

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	1
2	Mich schlau machen – Wissenswertes über Skin Picking	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	Mich verstehen – was hilft mir wirklich bei Skin Picking?	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	Mich beobachten – die Detektivarbeit	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	Mich motivieren	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	Mir Ziele setzen	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	Mir (Knibbel-)Freiräume schaffen	65
7.1	Meine bekannten Auslöser kontrollieren	66
7.2	Sherlock kombiniert	67
7.3	Stimuluskontrolle	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	Zusammenfassung: Mir (Knibbel-)Freiräume schaffen	77
	Weiterführende Literatur	77
8	Mich stoppen	79
8.1	Gegen den Strom schwimmen	80
8.2	Habit Reversal Training	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	Zusätzliche Tipps und Anregungen	86
8.4	Mögliche Schwierigkeiten	87
8.5	Zusammenfassung: Mich stoppen	88
	Weiterführende Literatur	89
9	Mir hilfreiche Gedanken machen	91
9.1	Zusammenspiel Denken – Fühlen – Handeln	92
9.2	Sind Gedanken wirklich so wichtig?	94
9.3	Soll und kann man Gedanken einfach verändern?	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	Mögliche Schwierigkeiten	102
9.5	Zusammenfassung: Mir hilfreiche Gedanken machen	103
	Literatur	104
10	Mir etwas Gutes tun	105
10.1	Gefühle rund ums Knibbeln	106
10.2	Aufbau förderlicher Aktivitäten	107
10.3	Entspannung als förderliche Aktivität	107
10.3.1	Progressive Muskelentspannung	109
10.3.2	Achtsamkeitsübungen	109
10.3.3	Fantasiereisen	109
10.4	Förderliche Aktivitäten von Angeln bis Zumbatanzen	110
10.5	Förderliche Aktivitäten ausprobieren	113
10.6	Zusammenfassung: Mir etwas Gutes tun	113
	Literatur	114

11	Mich für die Zukunft wappnen	115
11.1	Zusammenfassung: Knibbelstopp-Strategien	116
11.2	Informationen zur Prognose und Rückfallrisiko	116
11.3	Rückfallvorsorge	119
11.3.1	Früherkennung von Risikosituationen	119
11.3.2	Vorbeugung und Bewältigung von schwierigen Situationen und Gefühlen	121
11.4	Verhalten bei kleineren und größeren Ausrutschern	123
11.5	Zusammenfassung: Mich für die Zukunft wappnen	125
11.6	Abschluss	126
	Weiterführende Literatur	126
12	Ratgeber für körperbezogene sich wiederholende Verhaltensweisen	129
12.1	Trichotillomanie (Haareausreißen)	130
12.2	Andere körperbezogene sich wiederholende Verhaltensweisen	132
12.3	Sich selbst helfen bei körperbezogenen sich wiederholenden Verhaltensweisen	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	Zusammenfassung: Sich selbst helfen bei körperbezogenen sich wiederholenden Verhaltensweisen	136
	Literatur	136
13	Informationen für Familienmitglieder und andere nahestehende Personen	139
13.1	Was passiert bei Skin Picking?	140
13.2	Wie wird Skin Picking behandelt?	142
13.3	Wie kann ich jemanden dabei unterstützen, weniger zu knibbeln?	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	Wie kann ich jemanden auf das Knibbelverhalten ansprechen?	151
13.5	Zusammenfassung: Familienmitglieder und andere nahestehende Personen	152
	Weiterführende Literatur	152
	Serviceteil	
	Stichwortverzeichnis	155