Du wartest auf den Bus, und er hat Verspätung. Dein Daumen findet ein Stück Nagelhaut, das absteht, und sofort ist da der Gedanke: „Die muss jetzt weg." Entweder du gibst nach – oder du kämpfst verbissen dagegen an und denkst an nichts anderes mehr. Vielleicht kennst du das auch abends auf dem Sofa oder vor dem Bildschirm. Mit **Bereitschaft und Werten aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) lässt du den Drang da sein, ohne ihm zu folgen und ohne gegen ihn zu kämpfen – und richtest dich danach aus, was dir wichtig ist.**

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. **Ein Drang ist kein Befehl.**

Warum es sich hält

Aus Sicht der ACT führen zwei Wege in eine Falle. **Nachgeben:** Du kaust oder zupfst, für einen Moment ist Ruhe – und genau diese kurze Ruhe lernt dein Gehirn. **Wegkämpfen:** „Hör auf damit, denk nicht dran." So wird der Drang zum Hauptthema, und du schaust ständig nach ihm. In einer Befragung von über 400 Menschen, die sich Haare ausrissen, hatten die, die unangenehme Gefühle stärker wegdrückten, stärkere und häufigere Dränge – ein Zusammenhang, kein Beweis; das Ausreißen selbst war nicht häufiger.

„Ich muss den Drang loswerden."
Du gibst nach oder kämpfst – beides hält den Drang im Mittelpunkt.

→

„Der Drang darf da sein – ich schaue der Welle zu."
Er steigt, bricht und läuft aus. Du stehst am Ufer, deine Hände bleiben ruhig.

So geht es – sieben Tage

1. **Tag 1: Meine drei Sätze.** Werte-Satz: „Gepflegte Hände sind mir wichtig, weil …" Bereitschafts-Satz: „Ich lasse den Drang da sein, ohne ihm zu folgen." Gedanken-Satz: „Ich habe den Gedanken, dass …" – mit dem Gedanken, der am häufigsten mit dem Drang kommt.
2. **Jeden Tag drei Drang-Momente:** den Drang bemerken und benennen („Da ist der Drang."), Drang 0–10, die Hände ruhig ablegen (Tisch, Oberschenkel), ein bis drei Minuten beobachten: Wo spürst du ihn, wird er stärker, gleich, schwächer? Danach Drang 0–10 und eintragen: wo, vorher → nachher, gefolgt ja/nein.
3. **Abends ein kleiner Schritt für deinen Wert:** Hände eincremen, eine raue Kante feilen statt kauen, eine Stelle einen Tag in Ruhe lassen. Nach einem Ausrutscher ein freundlicher Satz statt eines Vorwurfs: „Das ist passiert, das kennen viele – was tut meinen Händen jetzt gut?"
4. **Tag 7: Rückblick.** Wie oft bin ich dem Drang nicht gefolgt? Was hat er gemacht, als ich nur zugeschaut habe? **Der Drang darf da sein – deine Hände bleiben trotzdem ruhig.**

Wenn es nicht gleich klappt

Der Drang wird erst stärker, wenn du hinschaust? Das ist normal – eine Welle steigt, bevor sie bricht. Bleib eine Minute länger dabei. Du bist doch gefolgt? Trag es ehrlich ein, sag dir deinen freundlichen Satz und nimm dir den nächsten Moment vor. Es fühlt sich passiv an? Leg die Hände ganz bewusst ab oder nimm die Gegenbewegung aus Episode 1 dazu (ein bis drei Minuten locker eine Faust, einen kleinen Gegenstand halten).

Ehrlich: Geprüft wurde ACT vor allem bei verwandten Gewohnheiten wie Haareausreißen und Hautzupfen, und fast immer zusammen mit Habit Reversal. Beim Nägelkauen allein hat es noch niemand eigens untersucht. Bei 85 Erwachsenen, die sich Haare ausrissen, sprachen mit ACT und Habit Reversal 64 % gut an, in der Vergleichsgruppe 38 % – nach sechs Monaten war der Vorsprung nicht mehr deutlich. ACT allein senkte in einer kleinen Studie das Ausreißen, nicht aber den Drang. Die Übungen sind ein Anfang. Wenn du merkst, dass du allein nicht weiterkommst, ist das kein Versagen – dann hol dir Begleitung.

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.

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?

Der Drang darf da sein. Du entscheidest, was deine Hände tun. Ein Drang ist kein Befehl – er steigt, bricht und läuft aus wie eine Welle.

