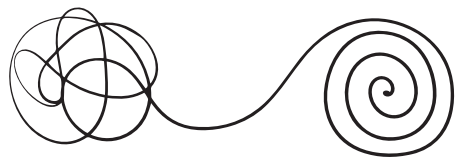


**Das BFRB-Journal ist ein kostenloses
Community-Projekt.**

Du darfst es herunterladen, ausdrucken, kopieren
und weitergeben – an Freund*innen,
in Selbsthilfegruppen oder an andere Menschen,
denen es helfen könnte.

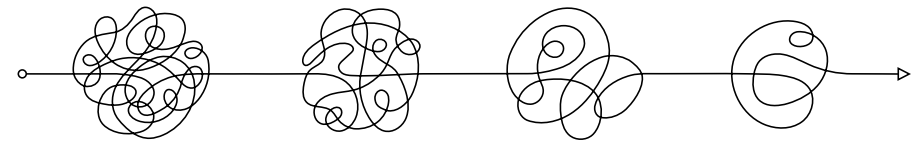


Du bist nicht allein.

Idee, Konzept & Gestaltung
Maren Wensing

Mehr Infos, Downloads & aktuelle Versionen
bfrb-journal.de

Lizenz: Creative Commons BY-NC 4.0
[Du darfst dieses Journal teilen und bearbeiten, solange du die Urheberin nennst
und es nicht kommerziell nutzt.]
Version 1.0 · 2026



BFRB- Journal

inkl. Zyklus-Check-in

Warum dieses Journal?

Hi, ich bin Maren und lebe selbst mit BFRBs*.
Ich kenne viele meiner Risikosituationen und
Glaubenssätze und habe einiges ausprobiert.

Trotzdem merke ich immer wieder:
Wissen allein reicht mir nicht.

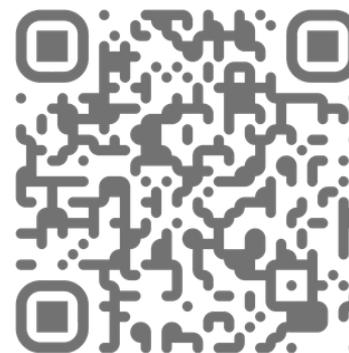
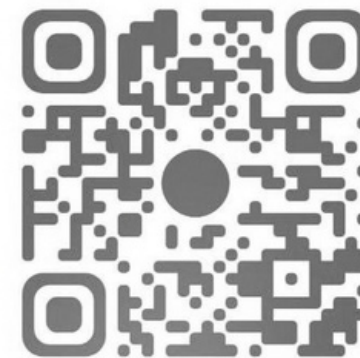
**Was ich brauche, ist regelmäßiges, liebevolles
Hinschauen.** Diesen Raum finde ich zum Beispiel
in der Therapie oder im Austausch mit meiner
Selbsthilfegruppe. Aber manchmal ist beides
nicht verfügbar – oder ich denke: Ach, so schlimm
ist es doch gerade gar nicht.

Dann schaue ich weniger hin. **Und irgendwann
merke ich, dass mein Skinpicking wieder mehr
Raum bekommt und ich aus dem Blick verliere,
was ich eigentlich längst über mich weiß.**

*BFRBs (Body-Focused Repetitive Behaviors) sind körperbezogene
repetitive Verhaltensweisen wie Skinpicking oder Trichotillomanie.

Selbsthilfe und Community

Hier geht's zur Selbsthilfe-
Telegram-Gruppe



Hier geht's zum
Verzeichnis von Präsenz-
Selbsthilfegruppen

**Vielleicht möchtest du dort auch etwas teilen,
das dir beim Ausfüllen dieses Journals
aufgefallen ist.**

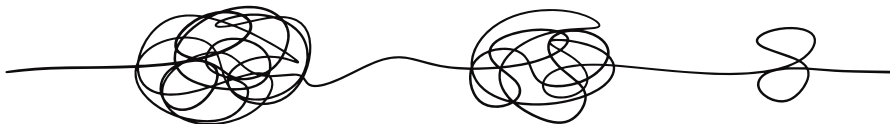
Selbsthilfe und Community

Dieses Journal ist aus meinen eigenen Erfahrungen mit BFRBs entstanden – **aber vieles von dem, was mir im Umgang damit hilft, habe ich im Austausch mit anderen gelernt.**

Wenn du dich mit anderen Betroffenen austauschen möchtest, gibt es eine Online-Selbsthilfegruppe zu Skinpicking und zu Trichotillomanie.

