

CTMM-System

Catch-Track-Map-Match

Therapiematerialien für neurodiverse Paare

CTMM-Team

2. August 2025

Inhaltsverzeichnis

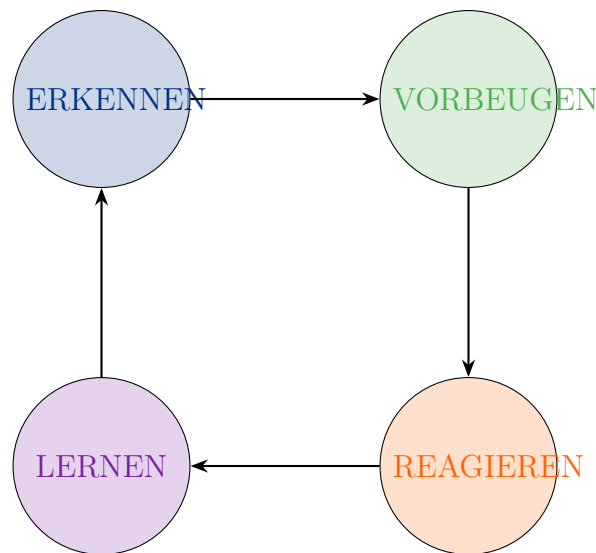
CTMM-System Übersicht	2
Bindungsleitfaden	4
Triggermanagement	5
Interaktive Tools	7
Digitale Ressourcen	9

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



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

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	Rückzug, Zimmer bleibt dunkel
Ich empfinde nichts mehr	Keine Freude, kein Interesse
Alles wirkt anstrengend	Langsamer Gang, leise Stimme
Ich fühle mich wertlos	Selbstabwertung, Vermeidung
Ich denke, ich bin eine Last	Schuldgefühle, Isolation

♥ Bindungsleitfaden

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.

! 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.

Trigger-Analyse:

Trigger-Situation: _____[4cm]Körperreaktion:

Gedanken: _____[4cm]Gefühle:

▣ 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:

Safe-Word 1: _____ Bedeutung: _____
 Safe-Word 2: _____ Bedeutung: _____
 Safe-Word 3: _____ Bedeutung: _____

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

amssymb

✓ 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:

☐☐ Digitale Ressourcen

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

Online-Tools & Apps für das CTMM-System

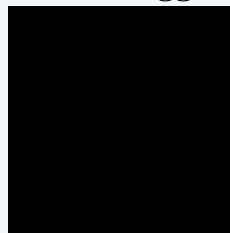
Scannen Sie die QR-Codes für zusätzliche digitale Hilfsmittel und Updates.

Online-Trigger-Tagebuch

Digitales Tracking

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

QR-Code: Trigger-App



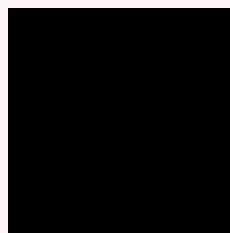
Hier würde ein QR-Code zur
CTMM-Trigger-App erscheinen

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



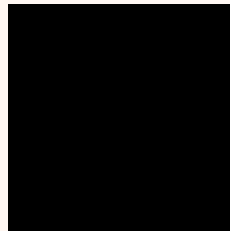
Hier würde ein QR-Code zum
CTMM-Community-Forum erscheinen

Video-Tutorials

Lernen & Vertiefen

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

QR-Code: Tutorials



Hier würde ein QR-Code zu
CTMM-Video-Tutorials erscheinen