Seit drei Jahren warst du nicht mehr beim Zahnarzt. Schon beim Gedanken an das Surren des Bohrers zieht sich dein Magen zusammen, der Kiefer wird fest, die Schultern gehen hoch, und im Stuhl würden sich deine Hände um die Armlehnen krallen. Mit der **Applied Relaxation aus den Entspannungsverfahren** (auf Deutsch: angewandte Entspannung) **übst du jeden Tag, deine Muskeln bewusst loszulassen – so lange, bis du es im Zahnarztstuhl auf ein Stichwort hin kannst.**

**Die Übung bereitet dich auf deinen Termin vor – sie ersetzt ihn nicht.** Du übst bis zu deinem Termin, nicht statt ihm. Sag in der Praxis offen, dass du Angst hast.

## Warum es sich hält

Angst wirkt im Körper wie ein Alarm: Die Muskeln machen sich bereit, der Kiefer wird fest. Angst und Schmerz hängen zusammen – wer mehr Angst vor der Zahnbehandlung hat, erwartet im Schnitt mehr Schmerz und spürt auch mehr (eine Zusammenfassung vieler Studien, ein Zusammenhang). Der übliche Rat „Atme einfach tief durch“ hilft dann wenig: In einer Studie mit 272 Menschen half eine Atemanleitung, die man erst direkt vor der Behandlung las, nicht gegen die Angst. Entspannung, die du nie geübt hast, kannst du im Ernstfall nicht abrufen.

„Ich versuche, mich im Wartezimmer irgendwie zu entspannen.“
Ungeübt klappt es im Ernstfall kaum.

→

**„Ich habe es eine Woche geübt – im Stuhl rufe ich es ab.“**
Wie bei der Feuerwehr: geübt wird, bevor es brennt.

## So geht es – sieben Tage

1. **Tag 1–3: Langform, ca. 15 Minuten.** Bequem und aufrecht sitzen. Eine Muskelgruppe ca. 5 Sekunden anspannen, dann loslassen und 10–20 Sekunden nachspüren: Hände, Arme, Gesicht und Kiefer (nur leicht zusammenbeißen), Schultern, Bauch, Beine. Am ersten Tag ankreuzen: Wo verkrampfe ich?
2. **Tag 4–5: Kurzform, ca. 5 Minuten.** Dieselben Muskelgruppen nur noch loslassen. Ruhig atmen, das Ausatmen etwas länger als das Einatmen.
3. **Tag 6: Dein Stichwort.** Ein kurzes Wort, das nach Loslassen klingt (z. B. „locker“). Bei jedem Ausatmen leise denken – so gehören Wort und Loslassen zusammen.
4. **Tag 7: Anwenden und dein echter Schritt.** Fotos einer Praxis ansehen oder kurz ein Bohrer-Geräusch anhören: ausatmen, Stichwort, loslassen. **Dann in der Praxis anrufen** – auch wenn die Anspannung noch da ist. Am Termin: im Wartezimmer einmal die Kurzform, im Stuhl Hände locker auf den Bauch, ausatmen, Stichwort.

Vorher und nachher trägst du ein, wie angespannt du bist (0–10). **Schmerzt das Anspannen oder ist eine Stelle verletzt? Diese Muskelgruppe auslassen.** Wenn du die Stufen aus Episode 1 mit deinem Stichwort verbindest, hilft beides zusammen.

## Wenn es nicht gleich klappt

Du wirst beim Entspannen unruhig? Das kommt vor: Augen offen lassen, kürzer üben. Du schläfst ein? Aufrecht im Sitzen üben, nicht im Bett. Angst, im Ernstfall alles zu vergessen? Stichwort auf deinen Zettel „Das hilft mir“ (Episode 1) schreiben und die Kurzform einmal im Wartezimmer machen. Keine Zeit? Nur die Kurzform – zwei Minuten reichen für den Anfang.

**Ehrlich:** Geprüft wurde die Entspannung in den Studien mit Anleitung, in der Praxis oder bei einer Therapeutin: 65 Menschen mit schwerer Zahnarztangst bekamen eine von drei verschiedenen Behandlungen – in allen Gruppen sank die Angst deutlich, nach einem Jahr waren 95 % beim Zahnarzt gewesen, in der Entspannungsgruppe sank die Angst am stärksten. 68 Menschen mit einer Erkrankung des Zahnfleischs hatten nach vier Wochen angeleiteter Muskelentspannung deutlich weniger Angst als mit Informationen allein, auch 3 Monate später. In einer Studie mit 112 Menschen hörten bei der Entspannung aber mehr vorzeitig auf. Die Übung allein mit einem Arbeitsblatt wurde bisher nicht eigens untersucht. Die Übungen

sind ein Anfang. Wenn du merkst, dass du allein nicht weiterkommst, ist das kein Versagen – dann hol dir Begleitung.

**Wichtig:** Schmerzen, Schwellung, kaputter Zahn? Immer zahnärztlich abklären – nicht warten. Die Übung bereitet dich auf den Termin vor, sie ersetzt ihn nicht. Seit über einem Jahr aus Angst nicht beim Zahnarzt? → Episode 9.

| **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?

