

**Selbstbeobachtungsbogen für zwanghaftes Haarausreißen**

Datum	Situation / Ereignis vorher	Gefühle vorher	Gedanken vorher	Was habe ich ich getan? Haare ausreißen?	Wie lange? Wie oft?	Gefühle danach	Was hätte ich anstatt des Haarausreißens tun können?

