

Die Störung hat endlich einen Namen 7

Skin Picking – was ist das? 11

Zunächst ein paar Zahlen 11

Beschreibung der Erkrankung 14

Negative Folgen von Skin Picking 23

Wie Psychologinnen und Ärzte die Krankheit beschreiben 37

Abgrenzung von alltäglichen Gewohnheiten 39

Abgrenzung von ähnlichen Erkrankungen 43

Die Haut ist der Spiegel der Seele: Hintergründe 51

Ursachen von Skin Picking 51

Der Beginn der Erkrankung 65

Warum »einfach aufhören« nicht funktioniert 67

Sich in der eigenen Haut wohlfühlen: Was Sie selbst tun können 71

Grundlegende Veränderungen für ein besseres Lebensgefühl 72

Techniken zur Bewältigung von Skin Picking-Episoden 78

Pflege der Haut 88

Umgang mit schlechteren Phasen und Rückfällen 94

Die eigene Haut retten: Sich professionelle Hilfe suchen 100

Verhaltenstherapie 101

Medikamente (Psychopharmaka) 108

Behandlung der Haut 111

Vertraute Personen einbeziehen	117
Wie vertraute Personen helfen können	119
Umgang mit unerwünschter Hilfe	121
Hinweise für vertraute Personen	124
Noch ein paar Worte zum Schluss	130
Dank	131
Adressen und Literatur	132