

Die Störung hat endlich einen Namen 7

Skin Picking – was ist das? 11

Zunächst ein paar Zahlen 11

Beschreibung der Erkrankung 14

Auslöser 17

Negative Folgen von Skin Picking 22

Wie Psychologinnen und Ärzte die Krankheit beschreiben 36

Abgrenzung von alltäglichen Gewohnheiten 38

Abgrenzung von ähnlichen Erkrankungen 41

Die Haut ist der Spiegel der Seele: Hintergründe 48

Ursachen von Skin Picking 48

Der Beginn der Erkrankung 61

Warum »einfach aufhören« nicht funktioniert 63

Sich in der eigenen Haut wohlfühlen:

Was Sie selbst tun können 67

Grundlegende Veränderungen für ein besseres Lebensgefühl 68

Techniken zur Bewältigung von Skin Picking-Episoden 74

Pflege der Haut 84

Umgang mit schlechteren Phasen und Rückfällen 92

Die eigene Haut retten: Sich professionelle Hilfe suchen 98

Verhaltenstherapie 99

Behandlung der Haut 108

Vertraute Personen einbeziehen 114

Wie vertraute Personen helfen können 116

Umgang mit unerwünschter Hilfe 118

Hinweise für vertraute Personen 121

Noch ein paar Worte zum Schluss 127

Dank 128

Adressen und Literaturempfehlungen 129

Informationen und Erfahrungsberichte

zum Thema Skin Picking 129

Informationen zu anderen Themen 130

Im Buch verwendete Literatur 130