# **🛑 TOOL 22 – SAFE-WORDS & SIGNALSYSTEME (CTMM-MODUL)**

🧠 **Worum geht’s hier – für Freunde?**  
Safe-Words sind vereinbarte Codes oder Zeichen, die sofort signalisieren:

* **„Ich kann nicht mehr“**
* **„Ich brauch Ruhe“ oder**
* **„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**

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

* Kap. **2.2** → Reizschutz & Vorbereitung im Alltag
* Kap. **3.1 – 3.5** → Eskalation, Rückzug, Notfallmaßnahmen
* Kap. **4.1** → Verantwortung, respektvoller Umgang
* Kap. **5.3** → Trigger-Management & Frühwarnsystem

**📎 Aufgaben & Trainings findest du im Trigger Notfallkarten, Tool 26 Co-regulation, Bindungsleitfaden CTMM**

## 🎨 **FARBCODE & SYSTEMNAVIGATION**

| ***Farbe*** | ***Phase*** | ***Verknüpfte Module*** |
| --- | --- | --- |
| 🔴 | Eskalation / Notfall | Trigger Notfallkarten |
| 🟠 | Frühsignal / Ko-Regulation | Tool 26 Co-regulation |
| 🟢 | Alltag / Vereinbarung | Safe rules WG-Modell |

## 🔑 **SAFE-WORDS (BEISPIELE + EIGENE)**

| ***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 in einem Moment) |
| 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

## **🧭 SIGNALSYSTEME ZUR UNTERSTÜTZUNG**

* 🧺 **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**

## **✏️ EIGENE VEREINBARUNGEN**

| ***Situation / Kontext*** | ***Mein Code / Zeichen*** | ***Was er bedeutet*** |
| --- | --- | --- |
| 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

## 🧭 **CTMM-NAVIGATION**

* Trigger Notfallkarten ← Wenn Code ausgelöst wird (Kap. **3.2 – 3.5**)
* Tool 26 Co-regulation ← Reaktion auf Code durch Partner (Kap. **2.6**)
* Ritual Workbook ← Rückkehr nach Stopp/Wiederanbindung (Kap. **3.4**)
* Bindungsleitfaden CTMM ← Warum Safewords so wichtig sind (Kap. **1** & **4.1**)

**📎 Safe-Words sind keine Schwäche – sie sind Vertrauen in Form eines Codes.**