

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