Dort ist Platz für aktuelle Struggles, kleine Erfolge, Fragen, Erkenntnisse und all die Dinge, die Menschen ohne diese Erfahrung manchmal nur schwer nachvollziehen können.

Die Gruppe ist ein Raum zum Austausch unter Betroffenen und ersetzt keine professionelle Beratung oder Behandlung.



Warum dieses Journal?

Deshalb habe ich dieses Journal ursprünglich für mich selbst entwickelt: **zum Einchecken**

- *Wie geht es mir gerade mit dem Verhalten?*
- *Was sind meine Risikosituationen und -körperstellen?*
- *Wie stark ist mein Drang, welche Gedanken tauchen auf und was könnte mir gerade gut tun?*

Weil ich gerne mit der Hand schreibe, ist daraus dieses ausdrucksbare Heft geworden. Und dabei dachte ich: Vielleicht hilft es ja auch anderen Menschen aus der BFRB-Community.

Dabei ist mir wichtig: **Das hier ist kein Erfolgs-Check.** Es geht nicht darum, möglichst wenig zu knibbeln, gute Zahlen zu erreichen oder sich noch stärker zu kontrollieren. **Es geht darum, wahrzunehmen, Muster zu erkennen und sich immer wieder an das zu erinnern, was einem helfen kann.**

Warum dieses Journal?

Dieses Journal ist deshalb auch nicht für jede Person und jeden Zeitpunkt das Richtige.

- *Vielleicht möchtest oder kannst du gerade nicht so genau hinschauen.*
- *Vielleicht setzt dich das Beobachten oder Zählen unter Druck.*
- *Oder du stehst noch ganz am Anfang und weißt bei manchen Fragen noch gar nicht, was du eintragen könntest.*

Dann lass Fragen aus, verändere sie oder leg das Journal wieder weg. **Auch wie oft du eincheckst, entscheidest du selbst.** Täglich, wöchentlich, immer mal wieder oder besonders dann, wenn du merkst, dass du dein BFRB aus dem Blick verlierst.



3

Was mir hilft

Das möchte ich mir öfter sagen

Welche Gedanken tun mir gut?

Was möchte ich einem alten Glaubenssatz entgegensetzen?

Woran möchte ich mich in schwierigen Momenten erinnern?

40

Einleitung

Check-Ins

Alg.-Reflexion

Community

Was mir hilft

Das hilft mir wirklich

Strategien, kleine Tricks, Veränderungen, Menschen, Orte, Routinen

Das möchte ich (wieder) ausprobieren

39

So möchte ich das Heft nutzen

Der Awareness-Count.



Ich trage einen Zählring – eigentlich ein Reihenzähler fürs Stricken. Immer wenn ich einen Knibbelimpuls bewusst wahrnehme, zähle ich einmal weiter.

Der Count oben rechts auf den Check-in-Seiten ist dafür da, meinen aktuellen Stand einzutragen.

Dabei geht es mir nicht darum, möglichst wenig Impulse zu haben oder eine „gute“ Zahl zu erreichen. Das Zählen hilft mir vor allem dabei, automatische Impulse überhaupt wahrzunehmen.