**Geübt wird vorher – im Stuhl nutzt du, was du schon kannst.** Du übst zu Hause, wenn nichts los ist. Die Anspannung darf beim Üben da sein.

## Tag 1 · Wo verkrampfe ich? (ankreuzen – darauf achtest du beim Loslassen besonders)

**Wo verkrampfe ich?**

☒ Kiefer ☒ Schultern ☒ Hände ☐ Bauch

Eigene Stelle: Stirn

**Mein Stichwort** – beim Ausatmen leise denken (ab Tag 6)

locker

**Langform (Tag 1–3, ca. 15 Min.):** Muskelgruppe ca. 5 Sek. anspannen, dann loslassen und 10–20 Sek. nachspüren – Hände · Arme · Gesicht und Kiefer (nur leicht zusammenbeißen) · Schultern · Bauch · Beine. **Kurzform (Tag 4–5, ca. 5 Min.):** dieselben Gruppen nur loslassen, ruhig atmen, das Ausatmen etwas länger. **Stichwort (ab Tag 6):** Kurzform + bei jedem Ausatmen dein Wort. **Schmerzt das Anspannen oder ist eine Stelle verletzt? Diese Muskelgruppe auslassen.**

## Tag 1–7 · Jeden Tag üben (Anspannung vorher und nachher: 0 = ganz locker · 10 = ganz verkrampft)

| Tag | Form | Minuten | Anspannung vorher 0–10 | Anspannung nachher 0–10 | Wo angewendet? · Notiz |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Langform | 15 | 7 | 4 | Kiefer schwer loszulassen |
| 2 | Langform | 15 | 6 | 4 | Augen offen – ging besser |
| 3 | Langform | 15 | 6 | 3 | Schultern sinken schneller |
| 4 | Kurzform | 5 | 6 | 3 | nur loslassen klappt schon |
| 5 | Kurzform | 5 | 5 | 3 | vor dem Einschlafen, im Sitzen |
| 6 | Stichwort | 2 | 5 | 3 | „locker" beim Ausatmen |
| 7 | anwenden | 2 | 6 | 4 | Bohrer-Geräusch angehört · Anruf |

**Wo ich es anwende** – ausatmen · Stichwort · loslassen

☒ im Wartezimmer

☒ im Stuhl (Hände locker auf den Bauch)

☒ beim Anruf

**Mein echter Schritt diese Woche**

Anruf am Tag 7 – gemacht

Termin am in zwei Wochen, Dienstag

Dazu Episode 1: Gestufte Exposition · Episode 3: Kognitive Umstrukturierung · Schmerzen oder Schwellung? Nicht warten – heute anrufen.

BEISPIEL

| **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?

**Geübt wird vorher – im Stuhl nutzt du, was du schon kannst.** Du übst zu Hause, wenn nichts los ist. Die Anspannung darf beim Üben da sein.

## Tag 1 · Wo verkrampfe ich? (ankreuzen – darauf achtest du beim Loslassen besonders)

**Wo verkrampfe ich?**

☐ Kiefer ☐ Schultern ☐ Hände ☐ Bauch

Eigene Stelle: _____

**Mein Stichwort** – beim Ausatmen leise denken (ab Tag 6)

_____

**Langform (Tag 1–3, ca. 15 Min.):** Muskelgruppe ca. 5 Sek. anspannen, dann loslassen und 10–20 Sek. nachspüren – Hände · Arme · Gesicht und Kiefer (nur leicht zusammenbeißen) · Schultern · Bauch · Beine. **Kurzform (Tag 4–5, ca. 5 Min.):** dieselben Gruppen nur loslassen, ruhig atmen, das Ausatmen etwas länger. **Stichwort (ab Tag 6):** Kurzform + bei jedem Ausatmen dein Wort. **Schmerzt das Anspannen oder ist eine Stelle verletzt? Diese Muskelgruppe auslassen.**

## Tag 1–7 · Jeden Tag üben (Anspannung vorher und nachher: 0 = ganz locker · 10 = ganz verkrampft)

| **Tag** | **Form** | **Minuten** | **Anspannung vorher 0–10** | **Anspannung nachher 0–10** | **Wo angewendet? · Notiz** |
|---|---|---|---|---|---|
| **1** | Langform | | | | |
| **2** | Langform | | | | |
| **3** | Langform | | | | |
| **4** | Kurzform | | | | |
| **5** | Kurzform | | | | |
| **6** | Stichwort | | | | |
| **7** | anwenden | | | | |

**Wo ich es anwende** – ausatmen · Stichwort · loslassen

☐ im Wartezimmer
☐ im Stuhl (Hände locker auf den Bauch)
☐ beim Anruf

**Mein echter Schritt diese Woche**

Anruf am _____

Termin am _____

Dazu Episode 1: Gestufte Exposition · Episode 3: Kognitive Umstrukturierung · Schmerzen oder Schwellung? Nicht warten – heute anrufen.