

Die Störung hat endlich einen Namen 7

- Skin Picking – was ist das? 11**
- Zunächst ein paar Zahlen 11
- Beschreibung der Erkrankung 14
- Negative Folgen von Skin Picking 23
- Wie Psychologinnen und Ärzte die Krankheit beschreiben 37
- Abgrenzung von alltäglichen Gewohnheiten 39
- Abgrenzung von ähnlichen Erkrankungen 42

Die Haut ist der Spiegel der Seele: Hintergründe 50

- Ursachen von Skin Picking 50
- Der Beginn der Erkrankung 64
- Warum »einfach aufhören« nicht funktioniert 66

Sich in der eigenen Haut wohlfühlen: Was Sie selbst tun können 70

- Grundlegende Veränderungen für ein besseres Lebensgefühl 71
- Techniken zur Bewältigung von Skin Picking-Episoden 77
- Pflege der Haut 87
- Umgang mit schlechteren Phasen und Rückfällen 93

Die eigene Haut retten: Sich professionelle Hilfe suchen 99

- Verhaltenstherapie 100
- Medikamente 107
- Behandlung der Haut 110

Vertraute Personen einbeziehen 116
Wie vertraute Personen helfen können 118
Umgang mit unerwünschter Hilfe 120
Hinweise für vertraute Personen 123

Noch ein paar Worte zum Schluss 129

Dank 130

Adressen und Literatur 131