

Meine  
*Dentosophie*  
Zeit

Dein Begleitjournal für mehr Balance  
und innere Ruhe



Dr. Constanze Groß

# Vorwort



Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich sehr, dass du dieses Journal in den Händen hältst. Mein Name ist **Dr. Constanze Groß**, ich bin biologische Zahnärztin und Dentosophin.

Ich durfte viele **Patientinnen und Patienten** auf ihrem Weg mit der Dentosophie begleiten – und ich habe dabei so viele kraftvolle Veränderungen miterlebt. Doch eines ist mir dabei ganz besonders aufgefallen: **Die tiefgreifendsten Veränderungen passieren nur bei den Menschen, die sich wirklich dafür entscheiden – die sich Zeit für sich selbst nehmen und die Begleitung konsequent umsetzen.**

Die Dentosophie ist eine Autotherapie – sie funktioniert nicht von außen, sondern von innen. **Der Balancer ist ein wirksames myofunktionelles Gerät**, aber nur, wenn er **täglich getragen** wird: eine Stunde am Tag, nachts und in Kombination mit den begleitenden Übungen. Und genau da liegt oft die Herausforderung. Viele sagen: „*Ich habe keine Zeit.*“ Doch in Wahrheit stellen viele **alles andere über sich selbst** – Job, Kinder, Haushalt, Verpflichtungen. **Sich selbst an erste Stelle zu setzen, fällt vielen schwer.**

Dabei habe ich immer wieder gesehen: Wenn Patienten sich bewusst Zeit für sich nehmen, verändern sich nicht nur der Mundraum und die Körperhaltung – **auch im Außen wird vieles leichter, ruhiger, klarer.**

Weil das vielen Menschen im Alltag schwerfällt, habe ich dieses Journal entwickelt: **Als Struktur, als Erinnerung, als liebevolle Begleitung.** Damit du wirklich dranbleibst, dich selbst wieder wichtig nimmst – und das Beste aus deiner Dentosophie-Zeit herausholst.

## Ankommen in deiner Yin-Energie

Dieses Buch ist dein Rückzugsort im Alltag. In einer Welt, die von Tempo, Leistung und Funktionieren geprägt ist, fällt es oft schwer, **innezuhalten** und einfach mal bei sich selbst anzukommen.

Doch genau das braucht es: **Zeit für dich. Zeit fürs Spüren. Zeit für Veränderung.**

Die tägliche Stunde mit dem Balancer ist weit mehr als eine Therapieeinheit – sie ist eine Einladung, dich selbst wieder in den Mittelpunkt deines Lebens zu stellen. **Nicht zu funktionieren, sondern zu fühlen. Nicht zu leisten, sondern zu sein.** Wenn du diese Zeit bewusst nutzt, kann sich nicht nur dein Mundraum verändern – **sondern dein ganzes Leben.**

Dieses Journal ist dein Kompass auf diesem Weg. Du darfst es dir schön machen. Du darfst präsent werden. Denn: **Wahre Veränderung beginnt in dir – und sie beginnt genau jetzt.**

# Wie du dieses Journal benutzt

Dieses Journal begleitet dich während deiner dentosophischen Reise und hilft dir, **die Zeit mit dem Balancer sinnvoll zu gestalten**.

- Nutze die **tägliche Stunde mit dem Balancer**, um nicht nur an deiner Mundgesundheit zu arbeiten, sondern auch an deiner inneren Balance.
- Finde in den Seiten dieses Buches **Impulse und Übungen**, die dir helfen, wirklich bei dir anzukommen.
- Halte deine Fortschritte fest – ob mit einem **Habit Tracker für neue Routinen** oder mit kleinen Reflexionen über deine persönliche Entwicklung.
- Formuliere deine **Wünsche und Ziele** – denn in unseren Kontrollsitzen programmieren wir genau diese Wünsche in den Balancer ein.
- Nimm dir **täglich Zeit für die Fünf-Minuten-Übung** – für mehr Stabilität, Ausgeglichenheit und Energie.
- Nutze die **Körperprozesse und das 6-Schritte-Ritual** für die **Integration von Routinen auf Zellebene** und der sanften inneren Neuausrichtung.

