Seit drei Jahren warst du nicht mehr beim Zahnarzt, die Erinnerungskarte liegt ungeöffnet in der Schublade, und zweimal hast du das Handy zum Anrufen schon wieder weggelegt. Bei der **gestuften Exposition aus der Verhaltenstherapie** (*graded exposure*) näherst du dich der Zahnbehandlung in kleinen Stufen, von leicht bis schwer – und gehst erst weiter, wenn sich eine Stufe deutlich leichter anfühlt. Die Übung bereitet dich auf deinen Termin vor – sie ersetzt ihn nicht. Du musst nicht angstfrei sein, um hinzugehen.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie bringt jeder verschobene Anruf auf einen Schlag Erleichterung – und genau die merkt sich dein Gehirn: „Gut, dass ich nicht hingegangen bin." So erfährst du nicht, dass du die Behandlung aushalten könntest, und die Angst wird nicht kleiner, wenn man wartet. In einer Befragung von über 1.000 Erwachsenen steckten von den Menschen mit mittlerer bis starker Zahnarztangst 38,5 % in diesem Kreislauf (aufschieben, erst bei Beschwerden hingehen, danach mehr Angst), von denen ohne Angst weniger als 1 % – ein Zusammenhang, kein Vorwurf.

Verschieben, absagen, wegbleiben
kurz erleichtert – beim nächsten Mal noch schwerer

→

Stufe für Stufe näher heran
wie beim Schwimmenlernen: erst das flache Becken, wo du gut stehen kannst – ein Stück tiefer erst, wenn du dich dort wohlfühlst

So geht es

1. **Deine Angstleiter (am 1. Tag):** 8 Dinge rund um den Zahnarzt, von leicht bis schwer, jedes mit deiner Angst 0 bis 10 – zum Beispiel das Wort „Bohrer" lesen · Fotos einer Praxis ansehen · Zahnbürste und kleinen Spiegel weit hinten im Mund halten · ein Video einer ganz normalen Kontrolle ansehen · das Geräusch eines Bohrers anhören · an der Praxis vorbeigehen · anrufen · Termin zum Kennenlernen. Fang nicht mit der schwersten Stufe an.
2. **Jeden Tag eine Stufe, 10 bis 20 Minuten:** dabeibleiben, bis die Angst merklich sinkt – nicht aufhören, wenn sie gerade am höchsten ist. Angst vorher, am höchsten Punkt und nachher eintragen, dazu: Was habe ich gelernt?
3. **Weitergehen,** wenn sich die Stufe deutlich leichter anfühlt. Manche Stufen brauchen zwei oder drei Tage. Dein Tempo bestimmst du. Wird es zu viel, geh einen Schritt zurück – aber hör nicht ganz auf.
4. **Der echte Schritt – spätestens am 6. Tag anrufen:** Kreuz auf dem Zettel „Das hilft mir" an, was du mit der Praxis absprechen möchtest (Zeichen für eine Pause, Ablauf erklären lassen, zuerst nur Kennenlernen, Begleitperson), und lies den Satz für den Anruf einfach ab. Das Zeichen ist für echte Pausen – nicht, um die Behandlung ständig abzubrechen.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Angst geht nicht runter? Bleib länger dabei oder geh eine Stufe zurück. Du traust dich nicht anzurufen? Lies den Satz vom Zettel ab – und wenn Telefonieren gar nicht geht, darfst du der Praxis auch schreiben. Du würdest das Zeichen am liebsten ständig geben? Plant vorher gemeinsam ein, wann eine Pause gut passt. Eine Stufe fühlt sich lächerlich leicht an? Gut so – weiter zur nächsten.

Zu deinem Schutz: Wenn sich dir Bilder von einer früheren, sehr schlimmen Behandlung immer wieder aufdrängen, mach diese Übung lieber gemeinsam mit einer Psychologin oder einem Psychologen.
Was geprüft ist: Geprüft wurde die Exposition fast immer mit einer Therapeutin oder einer geschulten Zahnärztin. Als reine Selbsthilfe gibt es bisher nur eine kleine Studie über zwei Wochen. Wenn dein Körper schon beim Gedanken an den Stuhl verkrampft: Episode 2 (Applied Relaxation). Wenn dich schlimme Gedanken an die Behandlung quälen: Episode 3 (Kognitive Umstrukturierung).

Wichtig: Schmerzen, Schwellung, kaputter Zahn? Immer zahnärztlich abklären – nicht warten. Die Übung bereitet dich auf den Termin vor, sie ersetzt ihn nicht. Sag in der Praxis offen, dass du Angst hast. Seit über

einem Jahr aus Angst nicht beim Zahnarzt? → Episode 9. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

Klein anfangen: Die erste Stufe darf fast zu leicht sein.

