Beim Gedanken an den Zahnarzt sind sie sofort da: Ich bin völlig ausgeliefert. Das wird unerträglich. Die schimpfen bestimmt über meine Zähne. Bei der **kognitiven Umstrukturierung aus der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)** schreibst du deine Angstgedanken über die Behandlung auf, prüfst sie wie ein Detektiv – und findest einen Satz, der stimmt und dir hilft. Die Übung bereitet dich auf deinen Termin vor. Sie ersetzt ihn nicht.

Warum die Angst bleibt

In einer großen Befragung hing die Angst weniger mit schlimmen Erfahrungen zusammen als damit, wie man den Zahnarztbesuch sieht: **ausgeliefert** (unkontrollierbar), **weiß nicht, was passiert** (unvorhersehbar), **es wird wehtun** (gefährlich) und **unangenehm oder eklig** – oft mit Scham über die eigenen Zähne. Das ist ein Zusammenhang, kein Beweis. Ungeprüfte Gedanken fühlen sich an wie Tatsachen. Solange die Erinnerungskarte in der Schublade liegt, prüfst du sie nie.

Der Angeklagte

Die Angst spricht das Urteil, bevor du überhaupt in der Praxis warst.

→

Der Detektiv

Du sammelst Beweise – und erst dann wird geurteilt.

So geht es

1. **Gedanke + Glauben:** Situation und Gedanke wörtlich aufschreiben. Wie sehr glaubst du ihn, von 0 bis 100 %?
2. **Gedankenart:** ausgeliefert · weiß nicht, was passiert · Schmerz · Scham oder Ekel. Jede Art braucht ihre eigene Antwort.
3. **Drei Prüffragen:** Was spricht dafür, was dagegen? Wie oft ist das wirklich so passiert? Was kann ich selbst beeinflussen – ein Zeichen für eine Pause vereinbaren, mir den Ablauf erklären lassen, meine Angst ansprechen?
4. **Ein ehrlicher Satz:** „Ich kann ein Zeichen vereinbaren und um eine Pause bitten." statt „Alles wird gut." Bei Scham ein freundlicher Satz: „Viele Menschen schieben den Zahnarzt aus Angst auf – ich kümmere mich jetzt darum."
5. **Glauben danach:** Wie sehr glaubst du den alten Gedanken jetzt? Am 7. Tag: dein Satz für das Wartezimmer auf eine Karte – und dein echter Schritt: Anruf oder Termin.

Wenn es nicht gleich klappt

Der neue Satz fühlt sich falsch an? Dann ist er zu schön – mach ihn ehrlicher. Dir fällt nichts dagegen ein? Frag dich, was du einer Freundin sagen würdest. Der Gedanke kommt trotzdem? Das ist normal – es geht darum, dass du ihn weniger glaubst. Im Stuhl ist alles weg? Nimm die Karte mit und lies sie im Wartezimmer. Und nach dem Termin: Schreib gleich auf, wie schlimm es wirklich war.

Ehrlich statt schönreden. Ein guter Satz ist ehrlich – was du nicht glaubst, hilft dir im Stuhl auch nicht. Geprüft wurde die Gedankenarbeit in kleinen Studien mit einer Therapeutin. Nach einem Jahr hatte eine Gruppe mit einem reinen Infogespräch aufgeholt – die Gedankenarbeit ersetzt also nicht den echten Besuch.

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. Sag in der Praxis offen, dass du Angst hast. Dazu: Episode 1: Gestufte Exposition · Episode 2: Applied Relaxation.

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?

Ehrlich statt schönreden: Dein Satz muss stimmen. Lieber „Ich kann um eine Pause bitten" als „Alles wird gut".

Die vier Gedankenarten

1. **Ausgeliefert:** „Ich kann nichts tun, wenn ich im Stuhl liege."
2. **Weiß nicht, was passiert:** „Ich weiß nicht, was die alles machen."
3. **Schmerz:** „Das wird unerträglich."
4. **Scham oder Ekel:** „Die schimpfen über meine Zähne." – Freundlicher Satz: „Viele Menschen schieben den Zahnarzt aus Angst auf – ich kümmere mich jetzt darum."

Drei Prüffragen

1. Was spricht dafür, was dagegen?
2. Wie oft ist das wirklich so passiert?
3. Was kann ich selbst beeinflussen? (Zeichen für eine Pause vereinbaren · Ablauf erklären lassen · Angst ansprechen)

Kein Satz fällt dir ein? Was würdest du einer Freundin sagen?

