

Dr. Albrecht Schmierer

BEIM ZAHNARZT IN HYPNOSE

Schmerzfreie Zahnbehandlung



 **HYPNOSVERLAG**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Hypnos Verlag
Gudrun Schmierer GmbH & Co. KG
Esslinger Straße 40
70182 Stuttgart
www.hypnos.de

ISBN 978-3-933569-01-1

► Best.-Nr. CD 1002

3. Auflage 2008

Alle Rechte vorbehalten

Redaktion, Satz, Koordination: Jörg Exner, Esslingen (www.vbje.de)

Gestaltung: Gitta Merkle, Dettingen (www.kunststueck.info)

Herstellung: digiCon AG, Kornwestheim

Über diese CD

Diese bewährte Anleitung zur hypnotischen Schmerzkontrolle bei zahnärztlichen chirurgischen Eingriffen führt bei gutem Konzentrations- und Vorstellungsvermögen in einen tiefen Hypnosezustand, in dem auch schmerzhaftes Eingriffe ohne Spritze durchgeführt werden können. Die Wundheilung wird spürbar verbessert und beschleunigt. Dabei setzt die CD auf eine wirksame Kombination aus gesprochenem Text und eigens komponierter Musik, die einen tiefen Trancezustand unterstützt.

Informationen zum Behandlungsablauf für Patienten

Diese Hypnose-CD kann Ihnen helfen, sich während der Zahnbehandlung zu entspannen. Sie wird seit vielen Jahren erfolgreich in der zahnärztlichen Praxis eingesetzt.

Wenn Sie die CD während der Behandlung auf dem Behandlungsstuhl anhören, wird Ihre Aufmerksamkeit durch Suggestionen auf angenehme Dinge geleitet. *Je mehr Sie sich auf die Anleitungen konzentrieren, umso weniger werden Sie von dem mitbekommen, was in Ihrem Mund geschieht.* Falls das Behandlungsteam Ihnen etwas sagen will, wird der Kopfhörer an Ihrem Ohr einfach etwas angehoben und Sie werden so angesprochen, dass Sie es neben der CD verstehen können.

Nach der Behandlung werden Ihnen »zum Aufwecken« Track 16 und 17 der CD vorgespielt. Bleiben Sie dann noch einen Moment entspannt liegen, auch wenn Sie sich schon wach fühlen. Freuen Sie sich über die gute Leistung und lassen Sie langsam, in der Zeit, die Sie brauchen, wieder das normale Gefühl in Ihren Körper zurückkehren. Sie werden sich danach frisch und erholt fühlen!

Für Neugierige: Aufbau und Wirkungsweise der CD

Diese CD wurde zur Induktion eines tiefen Hypnosezustandes konzipiert. In mehreren Schritten wird eine Analgesie in der linken kataleptischen Hand herbeigeführt, die auf den Mund oder auch andere Teile des Körpers übertragen wird. So können chirurgische Eingriffe ohne chemische Anästhesie durchgeführt werden.

■ **Induktion:** Im einführenden Teil (Track 1–7) wird die linke Hand in die sogenannte Handschuhanästhesie versetzt. Sie fühlt sich taub und unempfindlich an, wie abgespalten vom Körper. Dieses in der Hand erlebte Gefühl wird dann auf den Mundbereich übertragen, sodass auch er völlig gefühllos und taub wird. Nach rund 21 Minuten öffnet sich der Mund als Zeichen der Behandlungsbereitschaft und es kann sanft mit dem Eingriff begonnen werden.

■ **Während der Behandlung** werden Suggestionen zur Tiefenhypnose sowie Schmerz- und Blutungskontrolle gegeben und positive Zielvorstellungen formuliert. Alle vorkommenden Geräusche und Empfindungen werden aufgegriffen und umgedeutet. Zur Verstärkung der Wirkung ist die CD mit Trance fördernder Musik unterlegt. Für die Dauer der Behandlung werden die Tracks 8 bis 15 im Endlosbetrieb gespielt, um die Trance aufrechtzuerhalten.

■ **Dehypnose:** Da die CD einen tiefen Hypnosezustand herbeiführt, folgen abschließend die Tracks 16 und 17, die ein zuverlässiges Wiedererwachen aus der Hypnose bewirken. Zusätzlich werden zahlreiche posthypnotische Suggestionen eingestreut, um eine gute und rasche Heilung zu fördern.

