Nägelkauen und Haut zupfen

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 35

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Nägelkauen: Verhaltenstherapie: Habit Reversal Training

Episode 2: Nägelkauen: ACT: Bereitschaft und Werte

Episode 3: Nägelkauen: Schreibtherapie: Expressives Schreiben

> **Wichtig:** Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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

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

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