

| | |
|----------------------|----|
| 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 Schwachpunkten | 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 |