

Inhalt

1 Psychologie und Zahnheilkunde	1
1.1 Angst vor der Zahnbehandlung? Sie können das ändern!	1
1.2 Psychologischer Ansatz	4
1.3 Glaubenssystem	7
1.4 In ein volles Glas geht nichts mehr rein. Oder: Leeren Sie Ihren Kopf!	9
1.5 Veränderung macht Spaß	10
1.6 Ernst nehmen oder nicht?	12
1.7 Das gemeinsame Ziel	13
2 Zahnarztangst	16
2.1 Was ist Angst?	16
2.2 Häufigkeit	18
2.3 Ursachen	20
2.4 Die Wunschvorstellung	22
2.5 Sie erreichen das Ziel! Ein Wort zur Vollnarkose	23
24	
3 Vorübungen	25
3.1 Kommunikations-Check	25
Inhalt mit Wertung?	26
Wischi-Waschi-Worte	26
Verneinungen	27
3.2 Komponente identifizieren	28

3.3 Startpunkt bestimmen	31
3.4 Expertenmeinungen	33
Patienten	33
Zahnärzte	38
3.5 Mittendrin statt nur dabei?	45
4 Lösungen	47
4.1 Verhalten	48
Verhaltenschef	49
Spaßtag	52
Motivationsverhalten	54
Zahnpflegekenntnisse	56
4.2 Gedanken	59
Gedanken stoppen	59
Gedankenorchester	60
Stimmenregulierung	64
Dankbarkeit im Voraus	66
4.3 Körperliche Reaktionen	68
Körpertest	69
Körperkontrolle	71
Nase-zu-Bauch-Atmung	73
Richtig atmen	76
Entspannungsalternativen	79
4.4 Schatzkammer	81
Informationsflut oder -ebbe?	82
Pausenzeichen	83
Frischwasser	83
Stehauf-Männchen	84
Tuch in die Hand	84
Wärmedecke	84

Zisch ab	85
Elektrische Zahnbürste	85
Lachende Zehen	87
Ablenkungsalternativen	88
Halt von außen	90
4.5 Emotionales Gesamtbild oder „Mesudu“-Zieleübungen	92
Umdeuten	92
Aktivieren von Ressourcen	95
Erinnerungsverzerrer	97
Szenentanz	99
Ergebniskino	101
Wahrnehmungssalat	102
Zeitreise	105
4.6 Trance	111
4.7 Tipps an Eltern	113
5 Behandlung	116
5.1 Das Ziel erreicht	117
5.2 Und wie geht's weiter?	119
5.3 Danke	122
Anhang	123
Eigene Projekte	123
Entspannen beim Zahnarzt	123
Giggle-Coaching	123
Tiergestützte Angebote	124
Seminare, Workshops und kostenfreie Podcasts zur Stärkung der Persönlichkeit	124