Du brauchst dafür natürlich keinen Ring. **Du kannst anders zählen, den Count anders nutzen – oder ihn einfach ignorieren, wenn Zählen dir nicht guttut. Es ist lediglich ein Angebot.**

4

Mein Angebot: Zyklus-Check-in

BFRBs & Zyklus

Ich möchte außerdem beobachten, **ob sich mein Verhalten (bei mir Skinpicking) im Laufe meines Menstruationszyklus verändert.**

Dafür unterteile ich meinen Zyklus in vier „Jahreszeiten“:

-  *Winter – Menstruation*
-  *Frühling – Follikelphase*
-  *Sommer – Eisprung*
-  *Herbst – Luteal-/Gelbkörperphase*

Auch das ist **nur ein Angebot**. Deshalb gibt es das Journal auch in einer Variante ohne Zyklus-Check-in.

5

Was ich über mein BFRB lerne

Das möchte ich nicht (wieder) vergessen

Was habe ich über mich und mein BFRB verstanden?

Gibt es etwas, das ich heute anders sehe als früher?

38

Einleitung

Check-Ins

Allg. Reflexion

Community

Was ich über mein BFRB lerne

Die kommenden Seiten haben keinen festen Zeitpunkt. Du kannst sie am Ende des Heftes ausfüllen, immer mal wieder ergänzen oder direkt etwas festhalten, wenn dir beim Check-in ein Muster oder eine hilfreiche Erkenntnis auffällt.

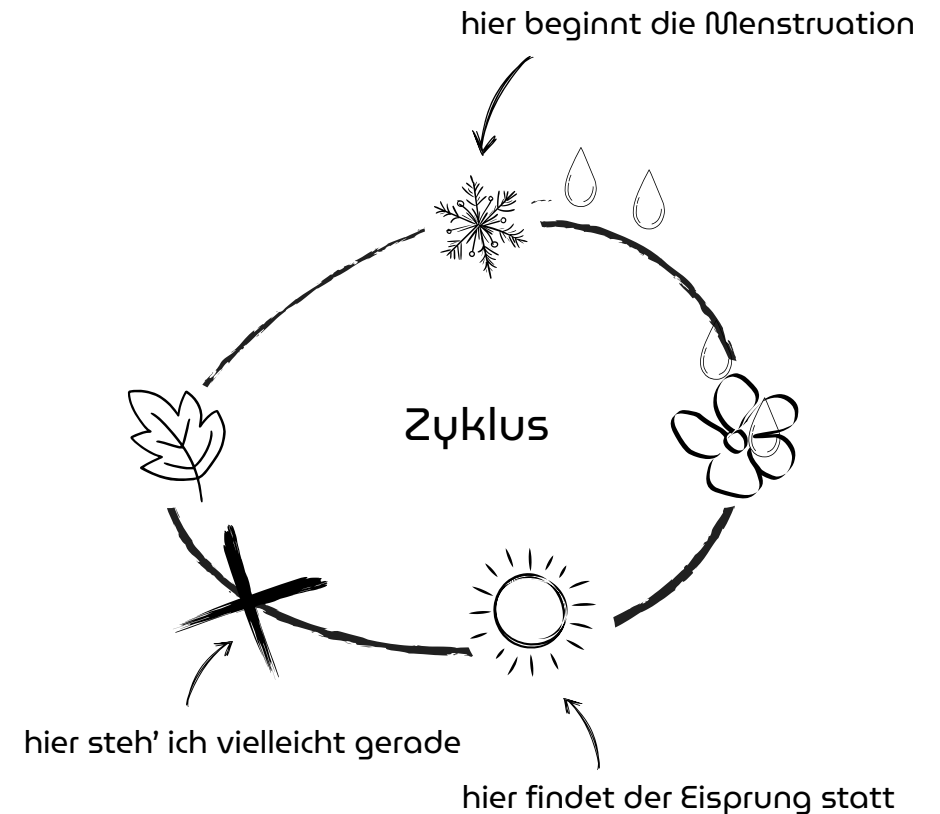
Situationen & Momente

Wann wird es schwieriger? Wann vielleicht auch leichter?

Was noch zusammenhängen könnte

Stress, Gefühle, Schlaf, Zyklus, Umgebung, bestimmte Gedanken ...

Mein Angebot: Zyklus-Check-in



Datum	Count
--------------	--------------

Wie viel knibbelst/zupfst/... du gerade?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wie stark ist dein Drang?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Allgemeines Stresslevel

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Aktuelle Risikosituationen

Wann/wo merke ich gerade besonders häufig Impulse?

