

# Inhaltsverzeichnis

---

1	<b>Einführung</b>	1
2	<b>Mich schlau machen – Wissenswertes über Skin Picking</b>	5
2.1	Fragen und Antworten rund ums Knibbeln	6
2.2	Wissenswertes über die (eigene) Haut	13
2.2.1	Unser größtes Organ – die Haut	14
2.2.2	Hautveränderung über die Lebensspanne	17
2.2.3	Häufige Probleme mit der Haut	18
2.2.4	Häufige Fragen zur Hautpflege von Skin Picking Betroffenen	23
2.2.5	Mythen rund ums Knibbeln	24
2.3	Zusammenfassung: Mich schlau machen	25
	Literatur	26
3	<b>Mich verstehen – was hilft mir wirklich bei Skin Picking?</b>	29
3.1	Von der Lust auf Schokolade und dem Drang zu knibbeln	30
3.2	Der unauffällige Drang zu Knibbeln	32
3.3	Den Kreis durchbrechen	33
3.4	Zusammenfassung: Mich verstehen	35
	Weiterführende Literatur	36
4	<b>Mich beobachten – die Detektivarbeit</b>	37
4.1	Sherlock ermittelt	38
4.2	Sherlock auf Spurensuche	39
4.3	Die Befragung der Zeugen	39
4.4	Fortlaufende Beobachtung – mein Ermittlertagebuch	42
4.5	Zusammenfassung: Mich beobachten	44
	Weiterführende Literatur	44
5	<b>Mich motivieren</b>	47
5.1	Ein guter Start	48
5.2	Meine Hindernisse erkennen	49
5.3	Meine Hindernisse aus dem Weg räumen	51
5.4	Tipps & Anregungen	53
5.5	Mögliche Schwierigkeiten	53
5.6	Zusammenfassung: Mich motivieren	54
	Weiterführende Literatur	55
6	<b>Mir Ziele setzen</b>	57
6.1	Der Weg ist das Ziel	58
6.2	Wieso gerade jetzt?	59
6.3	Welchen Weg gehen?	60
6.4	Zusammenfassung: Mir Ziele setzen	62
	Weiterführende Literatur	63

7	<b>Mir (Knibbel-)Freiräume schaffen</b> .....	65
7.1	<b>Meine bekannten Auslöser kontrollieren</b> .....	66
7.2	<b>Sherlock kombiniert</b> .....	67
7.3	<b>Stimuluskontrolle</b> .....	69
7.3.1	Schritt 1: Vorbereitung .....	69
7.3.2	Schritt 2: Planung .....	70
7.3.3	Schritt 3: Anwendung .....	75
7.3.4	Schritt 4: Verbesserung .....	76
7.4	<b>Zusammenfassung: Mir (Knibbel-)Freiräume schaffen</b> .....	77
	<b>Weiterführende Literatur</b> .....	77
8	<b>Mich stoppen</b> .....	79
8.1	<b>Gegen den Strom schwimmen</b> .....	80
8.2	<b>Habit Reversal Training</b> .....	81
8.2.1	Schritt 1: Aufmerksamkeitstraining .....	81
8.2.2	Schritt 2: Knibbel-Gegenbewegung .....	83
8.2.3	Schritt 3: Umsetzung .....	85
8.2.4	Schritt 4: Erweiterung .....	85
8.3	<b>Zusätzliche Tipps und Anregungen</b> .....	86
8.4	<b>Mögliche Schwierigkeiten</b> .....	87
8.5	<b>Zusammenfassung: Mich stoppen</b> .....	88
	<b>Weiterführende Literatur</b> .....	89
9	<b>Mir hilfreiche Gedanken machen</b> .....	91
9.1	<b>Zusammenspiel Denken – Fühlen – Handeln</b> .....	92
9.2	<b>Sind Gedanken wirklich so wichtig?</b> .....	94
9.3	<b>Soll und kann man Gedanken einfach verändern?</b> .....	95
9.3.1	Schritt 1: Beobachtung der Gedanken und Gefühle .....	96
9.3.2	Schritt 2: Zuordnung der Gedanken zu typischen Gedankenverzerrungen .....	97
9.3.3	Schritt 3: Umwandlung der Gedanken führt zur Veränderung des Gefühls .....	99
9.4	<b>Mögliche Schwierigkeiten</b> .....	102
9.5	<b>Zusammenfassung: Mir hilfreiche Gedanken machen</b> .....	103
	<b>Literatur</b> .....	104
10	<b>Mir etwas Gutes tun</b> .....	105
10.1	<b>Gefühle rund ums Knibbeln</b> .....	106
10.2	<b>Aufbau förderlicher Aktivitäten</b> .....	107
10.3	<b>Entspannung als förderliche Aktivität</b> .....	107
10.3.1	Progressive Muskelentspannung .....	109
10.3.2	Achtsamkeitsübungen .....	109
10.3.3	Fantasiereisen .....	109
10.4	<b>Förderliche Aktivitäten von Angeln bis Zumbatanzen</b> .....	110
10.5	<b>Förderliche Aktivitäten ausprobieren</b> .....	113
10.6	<b>Zusammenfassung: Mir etwas Gutes tun</b> .....	113
	<b>Literatur</b> .....	114

