Selbsthilfebogen 1 Grundlegende Veränderungen

Was verstärkt Skin-Picking?	Konkrete Gegenmaßnahme

Was schwächt Skin-Picking?	Konkrete Maßnahme

Selbsthilfebogen 2 **Analyse der Konsequenzen**

Möglichkeiten	Kurzfristige Folgen	Langfristige Folgen
Ich mache etwas gegen Skin-Picking.		
Ich lasse alles beim Alten.		

Selbsthilfebogen 3 **Selbstbeobachtungsprotokoll**

DATUM:

Ort und Uhrzeit

Begleitende Tätigkeit

Gefühl vorher

Gedanken vorher

Körperempfindungen vorher

Dauer der Episode

Betroffene Körperstelle(n)

DATUM:

Ort und Uhrzeit

Begleitende Tätigkeit

Gefühl vorher

Gedanken vorher

Körperempfindungen vorher

Dauer der Episode

Betroffene Körperstelle(n)

DATUM:

Ort und Uhrzeit

Begleitende Tätigkeit

Gefühl vorher

Gedanken vorher

Körperempfindungen vorher

Dauer der Episode

Betroffene Körperstelle(n)