Aktuelle Risikobereiche

Welche Körperstellen ziehen meine Aufmerksamkeit gerade besonders an?

7

Meine Strategien

Was hilft mir gerade? Was könnte ich (wieder) ausprobieren?

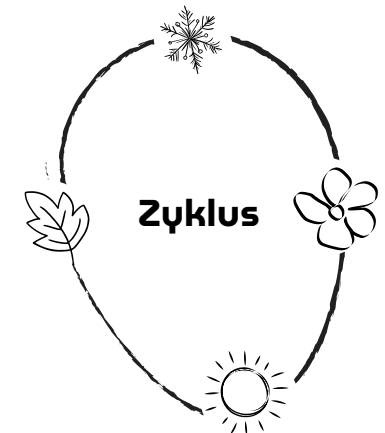
Liebevoller Blick

Was läuft gerade bereits gut?

Wo könnte ich mir mehr Mitgefühl schenken?

Freie Gedanken

Allgemeine Erkenntnisse kannst du ab
Seite 37 festhalten



36

Einleitung

Check-Ins

Allg. Reflexion

Community

Datum	Count
-------	-------

Wie viel knibbelst/zupfst/... du gerade?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wie stark ist dein Drang?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Allgemeines Stresslevel

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Aktuelle Risikosituationen

Wann/wo merke ich gerade besonders häufig Impulse?

Aktuelle Risikobereiche

Welche Körperstellen ziehen meine Aufmerksamkeit gerade besonders an?

35

Meine Strategien

Was hilft mir gerade? Was könnte ich (wieder) ausprobieren?

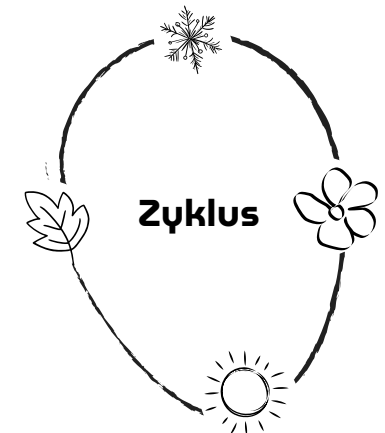
Liebevoller Blick

Was läuft gerade bereits gut?

Wo könnte ich mir mehr Mitgefühl schenken?

Freie Gedanken

Allgemeine Erkenntnisse kannst du ab Seite 37 festhalten



8

Einleitung

Check-Ins

Allg. Reflexion

Community

Datum	Count
-------	-------

Wie viel knibbelst/zupfst/... du gerade?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wie stark ist dein Drang?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Allgemeines Stresslevel

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Aktuelle Risikosituationen

Wann/wo merke ich gerade besonders häufig Impulse?

Aktuelle Risikobereiche

Welche Körperstellen ziehen meine Aufmerksamkeit gerade besonders an?

9

Meine Strategien

Was hilft mir gerade? Was könnte ich (wieder) ausprobieren?

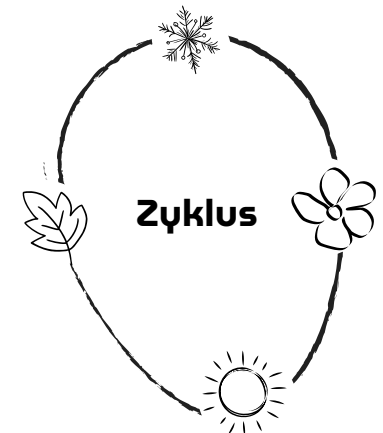
Liebevoller Blick

Was läuft gerade bereits gut?

Wo könnte ich mir mehr Mitgefühl schenken?

Freie Gedanken

Allgemeine Erkenntnisse kannst du ab Seite 37 festhalten



34

Einleitung

Check-Ins

Allg. Reflexion

Community

Datum	Count
-------	-------

Wie viel knibbelst/zupfst/... du gerade?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wie stark ist dein Drang?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Allgemeines Stresslevel

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Aktuelle Risikosituationen

Wann/wo merke ich gerade besonders häufig Impulse?

