☐☐ Digitale Ressourcen

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

Online-Tools & Apps für das CTMM-System

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

Online-Trigger-Tagebuch

Digitales Tracking

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

QR-Code: Trigger-App



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

CTMM-Notfall-App

Sofortige Hilfe

Schneller Zugriff auf Ihre personalisierten Safe Words und Notfallkontakte.

QR-Code: Notfall-App



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

Online-Community

Austausch & Support

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

QR-Code: Community



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

Video-Tutorials

Lernen & Vertiefen

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

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

Empfohlene Kanäle:

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

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

Therapie-Koordination

Koordination verschiedener Therapeuten für optimale Behandlung.

Multidisziplinärer Ansatz

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

Mein Behandlungsteam

Therapeuten-Übersicht

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