

Dr. Albrecht Schmierer

BEIM ZAHNARZT OHNE STRESS

Entspannte Zahnbehandlung



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 978-3-933569-00-4

► Best.-Nr. CD 1001

4. Auflage 2007

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

Mehr als siebenzig Prozent der Bevölkerung haben Angst vor einer Zahnbehandlung. Manche zögern den Besuch beim Zahnarzt so lange hinaus, bis ihre Zahngesundheit ernstlich Schaden genommen hat. Doch soweit muss es nicht kommen!

Mit dieser CD können Sie sich zu Hause in Ruhe auf eine entspannte und angstfreie Zahnbehandlung vorbereiten. Sie können sie im Wartezimmer anhören und sogar während der gesamten Behandlungsdauer im Sprechzimmer benutzen, um sich mental in einen guten Zustand zu bringen. Die Sprache und die Qigong-Musik werden Ihnen helfen, sich von der Behandlung abzulenken und Ihre Aufmerksamkeit auf angenehme Dinge zu richten. Stellen Sie sich einfach vor, Sie wären an einem schönen Ort Ihrer Erinnerung und hätten Ihren Mund zur Reparatur beim Zahnarzt abgegeben. Je mehr Sie sich auf die Suggestionen der CD konzentrieren, desto weniger werden Sie mitbekommen, was in Ihrem Mund passiert.

Nach der Behandlung bleiben Sie noch einen Moment entspannt liegen. Freuen Sie sich über die gute Leistung und lassen Sie langsam wieder das normale Gefühl in Ihren Körper zurückkehren. Lassen Sie sich so lange Zeit, wie Sie dafür brauchen. Sie werden sich danach frisch und erholt fühlen. Sie werden sehen: Der Zahnarztbesuch hat auch für Sie seine Schrecken verloren!

Anwendungsgebiete und Indikationen

Nach unserer langjährigen Erfahrung mit dieser CD wirkt sie in allen Altersstufen bereits ab dem 10. Lebensjahr. An der Zahnklinik der Universität Wien wird diese CD zur Erstbehandlung von Zahnarzt-Angstpatienten eingesetzt. In

einer Studie wurde festgestellt, dass ihre Wirkung auf Angstpatienten gleich gut ist wie eine individuelle, durch einen Therapeuten gesprochene Hypnose. Weitere Anwendungsgebiete sind:

ANÄSTHESIE ■ Durch die hervorragende Wirkung dieser CD genügt eine im Schnitt auf ein Viertel der üblichen Dosis reduzierte Menge Anästhetikum, d. h. der Zahnarzt muss sehr viel weniger einspritzen und die Wirkung hält länger an. Je weniger eingespritzt wird, desto besser und rascher erfolgt die Heilung.

SPRITZENANGST ■ Wenn Sie Angst vor der Spritze haben, bitten Sie Ihren Zahnarzt, Ihnen zunächst circa 15 Minuten auf dem Zahnarztstuhl Gelegenheit zu geben, sich mit Hilfe der CD völlig zu entspannen. Dann kann er sanft und vorsichtig einspritzen. Sie werden es kaum mehr bemerken und sehr froh darüber sein, dass es Ihnen gelungen ist, auf diese Art und Weise Ihre Spritzenangst überwunden zu haben.

WÜRGEREIZ ■ Besonders bewährt hat sich diese CD auch für Patienten mit Würge- bzw. Brechreiz und Engegefühl im Hals. Durch den völlig ruhigen Atem, die vollständige körperliche Entspannung und das reduzierte Empfinden im Mund, vor allem aber durch den beträchtlichen Angstabbau mit dieser CD ist eine angenehme Zahnbehandlung auch für Patienten mit Würgereiz möglich.

ENTSPANNUNG UND MENTALES TRAINING ■ »Beim Zahnarzt ohne Stress« kann auch zur allgemeinen Entspannung zu Hause und zum mentalen Training, z. B. vor sportlichen Wettkämpfen und zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, eingesetzt werden. Sie lernen dabei, wie Sie selbst mit Ihrem Unbewussten Kontakt aufnehmen und die unwillkürlichen Funktionen Ihres Körpers positiv beeinflussen können.

Wann Sie diese CD nicht anwenden sollten

UNGEKLÄRTE MEDIZINISCHE DIAGNOSE ■ Wenn Sie Schmerzen haben, deren Ursache medizinisch ungeklärt ist, sollten Sie vor Anwendung der CD unbedingt Ihren Arzt fragen und eine fachärztliche Diagnose z. B. eines Neurologen oder Schmerzspezialisten einholen. Sonst besteht die Gefahr, dass das Alarmsignal Schmerz durch die Hypnose unterdrückt und dadurch eine Erkrankung nicht erkannt wird.

