# **🏥 BINDUNGSLEITFADEN –**

# **CTMM-ÜBERSICHT**

🧩 ***Navigationshilfe für neurodiverse Beziehungsmuster – als roter Faden durch alle CTMM-Module***

## **📘 WAS IST BINDUNG IN CTMM?**

* **Bindung heißt nicht:** Kontrolle, Nähepflicht, dauerhafte

Verschmelzung

* **Bindung heißt:** Vertrauen, Wiederkehr, Sicherheit trotz Rückzug
* CTMM nutzt Bindung als **dynamischen Prozess** mit Werkzeugen, Safe-Zonen und Gesprächsritualen

## **🧭 CTMM-MODULNAVIGATION – BINDUNGSSYSTEM AUF EINEN**

## **BLICK**

| ***Bereich*** | ***Modul(e)*** | ***Kapitel/Verweis*** |
| --- | --- | --- |
| 🔵 Grundlagen &  Definition | Bindungsdynamik CTMM | Kap. **1** |
| 🟢 Prävention &  Alltag | Wertekompass vereint, Safe rules WG-Modell | Kap. **2.1 – 2.6** |
| 🟠 Eskalation  sichern | Trigger Notfallkarten, Ritual Workbook, Tool 26 Co-Regulation | Kap. **3.1 – 3.5** |
| 🔴 Notfallplanung  & Reaktion | Trigger Forschungstagebuch, Krisenprotokoll | Kap. **5.2 – 5.5** |
| 🟣 Reflexion &  Fortschritt | Trigger Tagebuch extended, Vision board Klartext | Kap. **5.6**, Tool **27** |

## **💬 SCHLÜSSELSÄTZE FÜR SICHERE BINDUNG**

* „Ich ziehe mich zurück, aber ich komme wieder.“
* „Meine Grenze ist nicht gegen dich, sondern für mich.“
* „Wir reden darüber – aber nicht jetzt, nicht in Panik.“
* „Ich sehe dich, auch wenn ich mich gerade nicht spürbar zeige.“

## **🔗 ZUSAMMENSPIEL DER MODULE**

* **Safe-Words ↔ Rückkehr-Rituale ↔ Notfallplan** = Sicherheitskreis
* **Werte-Kompass ↔ WG-Regeln ↔ Tagesstruktur** = Stabilitätsanker
* **Trigger-Tagebuch ↔ Vision-Board ↔ Gesprächsregeln** = Entwicklungskompass

**📎 Dieser Leitfaden ist Start- und Übersichtspunkt für jedes CTMM-Paar. Er ersetzt kein Gespräch – aber strukturiert, was besprochen werden muss.**

📤 *Empfohlen als Deckblatt deines CTMM-Ordners + Startseite deiner digitalin*

*HTML-Version*