

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
1 Co-Regulation & Gemeinsame Stärkung	9
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
2 Krisenprotokoll - Strukturierte Krisenbewältigung	14
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	20
2.8 Verbindung zu anderen CTMM-Tools	20

3 DBT-Skills für Emotionsregulation	21
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
Triggermanagement	26
Notfallkarten	28
Safe-Words & Signalsysteme	28
Interaktive Tools	30
Interaktive Diagramm-Elemente	31
Digitale Ressourcen	35
Therapie-Koordination	37
Selbstreflexions-System	39
 KAPITEL 5: ARBEITSBLÄTTER	 42
5.1 Täglicher Check-In	43
5.2 Trigger-Tagebuch	45
5.3 Depression-Monitoring	47
Trigger-Forschungstagebuch	49
 4 Barrierefreiheit und Zugänglichkeit	 52
4.1 Visuelle Barrierefreiheit	53
4.2 Kognitive Barrierefreiheit	54
4.2.1 Für Menschen mit Autismus	54
4.2.2 Für Menschen mit ADHS	54
4.2.3 Für Menschen mit Dyslexie	54
4.3 Motorische Barrierefreiheit	55
4.4 Screen Reader Kompatibilität	55
4.5 Anpassbare Darstellungsoptionen	56
4.5.1 Schriftgrößen-Anpassung	56
4.5.2 Farbschema-Optionen	56

4.6	Sprachliche Barrierefreiheit	56
4.7	Technische Kompatibilität	57
4.8	Nutzerfeedback und Verbesserungen	57
4.9	Barrierefreiheits-Checkliste für Therapeuten	58
5	Quellenverzeichnis und wissenschaftliche Grundlagen	59
5.1	Grundlagenliteratur zu DBT und Emotionsregulation	59
5.2	Neurodiverse Beziehungen und Kommunikation	60
5.3	Traumatherapie und Triggermanagement	60
5.4	Bindungstheorie und Paartherapie	61
5.5	Achtsamkeit und Stressreduktion	61
5.6	Aktuelle Forschung zu neurodiversen Partnerschaften	62
5.7	Online-Ressourcen und Fachorganisationen	62
5.8	Methodische Anmerkungen	63
5.9	Weiterführende Ressourcen	63
	Demo: Interaktive Formulare	69

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*

♥ 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:

Verlauf der Krise:

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?

Was hat nicht geholfen?

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:

Trigger-Analyse:

Präventionsmaßnahmen:

2.6 Actionplan für die Zukunft

Verbesserungsmaßnahmen

Sofort umsetzbar (nächste 24h):

Kurzfristig (nächste Woche):

Mittelfristig (nächster Monat):

Langfristig (nächste 3 Monate):

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:

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
D	Describe	Beschreibe die Situation objektiv, ohne Bewertung
E	Express	Drücke deine Gefühle und Meinungen aus
A	Assert	Formuliere klar, was du möchtest
R	Reinforce	Erkläre die positiven Konsequenzen
M	Mindful	Bleibe fokussiert auf dein Ziel
A	Appear confident	Tritt selbstbewusst auf
N	Negotiate	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
G	Gentle	Sei sanft, vermeide Angriffe und Bedrohungen
I	Interested	Zeige echtes Interesse an der anderen Person
V	Validate	Validiere die Gefühle und Sichtweise des anderen
E	Easy manner	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.

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



➤ Zurück zu  Navigation — ➤ Weiter zu  Selbstreflexion

Diagramme mit interaktiven PDF-Elementen

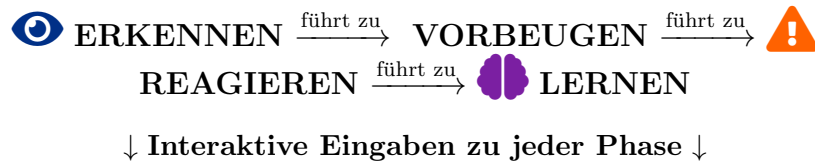
Interaktive Diagramm-Elemente

Konzept

Diese Diagramme sind **statisch visualisiert**, aber **interaktiv nutzbar** durch PDF-Formularfelder. Sie zeigen therapeutische Konzepte und ermöglichen gleichzeitig direkte Eingaben.

Trigger-Zyklus mit Tracking

CTMM-Trigger-Management-Zyklus



Phase 1: ERKENNEN - Interaktive Eingabe

Heute erkannter Trigger: _____

Frühwarnzeichen bemerkt: ☐ Körperlich ☐ Emotional ☐ Gedanken

Intensität (1-10): _____

Phase 2: VORBEUGEN - Was wurde eingesetzt?