PSYCHIATRISCHE KRANKHEITSBILDER ■ Wenn Sie in psychiatrischer Behandlung sind oder den Verdacht haben, dass bei Ihnen eine schwerwiegende seelische Erkrankung vorliegt, sollten Sie erst nach der Beratung mit einem Facharzt die CD einsetzen.

GERINGE HYPNOTISIERBARKEIT ■ Etwa zehn Prozent der Bevölkerung sind nur schwer hypnotisierbar. Geringe Vorstellungskraft, Konzentrationsstörungen, rein rationales Denken und die Unfähigkeit, die Außenkontrolle loszulassen, behindern das Erleben der Hypnose. Wenn es Ihnen nicht möglich ist, sich auf die CD zu konzentrieren oder die angebotenen Vorstellungen für sich umzusetzen, dann sollten Sie nach dem Prinzip der kleinen Schritte vorgehen: Hören Sie jeden Tag nur so lange zu, wie Sie sich konzentrieren können. Nach einigen Tagen werden Ihnen die Worte vertraut sein, und Sie werden neue Wege finden, sich ganz allmählich immer besser zu entspannen.

ZU WENIG ZEIT, ZU WENIG KRAFT ■ Wenn Sie zu wenig Zeit oder Kraft haben, um für Ihre Gesundheit Selbst-Hypnose zu lernen und anzuwenden, sollten Sie sich an einen Hypnotherapeuten wenden, der Ihnen hilft, Energie für sich selbst zu bekommen.

Zur Hintergrundmusik

Zur Unterstützung der Verbalsuggestion wird auf dieser CD Qigong-Musik als Hintergrundmusik eingesetzt. Sie wird in China zum Tai-Chi («Schattenboxen») gespielt. Gerade durch ihre Fremdartigkeit unterstützt Qigong-Musik die Entwicklung einer hypnotischen Trance ganz besonders. Die wenigsten Menschen sind mit dieser Musik vertraut, und dies schafft Raum für positive Assoziationen und vermeidet negative Projektionen. Sie passt für jeden Musikgeschmack.

Hinweise für den behandelnden Zahnarzt

Wenn die Behandlungsdauer die Spielzeit der CD voraussichtlich übersteigt, *vermeiden Sie unbedingt das vorzeitige Abspielen von Track 16 und 17*, die der Dehypnose dienen. Spielen Sie stattdessen die Nummern 2 bis 15 im Endlosbetrieb und *erst nach Behandlungsende die letzten beiden Stücke*, um den Patienten in den normalen Wachzustand zurückzusetzen.

Eine ausführliche Anleitung zu dieser CD für Behandlerinnen und Behandler ist beim Verlag erhältlich.

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 und hat sich u. a. auf die Rehabilitation von schwierigen Fällen mit Hilfe von Hypnose spezialisiert. Besonders 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 neunziger Jahren Hypnose-tonbänder ein. Die vorliegende CD, zunächst als Audiokassette veröffentlicht, wurde in diesem Rahmen entwickelt und seither von vielen Zahnärzten und Patienten erfolgreich angewandt.



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.

Zahnärztliche Hypnose

Schmierer, Albrecht:

Beim Zahnarzt in Hypnose

Schmerzfreie Zahnbehandlung

Audio-CD, 25,80 EUR

ISBN 978-3-933569-01-x

► Best.-Nr. CD 1002

Schmierer, Albrecht:

Beim Zahnarzt ganz entspannt

Zahnbehandlung ohne Angst

Audio-CD, 25,80 EUR

ISBN 978-3-933569-02-8

► Best.-Nr. CD 1003

Schmierer, Albrecht; Schmierer, Gudrun:

Beim Zahnarzt ohne Spritze

*Angst- und Schmerzkontrolle während der
Zahnbehandlung durch Selbsthypnose mit
Hilfe einer Doppelinduktion*

Audio-CD mit 30 Seiten Booklet, 25,80 EUR

ISBN 978-3-933569-05-9

► Best.-Nr. CD 1006

Schmierer, Gudrun:

Das Zahndschungelmärchen

*Ein Märchen zur Entspannung vor und
während einer Zahnbehandlung*

Audio-CD, Booklet, 25,80 EUR

ISBN 978-3-933569-06-6

► Best.-Nr. CD 1007

Freigang, Horst; Schütz, Gerhard:

Ratgeber zahnärztliche Hypnose

*Wo sie hilft. Wie sie wirkt. Was
Patienten wissen müssen*

Broschur, 40 Seiten, 7,80 EUR

ISBN 978-3-933569-35-6

► Best.-Nr. B 1004

*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.