

Sie haben Angst?

Seite 1 von 2



Angst vor dem Zahnarzt habe ich etwa seit:

Ich war nicht mehr beim Zahnarzt etwa seit:

Ich habe Angst vor allem vor:

- Schmerz
- Ausgeliefertsein, nichts tun zu können
- nicht zu wissen, was geschehen wird
- Spritzen
- Bohren
- Instrumenten
- fremden Händen im Mund
- Bohrergeräusch
- langen Behandlungen
- Zahnarztgeruch
- unsanftem Verhalten des Zahnarztes
- hektischem Arbeiten
- langem Warten vor der Behandlung
- Angst vor der Angst

sonstiges, und zwar: _____

Meine erste schlechte Erinnerung an einen Zahnarzt ist:

Die Angst äußert sich bei mir durch:

- Schwitzen
- Unruhe
- Schlafstörungen vor der Behandlung
- Blässe im Gesicht
- Vermeidung von Zahnarztbesuchen
- Zittern, Zittrigkeit
- Herzklopfen
- Neigung zu Ohnmacht
- kalte Hände und/oder Füße

sonstiges, und zwar: _____

Ich habe auch Angst, zu anderen Ärzten zu gehen: Ja Nein

Was der Zahnarzt bisher gegen meine Angst getan hat:

Was ich selbst bisher gegen die Angst getan habe:

Haben auch andere Familienmitglieder, Ehepartner, Freunde, Bekannte Angst vor dem Zahnarzt?

Ja Nein wenn ja, wer? _____

Sie haben Angst?

Seite 2 von 2



Damit ich mich während einer Zahnbehandlung möglichst sicher und gut aufgehoben fühlen kann, ist es mir besonders wichtig, daß der Zahnarzt:

- mir genau erklärt, was mit meinen Zähnen los ist und wie die Behandlung abläuft
 - mir genau erklärt, was er tut, bevor er es tut
 - sich Zeit nimmt
 - alles ganz langsam macht
 - freundlich und mit ruhiger Stimme mit mir spricht
 - sofort mit dem Bohren aufhört, wenn ich "aaa" sage oder meinen linken Arm hebe
 - mich entscheiden läßt, wann er was machen soll
 - er mir zeigt, daß er meine Angst versteht
 - mir zeitweise beruhigend eine Hand auf meine Schulter legt
 - mich abgesehen von dem, was für die Behandlung unbedingt erforderlich ist, nicht berührt
- sonstiges, und zwar: _____

Woran werden Sie merken, daß Sie keine Angst haben? - Oder, anders ausgedrückt: Woran werden Sie merken, daß es Ihnen bei uns richtig gut geht?

- wenn mein Atem ganz ruhig geht
 - wenn ich tief in den Bauch atme
 - wenn sich meine Hände/Füße gut durchblutet anfühlen
 - wenn ich mit meinen Gedanken ganz woanders bin
 - wenn ich ein wohliges Gefühl im Bauch habe
 - wenn sich mein Nacken und meine Schultern ganz entspannt anfühlen
 - wenn mein Herz gleichmäßig schlägt
 - wenn ich in der Nacht vor dem Zahnarztbesuch gut schlafe
 - wenn ich ganz ruhig und entspannt daliege
- sonstiges, und zwar: _____

Sind Sie schon einmal hypnotisiert worden / Haben Sie schon einmal eine Hypnose gesehen?

- ja, und zwar: _____
- nein

Ich stelle mir vor, eine Hypnose läuft ungefähr so ab:

In meiner Freizeit beschäftige ich mich besonders gerne mit (z.B. Hobbys):

In meinem letzten Urlaub war ich in:

Was ich im letzten Urlaub oft und gerne gemacht habe (z.B. am Strand liegen, spaziergehen, wandern, gut essen, Surfen, Tauchen, Besichtigungen machen, schwimmen):