Mein Zahnarztangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark hat dich die Angst vor dem Zahnarzt beschäftigt?	2	3	2
2. Wie sehr hast du den Termin oder den Anruf dafür vor dir hergeschoben?	4	3	2
3. Wie sehr haben dich schlimme Gedanken an die Behandlung gequält?	2	2	2
4. Wie stark hat sich dein Körper beim Gedanken an die Behandlung verkrampft?	3	3	2
5. Wie sehr hat die Angst dich abgehalten, dich um deine Zähne zu kümmern?	2	2	2
Summe (0–20)	13	13	10

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Angstleiter (8 Dinge rund um den Zahnarzt – unten die leichteste, oben die schwerste)

Stufe	Was mir Angst macht	Angst 0–10
8	Termin zum Kennenlernen	9
7	in der Praxis anrufen	8
6	an der Praxis vorbei, kurz vor der Tür stehen	7
5	Bohrer-Geräusch anhören	6
4	Video einer ganz normalen Kontrolle	5
3	Zahnbürste + Spiegel weit hinten im Mund	4
2	Fotos einer Praxis ansehen	4
1	das Wort „Bohrer" lesen	3

Das hilft mir (ankreuzen, mit der Praxis absprechen)

- [x] Zeichen für eine Pause vereinbaren
- [ ] Ablauf vorher erklären lassen
- [x] zuerst nur Kennenlernen
- [ ] Begleitperson mitnehmen
- [ ] _____

Satz für den Anruf (einfach ablesen)
„Ich habe große Angst vor der Behandlung. Kann ich zuerst einen Termin nur zum Kennenlernen haben?"

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Stufe, 10 bis 20 Minuten

Dabeibleiben, bis die Angst merklich sinkt – nicht aufhören, wenn sie am höchsten ist. Weiter, wenn sich die Stufe deutlich leichter anfühlt. Spätestens am 6. Tag: anrufen.

Tag	Stufe	Minuten	Angst vorher 0–10	am höchsten	nachher	Was ich gelernt habe
1	Wort + Fotos	15	4	6	3	Die Angst geht von allein wieder runter.
2	Zahnbürste + Spiegel	10	4	5	2	Ungewohnt, dann ging es.
3	Video einer Kontrolle	15	5	6	2	Sieht ruhiger aus als in meinem Kopf.
4	Bohrer-Geräusch	15	6	7	4	unangenehm, aber auszuhalten
5	an der Praxis vorbei	10	6	7	3	Niemand hat mich beachtet.
6	Praxis anrufen	5	8	8	3	Termin zum Kennenlernen am Dienstag
7	Bohrer-Geräusch noch mal	15	3	4	1	Was ich übe, wird leichter.

3 · Am 7. Tag: Rückblick (einmal kurz auswerten – dann Schluss)

Was war leichter als gedacht?
der Anruf – kurz und freundlich
und das Bohrer-Geräusch

Meine nächste Stufe
der Termin zum Kennenlernen
Zettel mitnehmen

Mein echter Schritt diese Woche
Anruf am: Tag 6
Termin am: Dienstag, 9 Uhr

Dazu: Episode 2: Applied Relaxation · Episode 3: Kognitive Umstrukturierung

BEISPIEL

Klein anfangen: Die erste Stufe darf fast zu leicht sein.

Mein Zahnarztangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark hat dich die Angst vor dem Zahnarzt beschäftigt?			
2. Wie sehr hast du den Termin oder den Anruf dafür vor dir hergeschoben?			
3. Wie sehr haben dich schlimme Gedanken an die Behandlung gequält?			
4. Wie stark hat sich dein Körper beim Gedanken an die Behandlung verkrampft?			
5. Wie sehr hat die Angst dich abgehalten, dich um deine Zähne zu kümmern?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Angstleiter (8 Dinge rund um den Zahnarzt – unten die leichteste, oben die schwerste)

Stufe	**Was mir Angst macht**	**Angst 0–10**
8		
7		
6		
5		
4		
3		
2		
1		

Das hilft mir (ankreuzen, mit der Praxis absprechen)

- ☐ Zeichen für eine Pause vereinbaren
- ☐ Ablauf vorher erklären lassen
- ☐ zuerst nur Kennenlernen
- ☐ Begleitperson mitnehmen
- ☐ _____

Satz für den Anruf (einfach ablesen)
„Ich habe große Angst vor der Behandlung. Kann ich zuerst einen Termin nur zum Kennenlernen haben?“

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Stufe, 10 bis 20 Minuten

Dabeibleiben, bis die Angst merklich sinkt – nicht aufhören, wenn sie am höchsten ist. Weiter, wenn sich die Stufe deutlich leichter anfühlt. Spätestens am 6. Tag: anrufen.

Tag	**Stufe**	**Minuten**	**Angst vorher** 0–10	**am höchsten**	**nachher**	**Was ich gelernt habe**
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Am 7. Tag: Rückblick (einmal kurz auswerten – dann Schluss)

Was war leichter als gedacht?

_____

_____

Meine nächste Stufe

_____

_____

Mein echter Schritt diese Woche
Anruf am: _____
Termin am: _____

Dazu: Episode 2: Applied Relaxation · Episode 3: Kognitive Umstrukturierung