Ich wünsche dir eine spannende und erfüllende Reise mit der Dentosophie.

Herzlichst,

*Dr. Constanze Groß*

# Über die Autorin



## Dr. Constanze Groß

Ich bin biologische Zahnärztin und Dentosophin – aus tiefstem Herzen. Meine Arbeit ist viel mehr als ein Beruf, sie ist mein Herzensanliegen. Die ganzheitliche Zahnmedizin, besonders die Dentosophie, sehe ich als Schlüssel, um Menschen nicht nur auf Zahnebene zu begleiten, sondern sie wieder mit sich selbst in Verbindung zu bringen.

Hier geht es um mehr als gesunde Zähne. Es geht um innere Balance, Ausstrahlung und das Ankommen bei sich selbst. Die Dentosophie ist keine Technik, sondern eine sanfte, tief wirksame Methode, die Körper und Seele in Einklang bringt. Ich wünsche mir, dass viele Menschen diese Erfahrung machen dürfen. Deshalb bilde ich mit großer Freude Kolleginnen und Kollegen aus und teile mein Wissen – damit die Dentosophie ihren Platz in der Welt findet. Denn echte Heilung beginnt dort, wo wir wieder lernen, uns selbst zuzuhören. Und der Mund ist ein wundervoller Anfang.

# Warum die 5-Minuten-Übung so wichtig ist

Die **Fünf-Minuten-Übung** ist ein zentraler Bestandteil der dentosophischen Begleitung – nicht nur als funktionelle Unterstützung, sondern vor allem als Schlüssel zu deinem **psychoenergetischen Gleichgewicht**.

Rudolf Steiner, der Begründer der **Anthroposophie**, entwickelte die sogenannten **Nebenübungen**, die darauf abzielen, Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen. Diese **Fünf-Minuten-Übung mit dem Balancer** ist eine Essenz daraus. Sie ist eine **kraftvolle Praxis**, die dich aus dem Außen ins Innen führt, **aus dem Kopf in den Körper, aus dem Denken ins Fühlen – hinein in den Moment und in dein bewusstes Sein**.

Ein Großteil der Kieferfehlstellungen sind erworben – oft durch **unbemerkte Verschiebungen von Schädelknochen**, die bereits bei der Geburt entstehen können oder durch spätere Stürze auf den Kopf. Besonders betroffen ist häufig die **sphenobasilaren Symphyse** – die zentrale Verbindung zwischen dem Keilbein (Sphenoid) und dem Hinterhauptbein. Sie beeinflusst maßgeblich die Balance im gesamten Schädel.

Durch die **begleitende Fünf-Minuten-Übung** können wir gezielt Einfluss auf das vegetative Nervensystem nehmen und dadurch die myofaciale Kette entspannen.

Während der Dentosophie Begleitung arbeiten wir mit **Co-Therapeuten** zusammen – etwa mit **Osteopathen oder AHNF-Therapeuten**, die helfen, **Blockaden zu lösen** und den Schädel wieder in eine gesunde, ausbalancierte Form zu bringen. Wenn diese strukturellen Themen erkannt und gelöst werden, können sich **Gesichtsasymmetrien verbessern**, der **Kiefer neu ausrichten** und sogar **Zahnfehlstellungen auf sanfte Weise regulieren**. Die **Fünf-Minuten-Übung** ist dabei ein zentrales Werkzeug: Sie bringt nicht nur **Körper, Geist und Seele in Einklang**, sondern wirkt auch ganz konkret **funktionell auf den Kiefer, die myofunktionellen Ketten und den Schädel ein**.