Aktuelle Risikobereiche

Welche Körperstellen ziehen meine Aufmerksamkeit gerade besonders an?

33

Meine Strategien

Was hilft mir gerade? Was könnte ich (wieder) ausprobieren?

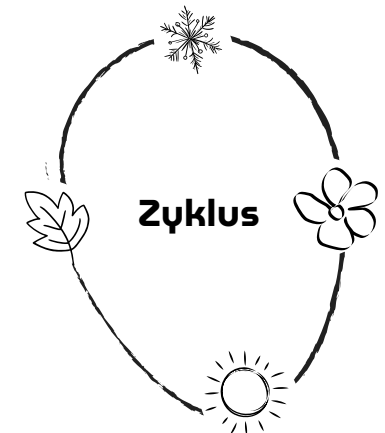
Liebevoller Blick

Was läuft gerade bereits gut?

Wo könnte ich mir mehr Mitgefühl schenken?

Freie Gedanken

Allgemeine Erkenntnisse kannst du ab Seite 37 festhalten



10

Einleitung

Check-Ins

Allg. Reflexion

Community

Datum	Count
--------------	--------------

Wie viel knibbelst/zupfst/... du gerade?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wie stark ist dein Drang?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Allgemeines Stresslevel

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Aktuelle Risikosituationen

Wann/wo merke ich gerade besonders häufig Impulse?

Aktuelle Risikobereiche

Welche Körperstellen ziehen meine Aufmerksamkeit gerade besonders an?

11

Meine Strategien

Was hilft mir gerade? Was könnte ich (wieder) ausprobieren?

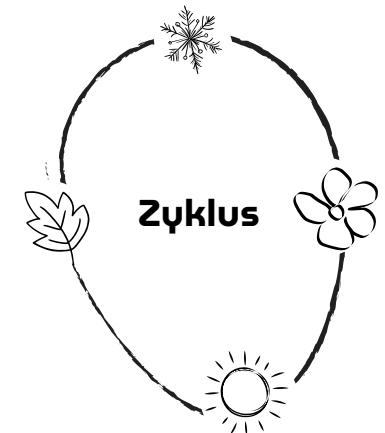
Liebevoller Blick

Was läuft gerade bereits gut?

Wo könnte ich mir mehr Mitgefühl schenken?

Freie Gedanken

Allgemeine Erkenntnisse kannst du ab Seite 37 festhalten



32

Einleitung

Check-Ins

Allg. Reflexion

Community

Datum	Count
-------	-------

Wie viel knibbelst/zupfst/... du gerade?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wie stark ist dein Drang?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Allgemeines Stresslevel

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Aktuelle Risikosituationen

Wann/wo merke ich gerade besonders häufig Impulse?

Aktuelle Risikobereiche

Welche Körperstellen ziehen meine Aufmerksamkeit gerade besonders an?

31

Meine Strategien

Was hilft mir gerade? Was könnte ich (wieder) ausprobieren?

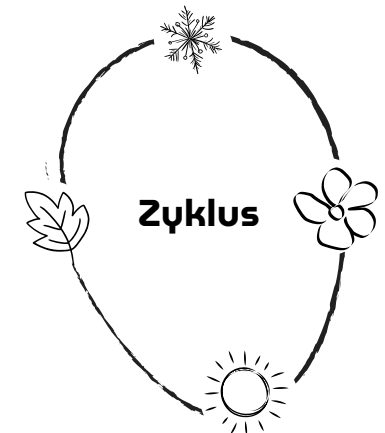
Liebevoller Blick

Was läuft gerade bereits gut?

Wo könnte ich mir mehr Mitgefühl schenken?

Freie Gedanken

Allgemeine Erkenntnisse kannst du ab
Seite 37 festhalten



12

Einleitung

Check-Ins

Allg. Reflexion

Community

Datum	Count
-------	-------

Wie viel knibbelst/zupfst/... du gerade?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wie stark ist dein Drang?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Allgemeines Stresslevel

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Aktuelle Risikosituationen

Wann/wo merke ich gerade besonders häufig Impulse?