11	<b>Mich für die Zukunft wappnen</b>	115
11.1	<b>Zusammenfassung: Knibbelstopp-Strategien</b>	116
11.2	<b>Informationen zur Prognose und Rückfallrisiko</b>	116
11.3	<b>Rückfallvorsorge</b>	119
11.3.1	Früherkennung von Risikosituationen	119
11.3.2	Vorbeugung und Bewältigung von schwierigen Situationen und Gefühlen	121
11.4	<b>Verhalten bei kleineren und größeren Ausrutschern</b>	123
11.5	<b>Zusammenfassung: Mich für die Zukunft wappnen</b>	125
11.6	<b>Abschluss</b>	126
	<b>Weiterführende Literatur</b>	126
12	<b>Ratgeber für körperbezogene sich wiederholende Verhaltensweisen</b>	129
12.1	<b>Trichotillomanie (Haareausreißen)</b>	130
12.2	<b>Andere körperbezogene sich wiederholende Verhaltensweisen</b>	132
12.3	<b>Sich selbst helfen bei körperbezogenen sich wiederholenden Verhaltensweisen</b>	132
12.3.1	Stimuluskontrolle bei Haareausreißen	133
12.3.2	Stimuluskontrolle bei Nägelkauen	135
12.3.3	Habit Reversal Training bei Haareausreißen und Nägelkauen	136
12.4	<b>Zusammenfassung: Sich selbst helfen bei körperbezogenen sich wiederholenden Verhaltensweisen</b>	136
	<b>Literatur</b>	136
13	<b>Informationen für Familienmitglieder und andere nahestehende Personen</b>	139
13.1	<b>Was passiert bei Skin Picking?</b>	140
13.2	<b>Wie wird Skin Picking behandelt?</b>	142
13.3	<b>Wie kann ich jemanden dabei unterstützen, weniger zu knibbeln?</b>	142
13.3.1	Zu ► Kap. 2: Mich schlau machen – Wissenswertes über Skin Picking	143
13.3.2	Zu ► Kap. 3: Mich verstehen – was hilft mir wirklich bei Skin Picking?	144
13.3.3	Zu ► Kap. 4: Mich beobachten – die Detektivarbeit	145
13.3.4	Zu ► Kap. 5: Mich motivieren	145
13.3.5	Zu ► Kap. 6: Mir Ziele setzen	146
13.3.6	Zu ► Kap. 7: Mir (Knibbel-)Freiräume schaffen	146
13.3.7	Zu ► Kap. 8: Mich stoppen	148
13.3.8	Zu ► Kap. 9: Mir hilfreiche Gedanken machen	149
13.3.9	Zu ► Kap. 10: Mir etwas Gutes tun	149
13.3.10	Zu ► Kap. 11: Mich für die Zukunft wappnen	150
13.4	<b>Wie kann ich jemanden auf das Knibbelverhalten ansprechen?</b>	151
13.5	<b>Zusammenfassung: Familienmitglieder und andere nahestehende Personen</b>	152
	<b>Weiterführende Literatur</b>	152
	<b>Serviceteil</b>	
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	155