Wenn du diese Übung **täglich diszipliniert durchführst, bewusst atmest und präsent bleibst**, kann sie dich **nachhaltig stabilisieren**. In meiner Praxis zeigt sich immer wieder: Patienten, die diese Übung konsequent machen – kombiniert mit dem **regelmäßigen Tragen des Balancers am Tag und in der Nacht** – **erzielen die größten Fortschritte**. Sie kommen nicht nur emotional und energetisch ins Gleichgewicht, sondern auch ihre Zähne und Kieferstrukturen spiegeln diese Veränderung wider.

Scanne den QR-Code und downloade dir die  
Fünf-Minuten-Übung als MP3-Datei:



# Deine Yin-Übungen

Unser Alltag ist oft geprägt vom **Yang-Prinzip**: leisten, funktionieren, erledigen. Dabei vergessen wir leicht, wie wichtig es ist, auch das **Yin** – das Sein, das Fühlen, das Spüren – zu nähren. Dieses Begleitbuch und die folgenden Übungen laden dich ein, bewusst in diesen Yin-Zustand einzutauchen. Denn erst im Gleichgewicht von Yin und Yang kann auch dein Körper – und damit auch dein Mundraum – in Balance kommen.

Gerade weil wir häufig im Außen aktiv sind, braucht es tägliche Momente, in denen wir nach innen lauschen, durchatmen und einfach nur sind. Eine gute Möglichkeit dafür ist die tägliche Stunde mit dem **Balancer** – sie eignet sich ideal, um diese Zeit ganz bewusst für dich zu gestalten. Einfach da sein, dich spüren – und so deinen Körper und auch deine Zähne in ihrer natürlichen Balance zu unterstützen.

## YIN und YANG – Ein Überblick

Yin und Yang sind zwei sich ergänzende Prinzipien aus der chinesischen Philosophie. **Yin steht für das Empfangende, Ruhige, Innere – Yang für das Aktive, Leistende, Äußere.** Diese Tabelle hilft dir, die Unterschiede besser zu verstehen und ein Gefühl für Balance zu entwickeln.





## YIN

empfangend  
ruhig  
weich  
passiv  
kühl  
innen  
dunkel  
still  
nachgiebig  
spüren  
loslassen  
entspannen  
Mond  
Nacht  
Wasser  
Erde  
tiefe Atmung  
Sanftheit  
Fühlen  
Sein

## YANG

gebend  
aktiv  
hart  
dynamisch  
heiß  
außen  
hell  
laut  
durchsetzungsstark  
handeln  
festhalten  
anspannen  
Sonne  
Tag  
Feuer  
Himmel  
flache Atmung  
Stärke  
Denken  
Tun

# ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

## **Stille Challenge:**

Nimm dir 10 Minuten, in denen du nichts tust  
– kein Handy, keine Musik, kein Lesen. Nur sein.  
Atme dabei ruhig und gleichmässig, gerne auch  
mit deinem Balancer.

## **Slow-Motion-Morgen:**

Führe alle  
Morgenrituale  
extra langsam aus  
und spüre in jede  
Bewegung hinein.  
Kombiniere auch das  
gerne mit deinem  
Balancer.

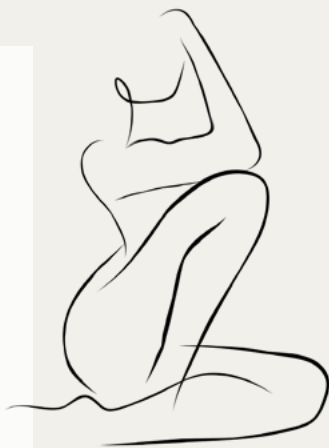
## **Achtsamer Spaziergang:**

Gehe 15 Minuten  
ohne Musik  
oder Ablenkung  
spazieren. Nimm  
bewusst deine  
Umgebung wahr.



### **5-4-3-2-1 Methode:**

Zähle 5 Dinge auf,  
die du sehen kannst,  
4, die du hören kannst,  
3, die du fühlen kannst,  
2, die du riechen kannst,  
1, die du schmecken  
kannst.