Aktuelle Risikobereiche

Welche Körperstellen ziehen meine Aufmerksamkeit gerade besonders an?

13

Meine Strategien

Was hilft mir gerade? Was könnte ich (wieder) ausprobieren?

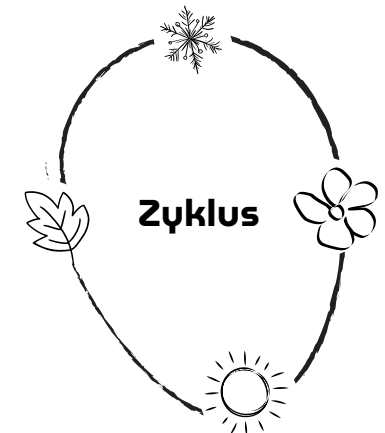
Liebevoller Blick

Was läuft gerade bereits gut?

Wo könnte ich mir mehr Mitgefühl schenken?

Freie Gedanken

Allgemeine Erkenntnisse kannst du ab Seite 37 festhalten



30

Einleitung

Check-Ins

Allg. Reflexion

Community

Datum	Count
-------	-------

Wie viel knibbelst/zupfst/... du gerade?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wie stark ist dein Drang?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Allgemeines Stresslevel

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Aktuelle Risikosituationen

Wann/wo merke ich gerade besonders häufig Impulse?

Aktuelle Risikobereiche

Welche Körperstellen ziehen meine Aufmerksamkeit gerade besonders an?

29

Meine Strategien

Was hilft mir gerade? Was könnte ich (wieder) ausprobieren?

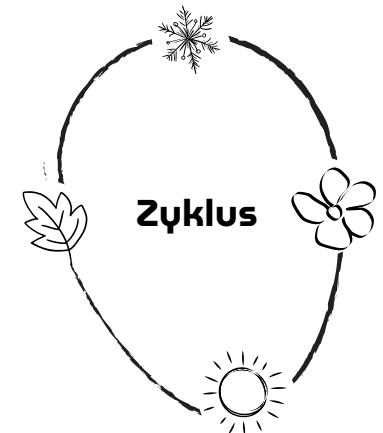
Liebevoller Blick

Was läuft gerade bereits gut?

Wo könnte ich mir mehr Mitgefühl schenken?

Freie Gedanken

Allgemeine Erkenntnisse kannst du ab Seite 37 festhalten



14

Einleitung

Check-Ins

Allg. Reflexion

Community

Datum	Count
--------------	--------------

Wie viel knibbelst/zupfst/... du gerade?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wie stark ist dein Drang?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Allgemeines Stresslevel

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Aktuelle Risikosituationen

Wann/wo merke ich gerade besonders häufig Impulse?

Aktuelle Risikobereiche

Welche Körperstellen ziehen meine Aufmerksamkeit gerade besonders an?

15

Meine Strategien

Was hilft mir gerade? Was könnte ich (wieder) ausprobieren?

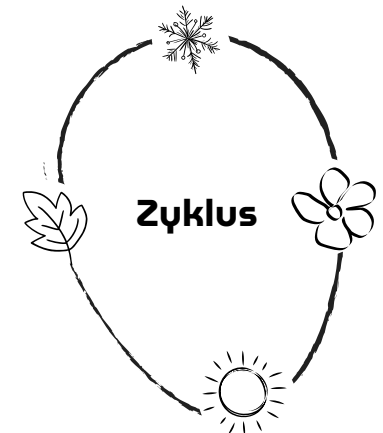
Liebevoller Blick

Was läuft gerade bereits gut?

Wo könnte ich mir mehr Mitgefühl schenken?

Freie Gedanken

Allgemeine Erkenntnisse kannst du ab Seite 37 festhalten



28

Einleitung

Check-Ins

Allg. Reflexion

Community

Datum	Count
-------	-------

Wie viel knibbelst/zupfst/... du gerade?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wie stark ist dein Drang?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Allgemeines Stresslevel

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Aktuelle Risikosituationen

Wann/wo merke ich gerade besonders häufig Impulse?