Hypnose ist ein sehr schonendes Verfahren. Durch den Verzicht auf chemische Betäubungsmittel verursachen in Hypnose durchgeführte Behandlungen selbst bei Zahnextraktionen nur selten Nachbeschwerden, die Wundheilung wird deutlich verbessert.

Tipp: Auf der DVD »Zahnextraktion in Hypnose« (→ siehe Seite 11) wird die Anwendung der CD an einem Fallbeispiel ausführlich dokumentiert. Ein 13-minütiger Film zeigt die Entfernung eines Weisheitszahnes, bei der die Einleitung und Aufrechterhaltung des Trancezustandes der Patientin ausschließlich mit der CD »Beim Zahnarzt in Hypnose« erfolgt.

So finden Patienten den richtigen Zahnarzt

Diese CD wurde für die Anwendung in der zahnärztlichen Praxis konzipiert. Patientinnen und Patienten können sich jedoch bereits zu Hause mit dem Inhalt vertraut machen.

Wenn Sie sich für eine Behandlung mit der CD entschieden haben, sollten Sie sich an einen Zahnarzt wenden, der Hypnose aufgeschlossen gegenübersteht oder sogar entsprechend ausgebildet ist. Die Geschäftsstelle der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose e. V. (DGZH) führt eine laufend aktualisierte Liste aller Zahnärzte, die eine von der DGZH anerkannte und zertifizierte Ausbildung in »Zahnärztlicher Hypnose und Kommunikation« abgeschlossen haben. Auch bei Ihrer Landeszahnärztekammer erhalten Sie Informationen über die in Ihrer Stadt bzw. Region praktizierenden Hypnosezahnärzte.

Das Zahnärzteverzeichnis der DGZH kann online unter <http://www.dgzh.de> abgerufen und nach bestimmten Kriterien wie Name, Ort und Postleitzahl durchsucht werden.

Interessenten, die keinen Internet-Anschluss zur Verfügung haben, erhalten gerne eine entsprechende Auskunft unter Tel. **07 11 / 2 36 06 18**.

Hinweise für den behandelnden Zahnarzt

Diese CD gibt Ihrem Patienten auf dem Zahnarztstuhl eine ausführliche Anleitung zur hypnotischen Schmerzkontrolle bei (zahnärztlichen) chirurgischen Eingriffen. Geben Sie ihm die Möglichkeit, sich schon vor dem Eingriff zu Hause mit dem Inhalt vertraut zu machen.

Nachdem der Patient über den Behandlungsablauf aufgeklärt wurde, wird die CD – beginnend mit Track 1 – über Kopfhörer eingespielt. Für die Dauer der Einleitungsphase (ca. 21 Minuten) kann der Patient in Behandlungsposition im Zimmer alleine gelassen werden. Es ist natürlich möglich, zwei- bis dreimal leise nach ihm zu schauen. Achten Sie jedoch unbedingt darauf, dass seine Konzentration nicht gestört wird.

Während der Tracks 8 bis 15 findet die Behandlung statt. Falls diese Zeit nicht ausreicht, können die Tracks 8 bis 15 im Endlosbetrieb abgespielt werden. Erst nach Behandlungsende erfolgt mit Track 16 und 17 die Dehypnose, um den Patienten in den normalen Wachzustand zurückzusetzen.

Bitte beachten Sie: Diese CD ermöglicht eine Tranceinduktion des Patienten ohne Zutun des Behandlers und wird seit vielen Jahren erfolgreich in Zahnarztpraxen eingesetzt. Dennoch können Autor und Verlag *eine Wirkung der CD nicht garantieren und keinerlei Haftung übernehmen*, da sie keinen Einfluss auf die äußeren Umstände haben, in denen die CD zur Anwendung kommt. Zahnärztinnen und Zahnärzte sollten sich *umfassend über Hypnose informieren*, um die Funktionsweise der CD zu verstehen und die Rahmenbedingungen ihrer Anwendung garantieren zu können. Es wird empfohlen, eine fundierte *Ausbildung in zahnärztlicher Hypnose* zu absolvieren.

