

3.3 Startpunkt bestimmen

Damit Sie wissen, wo Sie mit den Veränderungen anfangen, dürfen Sie noch einmal kurz schauen, in welchen Situationen Sie bei vergangenen Zahnbehandlungen Angst bemerkt haben. Nutzen Sie dafür die Tabelle 3-1 mit angstauslösenden Situationen. War es schon der Gedanke an den Zahnarzt oder das Betreten der Zahnarztpraxis? Fallen Ihnen noch weitere Stationen ein, denen Sie in Zukunft entspannt entgegensehen werden? Welche neuen positiven Erfahrungen können Sie sich vorstellen, die Sie stattdessen sammeln?

Unterteilen Sie für diese Aufgabe den Zahnarztbesuch in nüchterne, einzelne Etappen. Sortieren Sie das Wirrwarr in Ihrem Kopf und stellen Sie eine Liste der Situationen auf, die die größte Herausforderung für Sie waren. Einigen Sie sich mit sich selbst auf maximal fünf Aspekte, die Sie ändern werden. Finden Sie überhaupt noch fünf Situationen?

Tab. 3-1 Angstauslösende Situationen beim Zahnarztbesuch.

Situation allgemein	Situation speziell
Gedanke an den Zahnarzt	Wartezeit
Termin ausmachen	helles Licht
Weg zum Zahnarzt	Bohrervibrationen
Betreten der Praxis	Spritze
Anblick der Helferin	Schmerzen
Gang ins Behandlungszimmer	Anblick des Bohrers
auf den Stuhl setzen	unfreundlicher Zahnarzt
Anblick des Zahnarztes	unfreundliche Helferin
Geruch	Ausgeliefertsein
Geräusche	nicht reden können
wenig Informationen	...
viele Informationen	

Persönlicher Check

Startpunkt bestimmen

Was löste bisher beim Zahnarzt Angst aus? Top 5

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

Welche neuen Erfahrungen möchte und werde ich stattdessen machen?

Der Praxis mitgeteilt? Ja Nein ,

mache ich bis zum _____

Abb. 3-3 Persönlicher Check zum Bestimmen des Startpunktes Ihrer Zahnarztangst.

Legen Sie Ihre Erkenntnisse erstens sich selbst und, wenn erwünscht, dem Zahnarzt komprimiert und sortiert vor. Dann kann er schnell einen Überblick gewinnen. Nichts ist für ihn verwirrender als Patientengeschichten, bei denen selbst der Patient nicht genau weiß, was er ausdrücken möchte. Das würde alle Anwesenden nur unnötig frustrieren.

Mit dieser Vorübung wissen Sie schon jetzt, was alles besser wird.

- Finden Sie aus Tabelle 3-1 die fünf wichtigsten Angstausröser für sich heraus.
- Halten Sie diese in Abbildung 3-3 für sich fest.
- Nennen Sie Ihre Angstausröser dem Zahnarzt(-team).
- Bauen Sie diese Angstausröser schrittweise ab.

3.4 Expertenmeinungen

Patienten

Ihr bisher gewohnter Mechanismus war eventuell, mit den Personen zu reden, die Angst vor der Zahnbehandlung haben, Gruselmärchen darüber kennen oder nur die Profitgier des Zahnarztes sehen. Eventuell haben Sie Ihrerseits solche Geschichten erzählt und alle negativen Details vergrößert und ausgeschmückt. Diese Herangehensweise führte automatisch dazu, dass Sie Ihre bisherigen Überzeugungen um weitere negative Aspekte bereichern konnten. Die Angst wurde facettenreich und real – sie ist gewachsen. Sie wissen inzwischen, dass Zahnarztangst nur verschwinden kann, wenn Sie ihr keine weiteren Nährstoffe liefern!

TIPP

Lesen Sie erst weiter, wenn Sie mit mindestens drei Personen geredet haben, die bedenkenlos zum Zahnarzt gehen. Überlegen Sie, welche Aussagen Ihnen persönlich weiterhelfen. Diese Personen sind die Experten für Ihre Lösung!

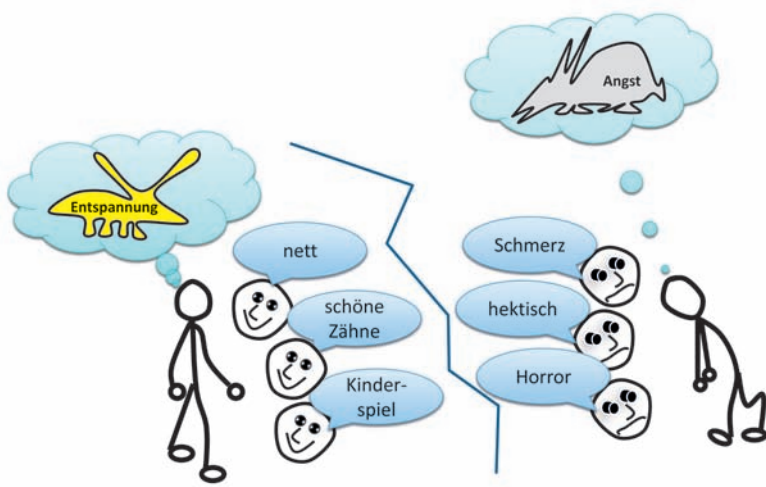


Abb. 3-4 Sie haben die Wahl, welche Experten Sie befragen. Wählen Sie die Richtigen!

Ich gebe Ihnen drei Beispiele. Ergänzen Sie diese durch eigene Interviews und halten Sie die Ergebnisse in Abbildung 3-5 fest.

Weiblich, 40 Jahre

Als Kind hatte ich sehr schlechte Backenzähne, weil diese aufgrund eines Infekts schon vorgeschädigt waren, bevor sie überhaupt herauskamen. Ich musste ständig zum Zahnarzt, es wurde gebohrt, ich bekam Füllungen, die fielen wieder heraus, ich musste wieder hin. Mir kommt es so vor, als wäre das ein ewiger Kreislauf gewesen. Die häufigen Zahnarztbesuche habe ich als sehr schmerzhaft in Erinnerung. Sobald ich selbst entscheiden durfte, bin ich einfach nicht mehr hingegangen.

Jahre später ging ich wegen starker Schmerzen zu einem neuen Zahnarzt, der mir sagte, dass ich keine Angst zu haben brauche, da es inzwischen Spritzen zur Betäubung gibt, die sehr gut wirken. Ich war skeptisch, denn damals, in meiner Kindheit, gab es auch schon Spritzen. In meiner Erinnerung hatten die nie gewirkt! Es half nichts, ich musste da durch und in der Folge war es eine wunderbare Erleichterung. Die neuen Spritzen betäuben wirklich. Jetzt hatte ich nur noch Angst vor der Spritze!

Persönlicher Check

Zum positiven Besuch beim Zahnarzt habe ich befragt:

1. _____

Diese Aussagen helfen mir weiter:

2. _____

Diese Aussagen helfen mir weiter:

3. _____

Diese Aussagen helfen mir weiter:

Abb. 3-5 Persönlicher Check zum Befragen nach positiven Zahnarztbefragungen.