# 🧩 **MATCHING - MATRIX – WOCHENLOGIK:**

# **TRIGGER ↔ REAKTION ↔ HILFE**

# **(CTMM-MODUL)**

🧠 **Worum geht’s hier – für Freunde ?**

Dieses Matching-Werkzeug ergänzt den Tracker.

Es zeigt typische Reiz-Reaktionsmuster über mehrere Tage.

Ziel ist, zu erkennen:

* **Wann wiederholt sich etwas?**
* **Wann helfen bestimmte Strategien besser?**
* **Wer braucht was – wann?**

🧩 **Modul zur Wochenauswertung:**

* **Trigger erkennen**
* **Reaktionen vergleichen**
* **Muster entschlüsseln – aus beiden Perspektiven**

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

* Kap. **1** → Bindungslogik & Systemverständnis
* Kap. **2.6** → Ko-Regulation, Selbst-/Fremdwahrnehmung
* Kap. **3.1 – 3.4** → Reaktionsformen, Rückzug, Disso, Wut
* Kap. **5.2 – 5.3** → Triggeranalyse, Matching-Reaktionen

## 

## **🎨 FARBCODE & SYSTEMNAVIGATION**

| **Farbe** | **Phase** | **Kontextmodule** |
| --- | --- | --- |
| 🔵 | Mustererkennung | Trigger Forschungstagebuch |
| 🟠 | Paar-Reaktion/Matching | Tool 26 Co-regulation |
| 🟣 | Wöchentliche Auswertung | Wertekompass vereint |

**📎 Diese Farben helfen beim Rückblick auf Paar-Muster, Teamdynamik und Wiederholungsschleifen**

## 📆 **MATCHING-WOCHENPLAN (BASIS-MATRIX)**

| ***Tag*** | ***Trigger (Wort / Aktion)*** | ***Reaktion ER*** | ***Reaktion SIE*** | ***Was hätte geholfen?*** | ***Wurde Tool genutzt?***  ***Ja Nein*** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mo** | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | ✅ ☐ ❌ ☐ |
| **Di** | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | ✅ ☐ ❌ ☐ |
| **Mi** | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | ✅ ☐ ❌ ☐ |
| **Do** | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | ✅ ☐ ❌ ☐ |
| **Fr** | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | ✅ ☐ ❌ ☐ |
| **Sa** | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | ✅ ☐ ❌ ☐ |
| **So** | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | ✅ ☐ ❌ ☐ |

✏️ **REFLEXION AM WOCHENENDE**

### **Was war häufig? Wiederkehrend?**

🧠 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

### **Was hat überraschend gut geholfen?**

🧠 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

### **Gab es stille Phasen, unerkannte Trigger?**

🧠 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## **🧭 CTMM-NAVIGATION**

* ctmm\_tages\_tracker ← Vorarbeit für Matching-Linie (Kap. 5.2)
* tool\_26\_ko\_regulation ← Sicht von außen, Handlungsoptionen (Kap. 2.6)
* ritual\_workbook ← Rückkehrrituale bei Wiederholung (Kap. 3.4)
* werte\_kompass\_vereint ← Gab es Wertebruch? Neue Werte sichtbar? (Kap. 4.1)

**📎 Die Matching-Wochenmatrix ist ein zentrales Coaching- und Therapieinstrument –**

**gerade bei Paaren mit viel Wiederholungsstress.**