Aktuelle Risikobereiche

Welche Körperstellen ziehen meine Aufmerksamkeit gerade besonders an?

27

Meine Strategien

Was hilft mir gerade? Was könnte ich (wieder) ausprobieren?

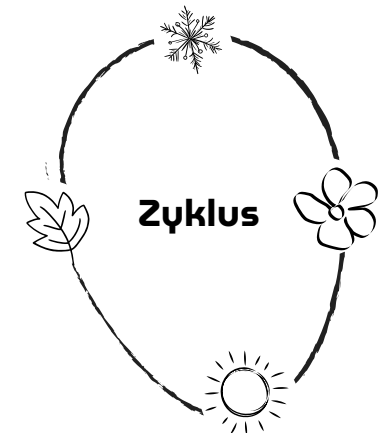
Liebevoller Blick

Was läuft gerade bereits gut?

Wo könnte ich mir mehr Mitgefühl schenken?

Freie Gedanken

Allgemeine Erkenntnisse kannst du ab Seite 37 festhalten



16

Einleitung

Check-Ins

Allg. Reflexion

Community

Datum	Count
-------	-------

Wie viel knibbelst/zupfst/... du gerade?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wie stark ist dein Drang?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Allgemeines Stresslevel

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Aktuelle Risikosituationen

Wann/wo merke ich gerade besonders häufig Impulse?

Aktuelle Risikobereiche

Welche Körperstellen ziehen meine Aufmerksamkeit gerade besonders an?

17

Meine Strategien

Was hilft mir gerade? Was könnte ich (wieder) ausprobieren?

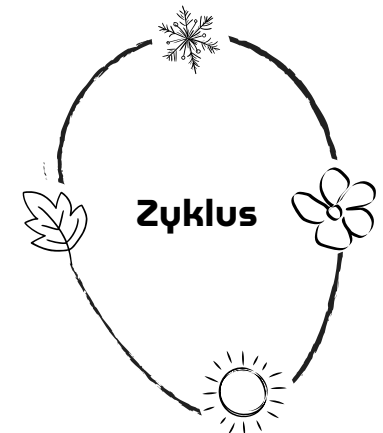
Liebevoller Blick

Was läuft gerade bereits gut?

Wo könnte ich mir mehr Mitgefühl schenken?

Freie Gedanken

Allgemeine Erkenntnisse kannst du ab
Seite 37 festhalten



26

Einleitung

Check-Ins

Allg. Reflexion

Community

Datum	Count
--------------	--------------

Wie viel knibbelst/zupfst/... du gerade?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wie stark ist dein Drang?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Allgemeines Stresslevel

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Aktuelle Risikosituationen

Wann/wo merke ich gerade besonders häufig Impulse?

Aktuelle Risikobereiche

Welche Körperstellen ziehen meine Aufmerksamkeit gerade besonders an?

25

Meine Strategien

Was hilft mir gerade? Was könnte ich (wieder) ausprobieren?

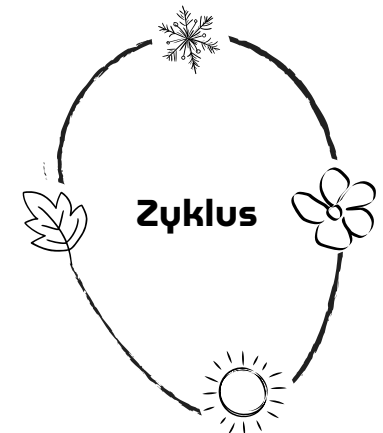
Liebevoller Blick

Was läuft gerade bereits gut?

Wo könnte ich mir mehr Mitgefühl schenken?

