

Anleitung zur Selbsthypnose

für entspannte Zahnbehandlungen



Können Sie sich vorstellen, sich auf den nächsten Zahnarztbesuch zu freuen, statt davor dieses unangenehme, mulmige Gefühl zu haben? Die folgende Selbsthypnose-Übung kann Ihnen helfen, sich vor und während der Zahnbehandlung zu entspannen und sicher zu fühlen. Sie müssen lediglich vor der nächsten Behandlung einige Tage die beschriebene Übung durchführen, das aber konsequent, denn:

Selbsthypnose ist Übungssache.

Wenn Sie die Anleitung genau befolgen, werden Zahnbehandlungen für Sie zum Vergnügen werden. Sie glauben es nicht? Probieren Sie es aus!

Wann, wo und wie oft üben?

Üben Sie in der Woche vor der nächsten Zahnbehandlung morgens und abends 10-20 Minuten lang während Sie im Bett liegen und zwar am besten in der Phase zwischen Wachen und Schlafen (beim „Dösen“).

Falls das nicht geht (z. B. weil Sie morgens immer sofort aufstehen oder abends gleich einschlafen, durch Ihre Kinder oder einen Wecker geweckt werden), nehmen Sie sich zu einer bestimmten Zeit des Tages (z. B. jeweils morgens nach dem Frühstück oder abends zu einer bestimmten Uhrzeit) 10-20 Minuten Zeit, in denen Sie nicht gestört werden. Am besten stellen Sie sich einen Wecker oder einen Timer – Sie können die Zeit aber auch nach Ihrem Gefühl schätzen.

Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme seitwärts ausgestreckt mit den Handflächen nach unten, die Beine nebeneinander ausgestreckt. Decken Sie sich zu, damit Sie es gemütlich warm haben.

Wie üben?

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen bei Ihrem Zahnarzt in der Praxis auf dem Behandlungsstuhl. Dann sagen Sie mit Ihrer inneren Stimme im Stillen zu sich selbst: **„Die Muskeln sind ganz weich.“** Stellen Sie sich folgendes vor: Während Sie auf dem Behandlungsstuhl sitzen, werden Ihre Muskeln überall dort, wo Spannungen bestehen (z. B. im Nacken) ganz weich. Wiederholen Sie diesen Satz und diese Vorstellung für etwa 2-3 Minuten.

Während Sie sich weiter vorstellen, Sie würden auf dem Behandlungsstuhl sitzen, sagen Sie mit Ihrer inneren Stimme zu sich selbst: **„Der Atem strömt tief in den Bauch.“** Stellen Sie sich vor, wie Sie auf dem Behandlungsstuhl sitzen und Ihr Atem strömt tief in den Bauch. Wiederholen Sie auch diesen Satz und diese Vorstellung 2-3 Minuten.

Dann sagen Sie, während Sie sich weiter vorstellen, auf dem Behandlungsstuhl zu sitzen, zu sich selbst: **„Ich fühle mich ganz sicher.“** Und stellen sich vor, wie Sie auf dem Behandlungsstuhl sitzen und sich ganz sicher fühlen. Wiederholen Sie auch diesen Satz und diese Vorstellung 2-3 Minuten lang.

Und zuletzt sagen Sie im Inneren zu sich selbst: **„Ich bin an einem Kraftort.“** Stellen Sie sich dabei vor, während Sie in dem Zahnarztstuhl sitzen, wie Sie sich in Ihrer Phantasie an einen Ort begeben, an dem Sie sich wirklich wohl fühlen und der Ihnen Kraft und Stabilität gibt. Es könnte z. B. ein Ort in der Natur sein oder ein Ort aus einem schönen Urlaub. Dieser Ort ist Ihr „Kraftort“. Wiederholen Sie auch diesen Satz und diese Vorstellung etwa 2-3 Minuten lang. (Lernen Sie diese 4 Sätze auswendig!)

Wie zurückkommen?

Beenden Sie die inneren Worte und Vorstellungen. Wenn es morgens oder tagsüber ist, atmen Sie 3-4 mal tief ein und aus, bewegen Sie Arme und Beine, räkeln Sie sich, öffnen Sie die Augen, stehen Sie auf und gehen ein paar Schritte hin und her.

Wenn es abends vor dem Schlafengehen ist, drehen Sie sich einfach in Ihre „Schlafhaltung“ und schlafen Sie ein. Sie werden nach dieser Übung besonders gut und tief schlafen.

Viel Spaß beim Üben. Lassen Sie sich überraschen, wie angenehm Sie die nächste Zahnbehandlung erleben können. Wenn Sie Fragen zu der Übung haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Zahnarzt.