### **Handy-Schlafplatz:**

Lege dein Handy heute  
Nacht nicht in Griffweite.  
Dein Schlaf wird deutlich  
entspannter & es hilft  
deinen Balancer noch  
besser für dich  
wirken zu lassen.

### **Benachrichtigungs- Pause:**

Schalte alle Push-  
Benachrichtigungen für  
24 Stunden aus.

### **Emotions-Check-in:**

Schreibe auf, welche 3 Gefühle dich heute  
begleiten. Wann tauchen sie auf?  
Was lösen sie aus? Binde diese Übung  
wieder in deine Balancer Praxis ein.

# DANKBARKEITSÜBUNGEN

## **Dankbarkeits-**

### **Touchpoint:**

Berühre bewusst einen Gegenstand in deinem Zuhause und finde drei Dinge, für die du dankbar bist.

### **Spiegelgespräch:**

Sieh dir 2 Minuten in die Augen und sage dir etwas Liebevollendes.

### **Imaginationstrip:**

Schließe die Augen und stelle dir deinen perfekten Tag in allen Details vor. Spüre in die Energie dieses Tages hinein und spüre Dankbarkeit dafür.



# SCHREIBÜBUNGEN

### **Zukunftsbrief:**

Schreibe dir selbst einen Brief mit positiven Glaubenssätzen über deine Zukunft. Trage dabei gerne deinen Balancer.

### **Natürlich schön:**

Schreibe drei Dinge auf, die du an deinem ungeschminkten Gesicht magst. Lächle, das steht dir!

# Dein tägliches Ritual mit dem Balancer

– in 6 Schritten in eine höhere Frequenz

## 1. Barrieren senken

- Lass alle Widerstände, Bewertungen und inneren Mauern schmelzen.
- Werde weich, offen und bereit zu empfangen.

## 2. Dich ausdehnen

- Weite dich energetisch über deinen Körper aus. Stelle dir vor, wie du größer als der Raum, das Haus, die Erde wirst.
- Spüre deine Verbundenheit mit allem, was ist.

## 3. Fragen stellen

- Was ist heute für mich möglich?
- Was darf sich jetzt verändern?
- Wie kann es heute leichter gehen ?
- Was darf heute durch meine Freude entstehen?

## 4. Möglichkeiten einladen

- Höre einen Körperprozess (siehe vorherige Seite), sprich eine Affirmation oder stell dir eine eigene Energie vor.
- Erlaube dir, dass neue Möglichkeiten zu dir finden – ohne Bewertung.

# MONAT 1

---

„Meine Zähne spiegeln  
meine Seele – ich schenke  
mir selbst Achtsamkeit.“

# Habit Tracker

## Meine Wünsche & Ziele für diesen Monat:

[illegible]




## Monatliche Gewohnheiten

[illegible]


## Tägliche Gewohnheiten

A circular protractor with a tree logo in the center. The protractor has a grid of degree markings from 1 to 31. A ruler scale is located along the top edge, with markings from 1 to 10. The protractor is divided into two main sections: a larger section on the right and a smaller section on the left. The tree logo is a stylized tree with a circular canopy and a trunk, positioned in the center of the protractor. The grid lines are thin and light gray, while the degree markings are larger and bolder. The ruler scale is a solid black line with white markings.

## Meine Balancer-Zeit

	1	2	3	4	5	6	7
Tagsüber 	5	10	15	20	25	30	35
5-Min-Übung 							
Nachts 							

Meine Wünsche & Ziele für diese Woche

---



---



---



---



---

Wöchentliche Gewohnheiten

<hr/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>	<input type="checkbox"/>

Dafür bin ich besonders dankbar:

---



---



---

„Dankbarkeit verwandelt das, was wir haben,  
in genug – und mehr als genug.“



# Reflektion