Freie Gedanken

Allgemeine Erkenntnisse kannst du ab Seite 37 festhalten



18

Einleitung

Check-Ins

Allg. Reflexion

Community

Datum	Count
-------	-------

Wie viel knibbelst/zupfst/... du gerade?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wie stark ist dein Drang?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Allgemeines Stresslevel

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Aktuelle Risikosituationen

Wann/wo merke ich gerade besonders häufig Impulse?

Aktuelle Risikobereiche

Welche Körperstellen ziehen meine Aufmerksamkeit gerade besonders an?

19

Meine Strategien

Was hilft mir gerade? Was könnte ich (wieder) ausprobieren?

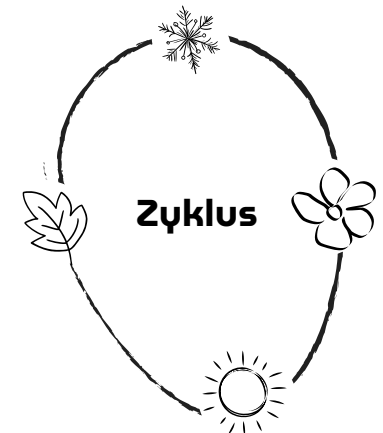
Liebevoller Blick

Was läuft gerade bereits gut?

Wo könnte ich mir mehr Mitgefühl schenken?

Freie Gedanken

Allgemeine Erkenntnisse kannst du ab Seite 37 festhalten



24

Einleitung

Check-Ins

Allg. Reflexion

Community

Datum	Count
-------	-------

Wie viel knibbelst/zupfst/... du gerade?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wie stark ist dein Drang?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Allgemeines Stresslevel

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Aktuelle Risikosituationen

Wann/wo merke ich gerade besonders häufig Impulse?

Aktuelle Risikobereiche

Welche Körperstellen ziehen meine Aufmerksamkeit gerade besonders an?

23

Meine Strategien

Was hilft mir gerade? Was könnte ich (wieder) ausprobieren?

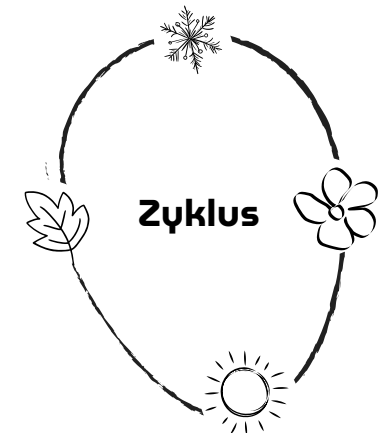
Liebevoller Blick

Was läuft gerade bereits gut?

Wo könnte ich mir mehr Mitgefühl schenken?

Freie Gedanken

Allgemeine Erkenntnisse kannst du ab Seite 37 festhalten



20

Einleitung

Check-Ins

Allg. Reflexion

Community

Datum	Count
-------	-------

Wie viel knibbelst/zupfst/... du gerade?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wie stark ist dein Drang?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Allgemeines Stresslevel

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Aktuelle Risikosituationen

Wann/wo merke ich gerade besonders häufig Impulse?

Aktuelle Risikobereiche

Welche Körperstellen ziehen meine Aufmerksamkeit gerade besonders an?

21

Meine Strategien

Was hilft mir gerade? Was könnte ich (wieder) ausprobieren?

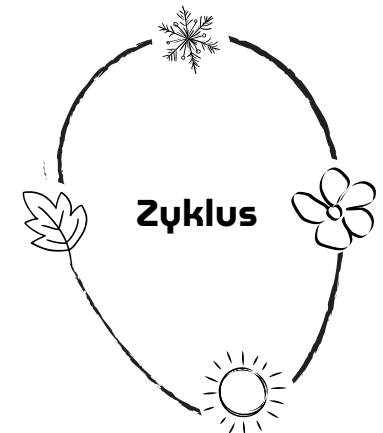
Liebevoller Blick

Was läuft gerade bereits gut?

Wo könnte ich mir mehr Mitgefühl schenken?

Freie Gedanken

Allgemeine Erkenntnisse kannst du ab
Seite 37 festhalten



22

Einleitung

Check-Ins

Allg. Reflexion

Community