

---

# Inhalt

<b>1 Psychologie und Zahnheilkunde</b> .....	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
<b>2 Zahnarztangst</b> .....	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! .....	23
Ein Wort zur Vollnarkose .....	24
<b>3 Vorübungen</b> .....	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
<b>4 Lösungen</b> .....	47
4.1 Verhalten .....	48
Verhaltenschef .....	49
Spaßtag .....	52
Motivationsverhalten .....	54
Zahnpflegetechniken .....	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
<b>4.5 Emotionales Gesamtbild oder „Mesudu“-Zieleübungen .....</b>	<b>92</b>
Umdeuten .....	92
Aktivieren von Ressourcen .....	95
Erinnerungsverzerrer .....	97
Szenentanz .....	99
Ergebniskino .....	101
Wahrnehmungssalat .....	102
Zeitreise .....	105
<b>4.6 Trance .....</b>	<b>111</b>
<b>4.7 Tipps an Eltern .....</b>	<b>113</b>
<b>5 Behandlung .....</b>	<b>116</b>
5.1 Das Ziel erreicht .....	117
5.2 Und wie geht's weiter? .....	119
5.3 Danke .....	122
<b>Anhang .....</b>	<b>123</b>
Eigene Projekte .....	123
Entspannen beim Zahnarzt .....	123
Giggle-Coaching .....	123
Tiergestützte Angebote .....	124
Seminare, Workshops und kostenfreie Podcasts zur Stärkung der Persönlichkeit .....	124