Allgemeine Anwendungshinweise zu Hypnose-CDs

Bei dieser Hypnose-CD handelt es sich um einen hochwirksamen therapeutischen Tonträger zu medizinischen Zwecken. Er wird nicht nur von Ärzten und Therapeuten eingesetzt, sondern ist auch als Anleitung zur Selbsthypnose, zur Behandlungsvorbereitung oder allgemeinen Entspannung sehr gut geeignet. Am besten wird die CD über Kopfhörer an einem ruhigen und bequemen Platz im Sitzen oder Liegen gehört. Nehmen Sie sich Zeit, stellen Sie das Telefon ab und hängen Sie falls nötig einen Zettel »Bitte nicht stören« an die Tür. So können Sie sich optimal konzentrieren und entspannen.

Bitte hören Sie die CD **nicht während des Autofahrens und bei anderen Tätigkeiten, die Ihre volle Aufmerksamkeit verlangen**. Auch nach dem Hören der CD sollten Sie nicht sofort ein Fahrzeug lenken und an Maschinen arbeiten. Machen Sie zuerst einen kleinen Spaziergang oder einige gymnastische Übungen, bis Sie sich völlig frisch und hellwach fühlen.

Es gibt einige Fälle, in denen Sie Hypnose-CDs nicht anwenden sollten. Achten Sie darauf, dass vor dem Anhören folgende Punkte geklärt sind:

■ **MEDIZINISCHE DIAGNOSE:** Falls Sie unter Schmerzen leiden und keine medizinische Diagnose gestellt wurde, sollten sie vor Anwendung einer Hypnose-CD unbedingt Ihren Arzt konsultieren. Es besteht die Gefahr, dass das natürliche Alarmsignal »Schmerz« durch die Hypnose unterdrückt wird. Als Folge dessen kann eine Erkrankung unerkannt bleiben.

■ **PSYCHIATRISCHE ERKRANKUNGEN:** Besteht der Verdacht auf eine psychiatrische Erkrankung oder liegt eine solche vor, sollte erst nach Befragung des behandelnden Arztes oder Therapeuten eine Hypnose-CD eingesetzt werden.

Häufig gestellte Fragen

Trance, Hypnose, Selbsthypnose: Was ist das überhaupt?

Hypnose ist ein Verfahren zum Erreichen eines veränderten Bewusstseinszustandes, der hypnotischen Trance, die durch vorübergehend geänderte Aufmerksamkeit, tiefe Entspannung und Empfänglichkeit für Suggestionen gekennzeichnet ist. Wird die Trance ohne Fremdhilfe eingeleitet, wird von Selbsthypnose gesprochen. Trance, Hypnose und Selbsthypnose gehören zu den ältesten Heilverfahren der Menschheit.

Kann jeder Mensch in Selbsthypnose gehen?

Eine selbsthypnotische Trance ist nichts Exotisches nur für besonders begabte Menschen, sondern ein natürlicher Zustand der Versunkenheit oder Faszination, den jeder schon häufig erlebt hat – etwa bei längeren Autofahrten oder bei einem spannenden Film im Kino.

Um in Trance gehen zu können, ist lediglich eine gewisse grundsätzliche Bereitschaft erforderlich, die Suggestionen aufzunehmen und umzusetzen, ähnlich wie bei einer angenehmen Massage. Die Aufgabe des Sprechers wiederum ist es, die Suggestionen so zu präsentieren, dass der Zuhörer sich gerne in die Trance hineinsinken lässt. Durch indirekte Hypnosemethoden nach Milton Erickson, wie sie auf unseren CDs angewendet werden, ist dies fast jedem möglich.

Kann ich durch das Anhören der CD gegen meinen Willen »hypnotisiert« werden?

Nein! Unsere Hypnose-CDs helfen Ihnen dabei, einen entspannten Zustand, die hypnotische Trance, zu erreichen und positive Ziele zu visualisieren. Das setzt die Bereitschaft voraus, sich auf die Musik und die Sprache einzulassen. Wenn Sie nicht motiviert und willens dazu sind, wird es nicht funktionieren.

Bin ich beim Hören der Hypnose-CD dem Sprecher willenlos ausgeliefert?

