Du sitzt im Meeting und wartest, bis eine Datei lädt. Dein Daumen tastet am Zeigefinger entlang, findet ein Stück Nagelhaut – und erst als es zwickt, merkst du: schon wieder. Beim **Habit Reversal Training aus der Verhaltenstherapie** (*habit reversal*) lernst du zu bemerken, wann deine Hand losgeht – und gibst ihr dann ein bis drei Minuten lang eine andere Aufgabe, bei der Kauen nicht geht. Nägelkauen und das Zupfen an der Nagelhaut sind sehr verbreitet und meistens eine Angewohnheit, keine Krankheit. Mit fehlender Willenskraft hat das wenig zu tun – die Hand macht es meist ganz von allein. Bemerken ist schon der erste Erfolg.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie läuft die Gewohnheit fast automatisch ab: In einer Befragung von über 300 Medizinstudierenden beschrieben gut 90 % derer, die Nägel kauten, es als automatisch. Deshalb hilft ein Vorsatz so wenig – du kannst nur stoppen, was du bemerkst. Für einen Moment fühlt sich das Kauen gut an, und dieses kurze gute Gefühl macht es beim nächsten Mal wahrscheinlicher. Die rauen Ränder danach laden den Daumen gleich wieder ein.

Vorsatz: „Ab morgen höre ich auf."
greift nicht, solange die Hand von allein losgeht

→

Bemerken und umsteuern
wie beim Autopiloten im Flugzeug: erst merken, dass er eingeschaltet ist – dann selbst das Steuer übernehmen

So geht es

1. **Mein Ablauf (am 1. Tag):** Welche Finger, welche Hand? Welches Vorzeichen – eine raue Kante, ein Kribbeln, der Drang oder ein Gedanke wie „Nur diese eine Stelle"? In welchen 3 Lagen passiert es am häufigsten (Warten, Bildschirm, Lernen, Auto)? Dazu ein Foto deiner Hände, nur für dich.
2. **Die Gegenbewegung:** Sobald du den Drang spürst oder die Hand unterwegs ist, eine unauffällige Bewegung, bei der Kauen nicht geht – Faust ballen, Hände flach auf die Oberschenkel oder einen kleinen Gegenstand fest halten. Ein bis drei Minuten. Mindestens eine Minute – kurz wegziehen reicht nicht.
3. **Die Hand umlenken:** Ist die Hand schon unterwegs, führst du sie am Mund vorbei, zum Beispiel kurz zum Ohr, und dann weg vom Gesicht. Ein paar Mal am Tag auch ohne Drang üben, unterwegs in der Vorstellung.
4. **Hürden und Erinnerungen:** Nägel und Nagelhaut regelmäßig feilen und pflegen, in deinen Lagen etwas in der Hand. Wer mag: bitterer Nagellack oder ein Armband als Erinnerung. Reagiert die Haut darauf, lass ihn weg.
5. **Eine Helfer-Person:** erinnert dich freundlich (zum Beispiel mit einem vereinbarten Wort) und lobt dich, wenn du gegensteuerst. Am 7. Tag: Fotos vergleichen, was hat geholfen, dein nächster Schritt.

Wenn es nicht gleich klappt

Du merkst es fast immer erst hinterher? Dann zähl auch das – oft rückt das Bemerken mit der Zeit nach vorn. Eine Minute kommt dir lang vor? Mit etwas in der Hand fällt sie leichter. Du hast einen ganzen Abend gekaut? Kein Drama: Schau, was an diesem Abend anders war, ergänz deinen Ablauf und mach morgen weiter.

Was geprüft ist: Geprüft wurde Habit Reversal direkt beim Nägelkauen, aber nur in kleinen Studien, meist mit ein paar Terminen bei Fachleuten. Als reines Selbsthilfe-Heft half es in einer Studie nur wenigen – entscheidend war, wie viel jemand geübt hat. Gemessen wurde meistens die Länge der Nägel. Wenn dich der Drang stark beschäftigt: Episode 2 (Bereitschaft und Werte). Wenn du vor allem zupfst, wenn dich etwas belastet: Episode 3 (Expressives Schreiben).

Wichtig: Meist eine Angewohnheit. Blutig gekaut, offene Stellen, großer Leidensdruck? Psychologisch abklären → Episode 8. Finger oder Nagelbett rot, geschwollen, eitrig? Ärztlich abklären. Gedanken, dir etwas

anzutun? Hol dir sofort Hilfe. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

Erst merken, dann umsteuern – mindestens eine Minute.