1 · Am ersten Tag: Meine drei häufigsten Zahnarzt-Gedanken

So klingen sie bei mir (eigene Worte) – und so sehr glaube ich sie heute (0–100 %):

1	„Ich bin völlig ausgeliefert."	90 %
2	„Die schimpfen über meine Zähne."	80 %
3	„Das wird unerträglich."	75 %

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile

Tag	**Wann kam der Gedanke?**	**Mein Gedanke**	**Glaube %**	**Meine Antwort auf die Prüffragen**	**Mein hilfreicher, ehrlicher Satz**	**Glaube danach %**
1	Karte aus der Schublade geholt	Ich bin völlig ausgeliefert.	90	nie etwas gesagt · ich kann ein Zeichen vereinbaren	Ich kann ein Zeichen vereinbaren und um eine Pause bitten.	50
2	beim Lachen Hand vor dem Mund	Die schimpfen über meine Zähne.	80	Ich weiß es nicht. Ich kann es ansprechen.	Ich weiß es nicht. Ich kann sagen, dass ich mich schäme.	45
3	Freundin erzählt vom Zahnarzt	Das wird unerträglich.	75	ich kann sagen, wenn ich etwas spüre	Wenn es wehtut, gebe ich das Zeichen.	50
4	Nummer der Praxis gesucht	Ich weiß nicht, was die alles machen.	70	ich kann fragen, was heute passiert	Ich lasse mir jeden Schritt vorher ansagen.	40
5	abends im Bett	Ich bin ausgeliefert.	70	dafür: ich liege · dagegen: Hand heben geht immer	Ich bestimme mit, wann Pause ist.	40
6	vor dem Anruf in der Praxis	Die halten mich für peinlich.	75	weiß ich nicht · viele schieben auf	Viele schieben aus Angst auf – ich kümmere mich jetzt.	40
7	Termin steht, Karte geschrieben	Das wird unerträglich.	55	Zeichen ist ausgemacht · ich sage es offen	Wenn es wehtut, gebe ich das Zeichen.	35

3 · Am 7. Tag: Mein Satz für das Wartezimmer und mein echter Schritt

✂️ Mein Satz für das Wartezimmer – ausschneiden und einstecken:

Wenn es wehtut, gebe ich das Zeichen.

Mein echter Schritt diese Woche:

Anruf am: Tag 6 – erledigt

Termin am: in 2 Wochen, Dienstag 9 Uhr

Nach dem Termin: Wie schlimm war es wirklich? (0–10)

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?

Ehrlich statt schönreden: Dein Satz muss stimmen. Lieber „Ich kann um eine Pause bitten" als „Alles wird gut".

Die vier Gedankenarten

1. **Ausgeliefert:** „Ich kann nichts tun, wenn ich im Stuhl liege."
2. **Weiß nicht, was passiert:** „Ich weiß nicht, was die alles machen."
3. **Schmerz:** „Das wird unerträglich."
4. **Scham oder Ekel:** „Die schimpfen über meine Zähne." – Freundlicher Satz: „Viele Menschen schieben den Zahnarzt aus Angst auf – ich kümmere mich jetzt darum."

Drei Prüffragen

1. Was spricht dafür, was dagegen?
2. Wie oft ist das wirklich so passiert?
3. Was kann ich selbst beeinflussen? (Zeichen für eine Pause vereinbaren · Ablauf erklären lassen · Angst ansprechen)

Kein Satz fällt dir ein? Was würdest du einer Freundin sagen?

1 · Am ersten Tag: Meine drei häufigsten Zahnarzt-Gedanken

So klingen sie bei mir (eigene Worte) – und so sehr glaube ich sie heute (0–100 %):

1		%
2		%
3		%

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile

Tag	**Wann kam der Gedanke?**	**Mein Gedanke**	**Glaube** %	**Meine Antwort auf die Prüffragen**	**Mein hilfreicher, ehrlicher Satz**	**Glaube danach** %
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Am 7. Tag: Mein Satz für das Wartezimmer und mein echter Schritt

✂️ Mein Satz für das Wartezimmer – ausschneiden und einstecken:

_____

Mein echter Schritt diese Woche:

Anruf am: _____

Termin am: _____

Nach dem Termin: Wie schlimm war es wirklich? (0–10)

_____