

Serviceteil

Stichwortverzeichnis – 155

Stichwortverzeichnis

A

ABC-Schema 94
 Abhängigkeit 10
 Akne 20
 Aktivität, förderliche 107
 Angststörung 10
 Aufmerksamkeitstraining 81
 Auslöser 30
 Ausrutscher 119
 Ausrutscheranalyse 123

B

Bearbeitung, unbewusste 133
 Bewertung 94
 Bewertungsmuster 97

D

Depression 10
 Dermatillomanie 6
 Dermatitis, periorale 21
 Drang 31

E

Ekzem 19
 Entspannungsübung 108
 Erlaubnisgedanken 93

F

Fingernägel 16
 Folge, negative 31
 Frühwarnzeichen 69
 Fußnägel 16

G

Gedanken
 – automatische 96
 – und Gefühle 35
 Gefühl, unangenehmes 30
 Gegenbewegung 80

H

Habit Reversal Training 34, 80
 Haut 13
 Hautstellen 7, 141

I

ICD 7
 ICD-11 7
 Isotretinoin 21

K

Knibbel-Gegenbewegung 81
 Knibbelanalyse 39
 Knibbelangst 67
 Knibbelkreislauf 31
 Knibbeln, unbewusstes 32
 Knibbelrisiko 42
 Knibbelstopp-Strategie 34, 35
 Knibbeltagebuch 42, 43
 Komorbidität 9
 Kruste 24

L

Lederhaut 15
 Lippenbeißen 130

M

Mitesser 17

N

Nachteil 51
 Nagelhaut 130
 Nägelkauen 8, 132
 Narben 23
 Neurodermitis 19
 Notfallplan 121

O

Oberhaut 14

P

Pflege-Routine 23
 Pickel 17
 Pickel-Impllosion 17
 Progressive Muskelentspannung 109
 Pubertät 17

R

Reiz
 – äußerer 67
 – innerer 67
 Risikosituation 69
 Rückfall 119
 Rückfallvorsorge 35

S

Scham- und Schuldgefühl 141
 Schutzmaßnahme 13
 Selbstbeobachtung 39
 Selbstsabotage 124
 Skin Picking 6
 Stimuluskontrolle 34, 66
 Störung, körperdysmorphie 10

T

Talgdrüse 16
 Testosteron 17
 Teufelskreislauf 12
 Tic-Störung 9
 Training zur Gewohnheitsumkehr 80
 Trichotillomanie 10

U

Übung
 – 1: Mein Knibbelkreislauf 33
 – 2: Dem Knibbeln auf der Spur 38
 – 3: Knibbelanalyse(n) 40
 – 4: Knibbeltagebuch 43
 – 5.1: Vor- und Nachteile einer Veränderung 51
 – 5.2: Kurz- und langfristige Veränderungen 52

- 6: Bisherige Bemühungen 58
- 7: Wieso jetzt? 60
- 8: Meine persönlichen Ziele 61
- 9.1: Meine Risikosituationen – Teil 1 69
- 9.2: Meine Risikosituationen verändern 72
- 10: Mein Stimuluskontroll-Plan 74
- 11: Knibbeldrang 82
- 12: Knibbel-Gegenbewegung auswählen 84
- 13: Trockenübung ohne Knibbeldrang 84
- 14: Gegenbewegung bei Knibbeldrang 85
- 15: Gegenbewegung im Alltag einsetzen 85
- 16: Gedankenprotokoll 96

- 17: Zuordnung der Gedanken zu Gedankenverzerrungen 99
 - 18: Umwandlung hinderlicher Gedanken 100
 - 19: Meine förderlichen Aktivitäten 110
 - 20: Meine Risikosituationen – Teil II 120
 - 21: Mein Notfallplan 122
 - 22: Ausrutscheranalyse (bei Bedarf) 124
- Unterhaut 16

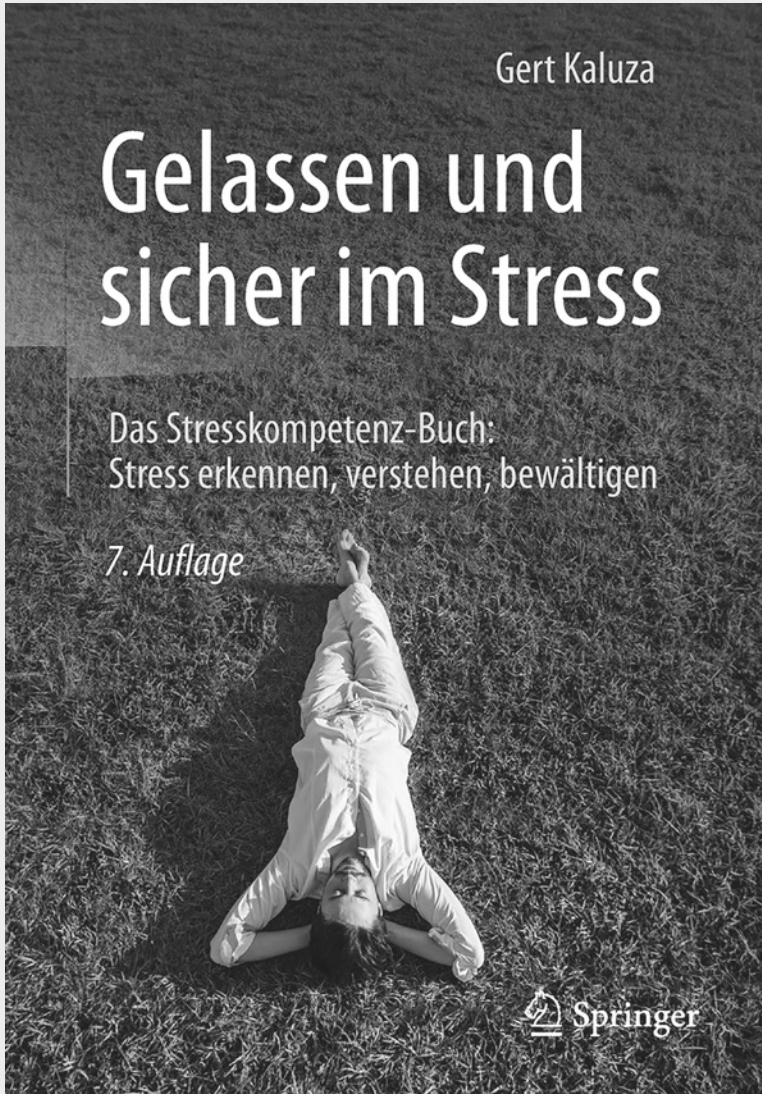
V

- Verhalten, selbstverletzendes 9
- Verhaltenskette 68

- Verhaltensstörung, körperbezogene repetitive 130
- Verstärkung
 - negative 50
 - positive 49
- Vorteil 51

Z

- Ziel 60
- Zwangserkrankung 9
- Zwangsstörung 10



Jetzt im Springer-Shop bestellen:
springer.com/978-3-662-55985-7