Mein Nägelkauen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du an Nägeln oder Haut an den Fingern gekaut oder gezupft?	3	3	2
2. Wie oft hast du es erst gemerkt, als der Finger schon am Mund war?	3	2	2
3. Wie stark war der Drang, zu kauen oder zu zupfen?	3	3	2
4. Wie sehr hast du dich für deine Hände geschämt oder sie versteckt?	3	3	2
5. Wie schwer ist es dir gefallen, wieder aufzuhören, wenn du angefangen hast?	3	2	2
Summe (0–20)	15	13	10

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Mein Ablauf (einmal am 1. Tag ausfüllen)

Finger und Hand
rechter Daumen + Zeigefinger

Vorzeichen (raue Kante, Kribbeln, Drang, ein Gedanke)
raue Kante am Nagelrand · „Nur diese eine Stelle"

Meine 3 Lagen (z. B. Warten, Bildschirm, Lernen, Auto)
1. Meeting · 2. Serie am Abend · 3. Stau

Meine Gegenbewegung (1–3 Minuten, unauffällig)
Hände flach auf die Oberschenkel / Faust, 1 Min.

Meine Hürde (feilen, etwas in der Hand, Lack, Armband)
Feile in der Jackentasche

Meine Helfer-Person (erinnert freundlich, lobt)
Mitbewohnerin: sagt „Hände", lobt mich

Foto meiner Hände (nur für mich)
☑ Tag 1 ☑ Tag 7

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile

Ein Strich pro Mal oder eine Zahl. Gegenbewegung: mindestens eine Minute. Haken, wenn du die Hürde genutzt hast und die Helfer-Person dabei war.

Tag	vor dem Kauen bemerkt	erst hinterher bemerkt	Gegen-bewegung gemacht	Hand umgelenkt	Drang 0–10	Hürde ✓	Helfer ✓	Notiz
1	//	8	//	/	6			Meeting: erst beim Zwicken gemerkt
2	///	7	///	//	6	✓		Feile in die Jackentasche gesteckt
3	////	6	////	//	5	✓	✓	Faust im Meeting – merkt keiner
4	///	9	///	/	7			langer Serienabend – Ablauf ergänzt
5	5	5	5	///	5	✓		Feile neben dem Sofa
6	6	4	6	///	5	✓	✓	„Hände" gehört – Lob bekommen
7	7	3	7	////	4	✓	✓	im Stau noch gekaut

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Fotos Tag 1 und Tag 7 verglichen
Ränder ruhiger,
Zeigefinger-Nagel etwas länger

Was hat geholfen?
Faust im Meeting,
Feile neben dem Sofa

Mein nächster Schritt
Für den Stau:
etwas in die Hand

Dazu: Episode 2: Bereitschaft und Werte · Episode 3: Expressives Schreiben

BEISPIEL

Erst merken, dann umsteuern – mindestens eine Minute.

Mein Nägelkauen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du an Nägeln oder Haut an den Fingern gekaut oder gezupft?			
2. Wie oft hast du es erst gemerkt, als der Finger schon am Mund war?			
3. Wie stark war der Drang, zu kauen oder zu zupfen?			
4. Wie sehr hast du dich für deine Hände geschämt oder sie versteckt?			
5. Wie schwer ist es dir gefallen, wieder aufzuhören, wenn du angefangen hast?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Mein Ablauf (einmal am 1. Tag ausfüllen)

Finger und Hand

Vorzeichen (raue Kante, Kribbeln, Drang, ein Gedanke)

Meine 3 Lagen (z. B. Warten, Bildschirm, Lernen, Auto)

Meine Gegenbewegung (1–3 Minuten, unauffällig)

Meine Hürde (feilen, etwas in der Hand, Lack, Armband)

Meine Helfer-Person (erinnert freundlich, lobt)

Foto meiner Hände (nur für mich)
☐ Tag 1 ☐ Tag 7

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile

Ein Strich pro Mal oder eine Zahl. Gegenbewegung: mindestens eine Minute. Haken, wenn du die Hürde genutzt hast und die Helfer-Person dabei war.

Tag	**vor dem Kauen bemerkt**	**erst hinterher bemerkt**	**Gegen-bewegung gemacht**	**Hand umgelenkt**	**Drang** 0–10	**Hürde** ✓	**Helfer** ✓	**Notiz**
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Fotos Tag 1 und Tag 7 verglichen

Was hat geholfen?

Mein nächster Schritt

Dazu: Episode 2: Bereitschaft und Werte · Episode 3: Expressives Schreiben