Tag 1 · Meine drei Sätze (einmal aufschreiben, vor einem Drang-Moment leise lesen)

Werte-Satz: Gepflegte Hände sind mir wichtig, weil *ich sie beim Erklären zeigen will, ohne mich zu schämen.*

Bereitschafts-Satz: Ich lasse *den Drang an meiner Nagelhaut* da sein, ohne ihm zu folgen.

Gedanken-Satz: Ich habe den Gedanken, dass *diese Stelle weg muss.*

Gedanken-Satz: der Gedanke, der am häufigsten mit dem Drang kommt – mit „Ich habe den Gedanken, dass …" davor.

Tag 1–7 · Jeden Tag drei Drang-Momente (bemerken · Drang 0–10 · Hände ablegen · 1–3 Minuten zuschauen · Drang 0–10)

Tag	Moment 1: wo? · Drang vorher → nachher · gefolgt? ja/nein	Moment 2: wo? · Drang vorher → nachher · gefolgt? ja/nein	Moment 3: wo? · Drang vorher → nachher · gefolgt? ja/nein	abends: mein kleiner Schritt für den Wert
1	Bus 7 → 4 · nein	Bildschirm 8 → 6 · ja	Serie am Abend 6 → 3 · nein	Hände eingecremt
2	Meeting 6 → 3 · nein	Bildschirm 8 → 7 · ja	Stau 5 → 2 · nein	raue Kante gefeilt
3	Lernen 6 → 4 · nein	Bildschirm 7 → 5 · nein	Sofa 7 → 3 · nein	Daumen in Ruhe gelassen
4	Bus 6 → 3 · nein	Bildschirm 8 → 8 · ja	Serie am Abend 5 → 2 · nein	Hände eingecremt
5	Meeting 5 → 3 · nein	Bildschirm 7 → 4 · nein	Sofa 6 → 6 · ja	Kante gefeilt statt gekaut
6	Stau 6 → 2 · nein	Bildschirm 7 → 5 · ja	Serie am Abend 5 → 2 · nein	Hände eingecremt
7	Lernen 5 → 2 · nein	Bildschirm 6 → 3 · nein	Sofa 5 → 2 · nein	Zeigefinger in Ruhe gelassen

Gefolgt? Ehrlich eintragen – und dir einen freundlichen Satz sagen statt eines Vorwurfs. Dann der nächste Moment.

Tag 7 · Rückblick

Wie oft bin ich dem Drang nicht gefolgt?
16 von 21 Momenten – am schwersten vor dem Bildschirm

Was hat der Drang gemacht, als ich nur zugeschaut habe?
erst stärker, nach 2–3 Minuten deutlich leiser

Dazu Episode 1: Habit Reversal · Episode 3: Expressives Schreiben

BEISPIEL

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?

Der Drang darf da sein. Du entscheidest, was deine Hände tun. Ein Drang ist kein Befehl – er steigt, bricht und läuft aus wie eine Welle.

Tag 1 · Meine drei Sätze (einmal aufschreiben, vor einem Drang-Moment leise lesen)

Werte-Satz: Gepflegte Hände sind mir wichtig, weil _____

Bereitschafts-Satz: Ich lasse _____ da sein, ohne ihm zu folgen.

Gedanken-Satz: Ich habe den Gedanken, dass _____

Gedanken-Satz: der Gedanke, der am häufigsten mit dem Drang kommt – mit „Ich habe den Gedanken, dass …“ davor.

Tag 1–7 · Jeden Tag drei Drang-Momente (bemerken · Drang 0–10 · Hände ablegen · 1–3 Minuten zuschauen · Drang 0–10)

Tag	Moment 1: wo? · Drang vorher → nachher · gefolgt? ja/nein	Moment 2: wo? · Drang vorher → nachher · gefolgt? ja/nein	Moment 3: wo? · Drang vorher → nachher · gefolgt? ja/nein	abends: mein kleiner Schritt für den Wert
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Gefolgt? Ehrlich eintragen – und dir einen freundlichen Satz sagen statt eines Vorwurfs. Dann der nächste Moment.

Tag 7 · Rückblick

Wie oft bin ich dem Drang nicht gefolgt?

_____

Was hat der Drang gemacht, als ich nur zugeschaut habe?

_____

Dazu Episode 1: Habit Reversal · Episode 3: Expressives Schreiben