

4 Lösungen

Die Vorübungen haben Sie mit Leichtigkeit absolviert. Die Erfolge kommen wirklich schnell ... und Sie dürfen etwas Zeit in die Lösungen investieren. Zur Übung zu blättern ist gut, sie durchlesen ist besser, durchführen ist perfekt!

Stellen Sie sich einmal vor, Sie hätten Durst. Sicherlich ist es hilfreich, zum Getränkemarkt zu gehen. Sie können sich die einzelnen Getränke anschauen, darüber reden, die Inhaltsstoffe auswendig herbeten, die unterschiedlichen Flaschenformen, -größen und -farben kennen. Um Ihren Durst zu löschen, müssen Sie sich dennoch für ein Getränk entscheiden und dieses dann auch trinken! Genauso ist es mit dem entspannten Zahnarztbesuch. Sie können in diesem Buch viel darüber lernen und lösungsorientiertes Wissen erwerben. Das hilft noch nicht viel, solange Sie es nicht nutzen. Also starten Sie durch, es lohnt sich!

Dieses Kapitel hält zahlreiche Checklisten für Sie bereit, um Sie auf dem Weg zum entspannten Zahnarztbesuch mit konkreten Überlegungen und Zwischenzielen zu unterstützen. Verwenden Sie die persönlichen Checklisten oder lesen Sie sie durch und behalten Sie sie im Hinterkopf, je nachdem, ob Sie eher der gewissenhafte, lösungsorientierte Typ oder der veränderungsbereite Mitdenker sind.

TIPP

Nach den Vorübungen beginnen Sie zu Anfang mit *einer* Übung aus dem Bereich „Lösungen“ für Ihre individuelle Komponente, mehr ist nicht nötig!

- Ihr **Verhalten** objektiv von außen zu betrachten, hilft, einen klaren Überblick zu erhalten. Was genau haben Sie bisher getan, um die Angst zu bekommen und zu füttern? Was tun Sie ab jetzt? Ihr Verhalten können Sie am leichtesten ändern, Sie dürfen es tun.
- Ihre **Gedanken** brauchen kurze Aufmerksamkeit. Dann werden Sie auch diese ändern. Sie sind nichts anderes als ein Verhalten im Kopf. Denken Sie bitte daran, dass Ihre Gedanken häufig Ihre Wahrnehmungs- und Interpretationsmechanismen widerspiegeln.

- **Körperliches Empfinden** wird gern vernachlässigt, weil viele Patienten der Meinung sind, darauf keinen Einfluss zu haben. Doch wenn nicht Sie, wer dann? Einfache Atemtechniken und körperliche Lockerungen führen zum Ziel.

Wichtig ist, dass Sie die Hauptkomponente Ihrer Angst verändern, dann fällt die gesamte Angst wie ein Kartenhaus in sich zusammen. Wenn Sie auch nur ein kleines Detail daran modifizieren, kann es nicht mehr dieselbe Angst sein wie zuvor! Sobald Sie Ihre Angst ändern und verschieben können, ist es leicht, sie zu löschen. Sie haben Kontrolle darüber.

Starten Sie mit der Hauptkomponente Ihrer Angst und gehen Sie dann zu einer Übung im Kapitel „Emotionales Gesamtbild“ oder „Mesudu“-Zieleübungen“ (Kap. 4.5, S. 92). Dort finden Sie Lösungen, die auf mehrere Bereiche einwirken. Schauen Sie auch bei der „Schatzkammer“ (Kap. 4.4, S. 81) vorbei, das sind die Juwelen aus dem Fundus meiner Patienten.

Dieses Buch verspricht Ihnen: Zwei Übungen konsequent durchgeführt, und Sie sind dem Zahnarztbesuch ein großes Stück näher gekommen oder haben ihn schon hinter sich.

4.1 Verhalten

„Man muss Neues machen, um etwas Neues zu sehen.“

Georg Christoph Lichtenberg (1742–1799)

Solange Sie Ihr Verhalten an Ihrer Angst orientieren, werden Sie weiterhin Angst haben. Solange Sie weiterhin den Zahnarztbesuch meiden, werden Sie nie hinkommen. Satteln Sie den „störrischen Gaul“ einmal von hinten und ändern Sie Ihr Verhalten, dann haben Sie die Sache im Griff und nicht umgekehrt.

Das eigene Verhalten können die meisten Patienten recht schnell erkennen, analysieren und abändern.

Zum Verhalten gehören:

- Termine verschieben,
- negativ reden,
- vom Behandlungsstuhl springen,
- im Haus verbarrikadieren,
- Nahrungsverweigerung oder
- Lachverweigerung.

! Jedes Verhalten, das dazu führte, dass Sie die Zahnbehandlung hinausgezögert haben, ist ab heute nur noch eine lustige Anekdote aus vergangenen Zeiten.

Zu Menschen, die sich mit seltsamem Verhalten vor dem Zahnarztbesuch „schützen“ wollten, gehören Sie ab jetzt nicht mehr. Sie bekommen hier mehrere Varianten präsentiert, Ihr Verhalten zu ändern, um ab heute ein entspannter Zahnarztpatient zu sein.

Verhaltenschef

Sind Sie Chef oder Chefin Ihres eigenen Verhaltens? Wissen Sie, was Sie getan haben, um Angst zu verspüren? Fühlten Sie sich der Angst ausgeliefert? Möchten Sie das ändern?

Viele Patienten sagen „Das kann ich halt nicht“ oder „Ich kann es nicht ändern“, ohne genau den Inhalt dieser Aussage zu kennen. Überlegen Sie, was Sie **bisher** getan haben, wenn Sie Angst vor der Zahnbehandlung hatten (Abb. 4-1).

- Welche Verhaltensweisen haben dazu geführt, Ihre Angst zu verstärken?
- Wann haben Sie die Notbremse gezogen?
- Wer hat diese Verhaltensweisen angeordnet?

Erfreulicherweise haben Sie das selbst angeordnet, so dass Sie ab jetzt bewusst die Chefposition einnehmen und sich in Richtung Zahnbehandlung steuern können.