

Vorwort	9
Einleitung	14

TEIL 1

Erste Schritte	23
1. Hair Pulling und Skin Picking Disorder: Grundlegendes	25
2. Vorbereitung auf anstehende Veränderungen	36
3. Auf die Plätze, fertig, los!	47

TEIL 2

SCAMP: Die fünf Dimensionen körperbezogener

repetitiver Verhaltensweisen	65
4. Die sensorische Dimension	67
5. Die kognitive Dimension	91
6. Die affektive Dimension	109
7. Die motorische Dimension	130
8. Die örtliche Dimension	152
9. Zusammenfügen aller Elemente	171

TEIL 3

Wie es nach Ihrer körperbezogenen repetitiven

Verhaltensweise weitergeht 189

10. Weiterverfolgung Ihres Plans und Ausmerzen von Schwach- punkten 191

11. Gesunde Haut, gesundes Haar, gesundes Leben 204

Schlusswort 225

Danksagungen 227

Anhang 229

Arbeitsblätter 230

Interventionskatalog 232

Ressourcen und Literaturhinweise 235

Endnoten 237