Verwendete Strategien:

☐ Atemtechnik ☐ Safe-Word ☐ Pause ☐ Raum schaffen

Wirksamkeit (1-10): _____

Phase 3: REAGIEREN - Krisenmanagement

white Eskalation eingetreten: ☐ Ja

Angewendete Notfall-Tools:

☐ 5-4-3-2-1 Grounding ☐ Räumliche Trennung ☐ Externe Hilfe

Dauer der Krise (Minuten): _____

Phase 4: LERNEN - Reflexion Integration

Was haben wir gelernt?

Verbesserung für nächstes Mal:

Erfolg bewerten (1-10): _____

📊 Stimmungs-Ampel mit Eingabe

Aktuelle Stimmungszone

ctmmGreen!30 😊 STABIL 7-10 Punkte	ctmmOrange!30 😐 ACHTUNG 4-6 Punkte	ctmmRed!30 😞 KRISE 1-3 Punkte
--	---	--

Meine aktuelle Zone: ☐ Grün ☐ Orange ☐ Rot

Genaue Bewertung (1-10): _____

Grund für diese Bewertung:

👥 Partner-Dynamik-Tracker

Ko-Regulations-System

Partner A [Ko-Regulation] Trigger-Antwort
 Partner B

↓ **Interaktive Bewertung der heutigen Dynamik** ↓

Heutige Partner-Interaktion bewerten

Meine Trigger-Reaktion: ☐ Ruhig geblieben ☐ Eskaliert ☐ Rückzug

Partner-Reaktion: ☐ Unterstützend ☐ Mit-getriggert ☐ Neutral

Ko-Regulation gelungen: ☐ Ja ☐ Nein ☐ Teilweise

Verwendete Safe-Words: _____

Verbesserungspotential: _____

📅 Wöchentliche Diagram-Analyse



Muster in den Diagrammen erkennen

Diese Woche aufgefallene Muster:

Häufigste Trigger-Phase: ☐ Erkennen ☐ Vorbeugen ☐ Reagieren ☐ Lernen

Erfolgreichste Intervention: _____

Nächste Woche fokussieren auf: _____

➤ Zurück zu  Navigation — ➤ Weiter zu  Selbstreflexion

☐☐ Digitale Ressourcen

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

Online-Tools & Apps für das CTMM-System

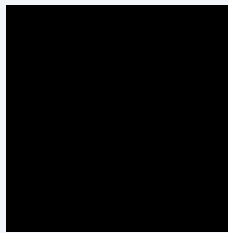
Scannen Sie die QR-Codes für zusätzliche digitale Hilfsmittel und Updates.

Online-Trigger-Tagebuch

Digitales Tracking

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

QR-Code: Trigger-App



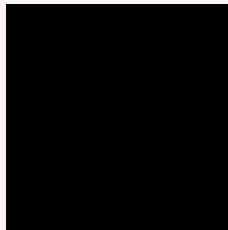
Hier würde ein QR-Code zur
CTMM-Trigger-App erscheinen

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:
<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:** ☐ Neue Skills **Rituale:** ☐ Gemeinsame Zeit

Was hat gut funktioniert?

Was verbessern wir nächste Woche?

Ein Erfolg dieser Woche (egal wie klein):

📊 Fortschrittsmessung

Verwende die  *Interaktiven Diagramme* zur visuellen Analyse deiner Muster

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 !\[\]\(950a62bbddad88d64435fd35607dfc42_img.jpg\) Depression-Monitor](#) — [◀ Zurück zu !\[\]\(80ae2b64037a63e4dd106d2cfb4205ab_img.jpg\) 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

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

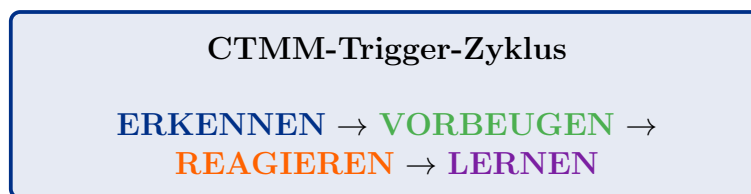
Diagramme & Visualisierungen

Worum geht's hier?

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

Der CTMM-Trigger-Zyklus

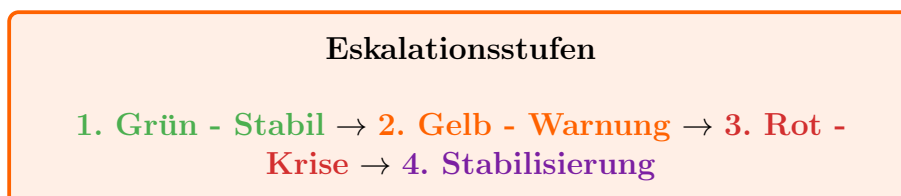
Der Kern des CTMM-Systems als visueller Kreislauf:



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