

Albrecht Schmierer, Gerhard Schütz

Entspannt zum
Zahnarzt So
überwinden Sie die Angst

2008

Über alle Rechte der deutschen Ausgabe verfügt Carl-Auer-Systeme
Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH Heidelberg
Fotomechanische Wiedergabe nur mit Genehmigung des Verlags
Lektorat: Barbara Imgrund, Heidelberg
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Umschlaggestaltung: Göbel/Riemer
Printed in Germany
Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, www.fgb.de

ISBN 978-3-89670-587-7

© 2008 Carl-Auer-Systeme, Heidelberg

Bibliografische Informationen Der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: **www.carl-auer.de**

Wenn Sie unseren Newsletter zu aktuellen Neuerscheinungen
und anderen Neuigkeiten abonnieren möchten, schicken Sie
einfach eine leere E-Mail an: **carl-auer-info-on@carl-auer.de**

Carl-Auer Verlag
Häusserstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
E-Mail: **info@carl-auer.de**

Inhalt

Kindheitserinnerungen _____	9
Was ist Angst? _____	12
Definition _____	12
Krankhafte Formen der Angst _____	14
Phobische Störungen _____	15
Soziale Phobien _____	15
Spezifische Phobien _____	16
Panikstörungen _____	16
Posttraumatische Belastungsstörungen _____	17
Angst als Erregungszustand _____	18
Die Angst vor der zahnärztlichen Behandlung _____	21
Wie diese Angst entstehen kann _____	21
Traumatische Erfahrungen, die mit dem Mund- oder Kopfbereich in Zusammenhang stehen _____	22
Erlebter Vertrauensbruch _____	23
Generalisierte Überempfindlichkeit _____	24
Horrorgeschichten (<i>dental legends</i>) _____	24
Angstübertragung _____	25
Schamgefühl _____	25
Welche Angstauslöser gibt es? _____	27

Methoden zur Angst- und Schmerzreduktion	29
Hypnose	29
Wichtige Fragen	32
Verhaltenstherapie	36
Den inneren Dialog umschreiben	36
Systematische Desensibilisierung	37
Rekonditionierung durch Neuverknüpfung	39
Autogenes Training	42
Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson	45
So gehen Sie vor	46
Disziplin, Mutmacher und Bodyfeedback	51
Mit Willenskraft und Disziplin	51
Sich selbst Mut machen	53
Bodyfeedback	54
Atemtechniken	56
Die einfache Bauchatmung	56
Die Bauchatmung mit angehaltenem Atem	57
NLP und die Submodalitäten	58
Sinnesmodalitäten und Submodalitäten	59
Vollnarkose und Sedierung	73
Vollnarkose	73
Lachgas	75
Dormicum	75
Die zahnärztliche Behandlung	78
Vor der Behandlung	78
Gedankenaustausch	78
Sich Unterstützung holen	80
Kraftsymbol	80

Während der Behandlung _____	81
Wie kann ich mich ablenken? _____	81
Was tun, wenn es trotz Spritze noch wehtut? ____	85
Wie kann ich während der Behandlung mit dem Zahnarzt kommunizieren? _____	87
Woher weiß ich, was der Zahnarzt tut? _____	89
Schmerz: Entstehung, Erleben und Veränderung ____	91
Die Komponenten des Schmerzes _____	92
Die sensorische Komponente _____	92
Die affektive Komponente _____	93
Die kognitive Komponente _____	93
Die Gate-Control-Theorie _____	94
Psychologische und körperliche Wechselwirkungen ____	96
Chronischer Schmerz _____	96
Phantomschmerz _____	99
Die Psychologie des Schmerzes _____	100
Schmerz und kultureller Hintergrund _____	101
Schmerz und Lerntheorien _____	104
Die klassische Konditionierung _____	104
Die operante Konditionierung _____	106
Das Modelllernen _____	111
Die Ausrichtung der Aufmerksamkeit _____	112
Kontrollüberzeugungen _____	116
Audioanalgesie zur Überdeckung von Schmerzen	119

Mundgeruch _____	120
Echter Mundgeruch _____	122
Mundgeruchsphobie (Halitophobie) _____	122
Eingebildeter Mundgeruch _____	124
Hilfe, mein Kind hat Angst vor dem Zahnarzt! _____	128
Kindliche Ängste _____	128
Anweisungen für die Eltern _____	134
Unter der Lupe: Die Angst des Patienten und die Angst des Zahnarztes _____	143
Die Angst des Patienten _____	143
Die Angst des Zahnarztes _____	147
Der Dialog muss stimmen _____	150
Literatur _____	152
Entspannungs-CDs _____	153
Regionalstellen der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose (DGZH) e.V. _____	154
Über die Autoren _____	156