Zahnarztangst

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 38

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Zahnarztangst: Verhaltenstherapie: Gestufte Exposition

Episode 2: Zahnarztangst: Entspannungsverfahren: Applied Relaxation

Episode 3: Zahnarztangst: KVT: Kognitive Umstrukturierung

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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

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.

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)

_____