

Arbeitsblätter und Interventionskatalog



Zusatzmaterial zu dem Buch von R.G.Golomb et.al.:
Endlich frei von zwanghaftem Knibbeln

Copyright © 2021 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München.

Alle Rechte vorbehalten. Keine Vervielfältigung oder Weiterleitung
ohne schriftliche Genehmigung des Rechteinhabers.

www.koesel.de

Selbstbeobachtungsbogen

Wo und was:

Wann:

S C A M P

S C A M P

S C A M P

S C A M P

Was habe ich mit dem »Produkt« gemacht?

**Beginn der Wahrnehmung
des Drangs/Verhaltens (0–4):**

0 = Bei Eintritt der Situation,
4 = Mittendrin oder gegen Ende

**Menge, die abgeknibbelt
oder ausgerissen wurde
(0–4):**

0 = Keine, 4 = Extrem viel

Bemerkungen:

Maßnahmenplan

Situation (Ort/Aktivität):

Wann anfangen:

| Interventionen (Entsprechende Buchstaben hervorheben) | So | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa |
|--|----|----|----|----|----|----|----|
| Problem: Intervention: S C A M P | | | | | | | |
| Problem: Intervention: S C A M P | | | | | | | |
| Problem: Intervention: S C A M P | | | | | | | |
| Problem: Intervention: S C A M P | | | | | | | |
| Wahrnehmung (0-4): 0 = Bei Eintritt der Situation, 4 = Mittendrin oder gegen Ende | | | | | | | |
| Wie stark habe ich geknibbelt oder Haare ausgerissen (0-4): 0 = Gar nicht, 4 = Extrem viel | | | | | | | |

Bemerkungen:

Interventionskatalog

Die sensorische Dimension (»S«)

- »Fummel-Spielzeug« (Anti-Stress-Artikel)
- Kopfhaut-Massagegerät
- Massage bekommen
- Haare bürsten
- Augensalbe auf Wimpern auftragen
- Hüpfknete, Knetmasse, Ton kneten
- Hantieren mit seidenartigen Stoffproben
- Haut-, Haar- oder Nagelpflegeprodukte verwenden
- Handspielzeug (Koosh-Ball, Pfeifenputzer, Gebetsketten, Steine etc.)
- Lokale Anwendung von Kortison und anderen medizinischen Salben
- Weiche Bürste oder Feder an Gesicht, Lippen, Brauen etc.
- Zähne mit Zahnseide bearbeiten (orale Stimulation)
- Kaugummi kauen
- Snacks knabbern

Die kognitive Dimension (»C«)

Probieren Sie gesunde Gedanken aus, die Ihre körperbezogenen repetitiven Verhaltensweisen hinterfragen:

- Wen will ich an der Nase herumführen? Außerdem sind Unvollkommenheiten der Haut / des Haars besser als der Murks, den ich anrichte.
- In meinem Herzen weiß ich, dass ich damit alles nur schlimmer mache.
- Ich muss akzeptieren, dass das, was nachwächst, wahrscheinlich ungleichmäßig oder unvollkommen sein wird und vielleicht nicht so gut aussieht, wie ich es hoffen würde. Vor allem anfangs, aber im Laufe der Zeit wird es besser aussehen und sich besser anfühlen. Und selbst wenn die nachgewachsenen Partien nie perfekt sind, kann ich damit leben.
- Wie oft höre ich nach einer Minute auf oder nach nur einem Eingriff? Antwort: Nie!
- Ein Drang hält ja nicht ewig an. Wenn ich meinen Plan einführe, werde ich beobachten, wie ein Drang jeweils kommt und geht.
- Knibbeln oder Puhlen bringt die Stelle nur noch mehr zum Bluten und führt eher zu Narben und macht alles nur schlimmer.
- Keine Ausreden! Ich muss Wege finden, meine Wahrnehmung zu schärfen, sodass ich Heilung finden kann.
- Ich sollte mittlerweile wissen, dass Willenskraft allein mein Problem nicht lösen wird.
- Ich versuche, Geduld zu haben und durchzuhalten. Es gibt immer wieder neue Ideen, die ich aufgreifen kann. Ich werde versuchen, aus meinen Rückschlägen zu lernen und jeden Tag wieder frisch anzufangen.

Die affektive Dimension (»A«)

- Tiefes Atmen
- Entspannungsübung
- Aktivitäten einplanen, die angenehm sind / Spaß machen
- Einplanen von Zeiten für Entspannung
- Meditation, Yoga
- Tägliche Listen mit Dingen, für die ich dankbar bin
- Wirksame Kommunikation / Selbstbehauptung
- Positive Visualisierung
- Tagebuchschreiben
- Medikamente
- Sport und Bewegung
- ehrenamtliches Engagement
- Akzeptanz, Einsatz von Affirmationen
- Mit Freund*innen oder Vertrauenspersonen reden

Die motorische Dimension (»M«)

- Mit »Fummel-Spielzeug« (Anti-Stress-Artikel) spielen
- Fingerspitzen mit Heftpflaster abkleben
- Fingerverband anlegen
- Brille tragen
- Hut/Kopftuch/Stirnband tragen
- Ellenbogenbandage tragen
- Leichte Baumwollhandschuhe tragen
- Unechte Wimpern oder Make-up tragen
- Betroffene Stelle abkleben/bandagieren
- Fahrhandschuhe tragen
- Kleidung tragen, die die kritischen Stellen abdeckt
- Fingernägel kurz halten
- Kurzhaarschnitt zulegen
- Hände mit Lotion feucht halten
- Nägel pflegen
- Stricken oder andere Handarbeiten
- Sich sportlich betätigen/bewegen
- Perücke oder Haarteil tragen
- Hände von betroffener Stelle fernhalten
- Hände zur Faust ballen

Die örtliche Dimension (»P«)

- Spiegel beseitigen oder abdecken
- »Vorsicht!«-Hinweis auf Badezimmerboden anbringen
- Pinzetten entfernen
- Vergrößerungsspiegel wegräumen
- Im Bad das Licht dimmen
- Wecker/Timer im Bad platzieren
- Erinnerungen auf Haftnotizen an Spiegel befestigen
- Sich von bestimmten Räumen fernhalten
- »Fummel-Spielzeug« (Anti-Stress-Artikel) an Gefahrenort bereithalten
- Um Hilfe bitten
- Für besonders riskante Zeitpunkte »Beschäftigung« einplanen
- Fernsehen auf weniger riskante Zeiten beschränken
- Alleinsein zu riskanten Zeiten vermeiden
- Vor dem Schlafengehen Zeit zum »Herunterkommen« einplanen