Das Telefonat war wieder ärgerlich. Du legst auf, und dein Daumen findet ein Stück Nagelhaut, das absteht. Für einen Moment tut das Zupfen fast gut – danach brennt die Stelle, und der Ärger ist immer noch da. Beim **expressiven Schreiben aus der Schreibtherapie** schreibst du **zehn bis fünfzehn Minuten lang frei auf, was dich gerade belastet** – und gibst dem Gefühl so einen anderen Weg als über deine Finger.

Warum es sich hält

Vor dem Zupfen sind oft Anspannung, Langeweile oder starke negative Gefühle da, danach eher Scham und Wut auf sich selbst – das zeigte eine Befragung (ein Zusammenhang, keine Ursache). Beim **gezielten** Zupfen hängen Schwierigkeiten mit Gefühlen deutlicher zusammen als beim Zupfen nebenbei. Das Zupfen wird so zum schnellen Ventil: Der Druck geht kurz raus, aber das Gefühl dahinter bleibt ungeordnet.

Ventil über die Finger
der Druck geht kurz raus – das Gefühl bleibt, die Stelle brennt

→

Ventil über das Papier
der Druck darf raus und bekommt Worte – ein Ventil, das nicht weh tut

So geht es

1. **Tag 1 · Gezielt oder nebenbei?** Schreib 2–3 Lagen auf, in denen du oft zupfst oder kaust, und kreuz an: gezielt, weil dich etwas belastet – oder nebenbei, ohne es zu merken?
2. **An 6 von 7 Tagen · dein Schreibtermin:** 10–15 Minuten frei aufschreiben, was dich belastet oder ärgert. Rechtschreibung egal, für niemanden bestimmt, danach weglegen. Papier oder Handy – beides geht. Gut passt es, wenn der Drang kommt und es gerade geht; sonst zu einer festen Zeit. Erster Satz: „Ich bin gerade …“
3. **Vorher und nachher:** Drang und Anspannung je 0–10 eintragen – und ob du heute gezielt oder nebenbei gezupft hast.
4. **Tag 7 · Rückblick:** Was hat sich verändert? Wann hilft dir Schreiben – und wann eher die Übung aus Episode 1?

Schreiben ist für die gezielten Lagen gedacht. Bei Langeweile hilft Schreiben weniger – dann gib deinen Händen eine Aufgabe (dazu Episode 1: Habit Reversal). In der Studie waren es sechs Termine in zwei Wochen – du darfst dir zwei Wochen Zeit lassen.

Wenn es nicht gleich klappt

Dir fällt nichts ein? Fang mit „Gerade ärgert mich …“ an und schreib weiter, was kommt. Es wühlt dich zu sehr auf? Hör auf oder schreib beim nächsten Mal kürzer, zum Beispiel fünf Minuten. Du zupfst trotzdem nebenbei? Das ist der Autopilot – dafür ist Episode 1 da. Den Drang da sein lassen, ohne ihm zu folgen: dazu Episode 2: Bereitschaft und Werte.

Vorweg: Wenn das Schreiben dich stark aufwühlt, darfst du jederzeit aufhören. Ehrlich gesagt: Geprüft wurde das expressive Schreiben in einer Studie mit Frauen, die stark an ihrer Haut zupften, über zwei Wochen. Der Drang sank direkt nach dem Schreiben, und gezieltes Zupfen wurde weniger. Beim Kauen nebenbei, ganz automatisch, ist es nicht geprüft.

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?

Was du schreibst, ist für niemanden bestimmt – nur für dich. Es geht nicht um schöne Sätze, sondern darum, dem Druck einen anderen Weg zu geben als über deine Finger.

Tag 1 · Gezielt oder nebenbei? (2–3 Lagen, in denen du oft zupfst oder kaust – je ankreuzen)

Gezielt oder nebenbei? – gezielt = weil mich etwas belastet · nebenbei = ohne es zu merken

1 nach Telefonaten mit der Hausverwaltung ☒ gezielt ☐ nebenbei

2 Abgabe-Stress im Studium ☒ gezielt ☐ nebenbei

3 Serie am Abend ☐ gezielt ☒ nebenbei

Schreiben ist für die gezielten Lagen. Nebenbei, bei Langeweile? Gib deinen Händen eine Aufgabe – dazu Episode 1: Habit Reversal.

Meine Schreibregeln

- 10–15 Minuten, an 6 von 7 Tagen
- frei schreiben, was belastet oder ärgert
- Rechtschreibung egal
- für niemanden bestimmt – danach weglegen
- erster Satz: „Ich bin gerade …“
- aufhören ist jederzeit erlaubt

Tag 1–7 · Mein Schreibtermin (Papier oder Handy – vorher und nachher je 0–10 eintragen)

Tag	geschrieben ✓ (Ruhetag –)	Minuten	Drang vorher	Drang nachher	Anspannung vorher	Anspannung nachher	heute gezielt oder nebenbei gezupft?
1	✓	12	7	4	6	3	kurz nebenbei, beim Lernen
2	✓	10	6	4	5	3	gar nicht
3	✓	15	8	5	7	4	gezielt nach dem Anruf – dann geschrieben
4	–	–	–	–	–	–	Ruhetag · nebenbei bei der Serie
5	✓	10	6	3	6	3	Abgabe-Stress: nur kurz gezielt
6	✓	12	5	3	4	2	nebenbei bei der Serie
7	✓	10	4	2	4	2	kaum

Tag 7 · Rückblick

Was hat sich verändert?

Drang nach dem Schreiben meist kleiner – an Telefon-Tagen weniger gezupft

Wann hilft mir Schreiben – wann eher Episode 1?

nach Ärger und Druck – bei der Serie: Hände beschäftigen

Dazu Episode 1: Habit Reversal · Episode 2: Bereitschaft und Werte

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?

Was du schreibst, ist für niemanden bestimmt – nur für dich. Es geht nicht um schöne Sätze, sondern darum, dem Druck einen anderen Weg zu geben als über deine Finger.

Tag 1 · Gezielt oder nebenbei? (2–3 Lagen, in denen du oft zupfst oder kaust – je ankreuzen)

Gezielt oder nebenbei? – gezielt = weil mich etwas belastet · nebenbei = ohne es zu merken

1 _____ ☐ gezielt ☐ nebenbei

2 _____ ☐ gezielt ☐ nebenbei

3 _____ ☐ gezielt ☐ nebenbei

Schreiben ist für die gezielten Lagen. Nebenbei, bei Langeweile? Gib deinen Händen eine Aufgabe – dazu Episode 1: Habit Reversal.

Meine Schreibregeln

- 10–15 Minuten, an 6 von 7 Tagen
- frei schreiben, was belastet oder ärgert
- Rechtschreibung egal
- für niemanden bestimmt – danach weglegen
- erster Satz: „Ich bin gerade …“
- aufhören ist jederzeit erlaubt

Tag 1–7 · Mein Schreibtermin (Papier oder Handy – vorher und nachher je 0–10 eintragen)

Tag	geschrieben ✓ (Ruhetag –)	Minuten	Drang vorher	Drang nachher	Anspannung vorher	Anspannung nachher	heute gezielt oder nebenbei gezupft?
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

Tag 7 · Rückblick

Was hat sich verändert?

Wann hilft mir Schreiben – wann eher Episode 1?

Dazu Episode 1: Habit Reversal · Episode 2: Bereitschaft und Werte