# 🧩 **MATCHING-MATRIX**

# **TRIGGER – REAKTION – INTERVENTION (CTMM-MODUL)**

🧠 **Worum geht’s hier – für Freunde?**  
Dieses Modul hilft, typische Reiz-Reaktionsmuster in unserer Beziehung zu verstehen.  
Es ist wie ein Übersetzungsblatt – was passiert in mir, in dir, und wie können wir hilfreich reagieren?

🧩 ***Dynamisches Tool zur Reflexion und Alltagssteuerung – ergänzt das Trigger-Tagebuch & die Ko-Regulation***

## 

## 📘 **KAPITELZUORDNUNG IM CTMM-SYSTEM**

* Kap. **1** → Grundlogik der Bindungsdynamik (Auslöser, Reaktion, Integration)
* Kap. **2.6** → Team-Regeln, Ko-Regulation, Nähe/Distanz
* Kap. **3.1 – 3.5** → Eskalationssicherung, Rückzug, Intervention
* Kap. **5.2** → Trigger-Tagebuch, Matching-Auswertung, Reaktionslogik

## 

## 🎨 **FARBCODE & SYSTEMNAVIGATION**

| ***Farbe*** | ***Phase*** | ***Modulkontext*** |
| --- | --- | --- |
| 🔵 | Mustererkennung | Kap. 1, bindungsdynamik |
| 🟠 | Reaktion & Intervention | Tool 26 Co Regulation |
| 🔴 | Eskalation / Rückzug | Trigger Notfallkarten |

***📎 Die Farben helfen beim Wiedererkennen der Phasen im Alltag und bei der Navigation im Print- oder HTML-System***

## 📊 **MATCHING-TABELLE: TYPISCHE SZENARIEN**

| ***Trigger (Beispiel)*** | ***Reaktion ER*** | ***Reaktion SIE*** | ***Was hilft konkret (Aktion/Tool)*** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Vorwurf / Kritik** | Rückzug, Erstarren | Lautwerden, Rechtfertigung | 🔁 Ritualsatz, Ko-Regulation, Safe-Word |
| **Näheforderung ohne Warnung** | Reizüberflutung, Freeze | Impulsives Klammern | 🟠 Ankündigung, Rückzugsregel, Timer |
| **Kontrollverlust** | Frust, Bewegung, Fluchtimpuls | Angst, Überforderung | 🔴 Strukturzettel, Rückkehrritual, Buddy-Call |
| **Unklarheit, was los ist** | Grübeln, Vermeidung | Drängen, wiederholen | 🧠 Matching-Check-In, CTMM-Visualisierung |

## ✏️ **EIGENE BEOBACHTUNGEN**

| ***Trigger (Kontext)*** | ***Reaktion ER*** | ***Reaktion SIE*** | ***Guter Umgang / Was hilft*** |
| --- | --- | --- | --- |
| 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

## 🧭 **CTMM-NAVIGATION**

* Trigger Forschungstagebuch ← individuelle Triggerdokumentation (Kap. **5.2**)
* Tool 23 Triggermanagement ← Auslöser-Logik, Eskalationszyklus (Kap. **5.3**)
* Tool 26 Co-Regulation ← Partnerintervention, Haltung in Echtzeit (Kap. **2.6**)
* Ritual Workbook ← Rückkehrrituale nach Matching-Konflikt (Kap. **3.4**)

***📎 Diese Matching-Matrix ist besonders nützlich bei Paartherapie, Reflexion am Abend oder als Aushang für Buddy-Supervision.***