

## **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**