Niemand ist im Zustand hypnotischer Trance willenlos. Die Psyche des Menschen verfügt über natürliche Schutzmechanismen, die sofort aktiv werden, sobald der Hypnotisierte spürt, dass er manipuliert oder in eine Richtung gedrängt werden soll, die ihm fremd ist oder widerstrebt.

Der Zuhörer kann sich nur dann einer Trance wirklich hingeben, wenn die Eigenständigkeit und Kreativität seines Unbewussten respektiert wird. Daher sind alle Suggestionen auf unseren CDs offen und als Einladungen formuliert, so dass jeder sie auf seine Weise und nach seinen Bedürfnissen füllen und umsetzen kann.

Besteht die Gefahr, nicht mehr aus der Hypnose zu erwachen?

Keine Angst! Selbst wenn sich die CD durch einen Defekt endlos wiederholte, würden sie irgendwann von selbst wach werden. Besonders beim Hören vor dem Einschlafen geht der Trancezustand oft in einen natürlichen Schlaf über, aus dem Sie am nächsten Morgen wie gewohnt wieder aufwachen.

Der Autor

DR. ALBRECHT SCHMIERER,
Studium der Zahnheilkunde sowie psychologische Ausbildung in Gestalttherapie, Psychosomatik und Hypnose, ist Zahnarzt in eigener Praxis. Die Therapie von Angstzuständen, die Behandlung von Patienten mit Würgereiz und die Schmerzkontrolle mit Hypnose sind seine Arbeitsschwerpunkte. Als einer der ersten setzte er schon in den frühen Neunzigerjahren Hypnosetonaufbänder ein.

Dr. Schmierer ist Präsident der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose (DGZH) e.V., Mitglied internationaler Fachgesellschaften und hat zahlreiche Bücher, Aufsätze und CDs sowie Lehrmaterialien veröffentlicht.



Hypnose beim Zahnarzt

Schmierer, Dr. Albrecht:

Beim Zahnarzt ohne Stress

Entspannte Zahnbehandlung

Audio-CD, Booklet, ca. 74 Minuten

ISBN 978-3-933569-00-4

► Best.-Nr. CD 1001

Schmierer, Dr. Albrecht;

Schmierer, Gudrun:

Beim Zahnarzt ohne Spritze

*Angst- und Schmerzkontrolle während der
Zahnbehandlung durch Selbsthypnose mit*

Hilfe einer Doppelinduktion

Audio-CD, Booklet, ca. 69 Minuten

ISBN 978-3-933569-05-9

► Best.-Nr. CD 1006

Schmierer, Gudrun:

Das Zahnschungelmärchen

Für Kinder beim Zahnarzt

Audio-CD, Booklet, ca. 26 Minuten

ISBN 978-3-933569-39-4

► Best.-Nr. CD 1007

Schütz, Dr. Gerhard; Freigang, Dr. Horst:

Ratgeber zahnärztliche Hypnose

Wo sie hilft. Wie sie wirkt.

Was Patienten wissen müssen.

Broschur, 40 Seiten

ISBN 978-3-933569-35-6

► Best.-Nr. B 1004

Fachmedien Dentalhypnose

Schmierer, Dr. Albrecht:

Zahnextraktion in Hypnose

DVD-Video, 28-seitiges Booklet,

Spielzeit ca. 58 Minuten

ISBN 978-3-933569-34-9

► Best.-Nr. DVD 003

Schütz, Dr. Gerhard; Freigang, Dr. Horst:

Tausend Trance-Tipps

Lehr- und Übungsbuch der medizinischen

Hypnose in der zahnärztlichen Praxis

144 Seiten, Festeinband, mit CD-ROM

ISBN 978-3-933569-40-0

► Best.-Nr. B 1002

*Unser gesamtes Programm finden Sie im
Internet unter www.hypnos.de.
Fordern Sie kostenlos unser Gesamtverzeichnis an.*



Trance, Hypnose und Selbsthypnose gehören zu den ältesten Heilverfahren der Menschheit. Ein natürlicher Zustand tiefer Entspannung wird zur medizinischen Therapie genutzt.

Anwendungshinweise:

Bitte hören Sie diese therapeutische CD nicht beim Autofahren und bei anderen Tätigkeiten, die Ihre volle Aufmerksamkeit erfordern! Beachten Sie die Informationen im Booklet.