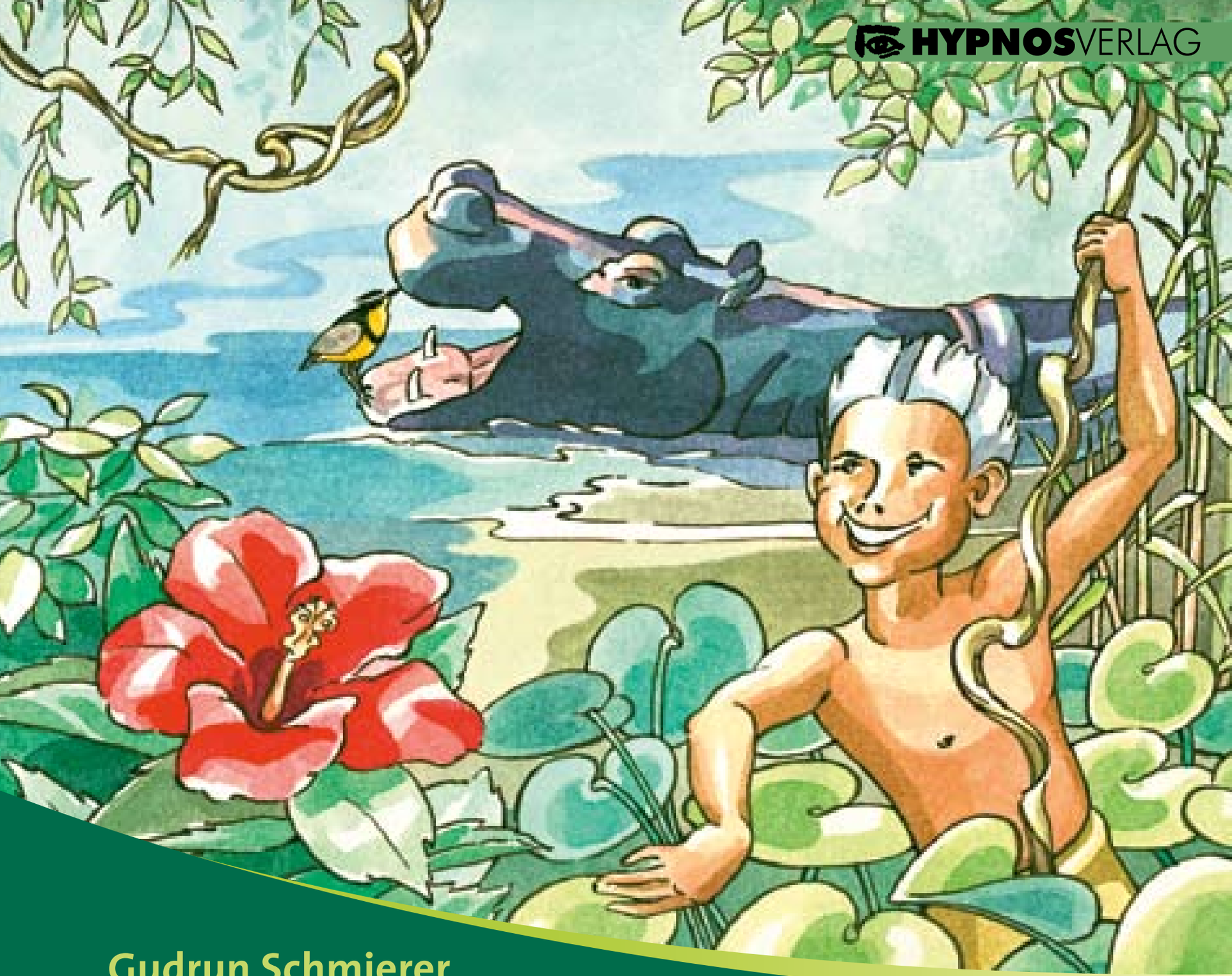
HYPNOSVERLAG



Gudrun Schmierer

Das Zahndschungelmärchen

Für Kinder beim Zahnarzt

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 978-3-933569-39-4
▸ Best.-Nr. CD 1007
3. Auflage 2008
Alle Rechte vorbehalten
Text, Satz, Koordination: Jörg Exner, Esslingen (www.vbje.de)
Gestaltung und Illustration: Gitta Merkle, Dettingen (www.kunststueck.info)
Herstellung: digiCon AG, Kornwestheim

Liebe Kinder,

wart ihr schon einmal im Zahndschungel? Nein? Dann hört die Geschichte von Tar-Zahn, dem sehr netten Flusspferd und dem flinken Zahnputzvogel. Und von der Kariesteufelbande, die die Zähne einsperrt, um sie faul zu machen.

Dort im Urwald gibt es Frösche, Schlangen, geschwätzige Papageien und Affen, die sich

kitzelndes Zahnfadengras durch den Mund ziehen. Und es gibt noch viele andere merkwürdige Dinge: Wolken, auf denen man herumfliegen kann, ein Felsenschloss mit einem Zahnmuseum – und eine Schatzkiste.
Schließt einmal die Augen und versucht euch vorzustellen, wie es im Zahndschungel aussieht, wie es riecht, welche Geräusche man hören kann. Und vielleicht seid ihr dann plötzlich selbst im Zahnland und erlebt ein großes Abenteuer.

Liebe Eltern,

viele Erwachsene haben Angst vorm Zahnarzt, manche so sehr, dass sie nie eine Praxis aufsuchen und damit ihre Zahngesundheit ernsthaft gefährden. Die Grundlagen dafür werden oft in der Kindheit gelegt. Mit dieser therapeutischen Selbsthypnose-CD können Sie Ihrem Kind solche Traumatisierungen ersparen. Es wird den Zahnarztbesuch als eine anregende, ja sogar lustige Sache erleben – ganz ohne Chemie und Nebenwirkungen.

Was ist Hypnose?

Ist das nicht gefährlich? Überhaupt nicht! Hypnose ist ein jahrtausendealtes Verfahren, um einen veränderten Bewusstseinszustand zu erreichen, der durch tiefe Entspannung und Empfänglichkeit für Suggestionen gekennzeichnet ist. Diese sogenannte hypnotische Trance lässt sich gezielt zu therapeutischen und medizinischen Zwecken nutzen.
Wird sie ohne Fremdhilfe eingeleitet, spricht man von Selbsthypnose. Das ist überhaupt nichts Außergewöhnliches, sondern ein ganz alltäglicher Zustand der Versunkenheit oder Faszination, den jeder schon häufig erlebt hat – etwa bei längeren Autofahrten oder einem spannenden Film im Kino.

Wirkungsweise

Auf dieser CD wird die natürliche Fähigkeit Ihres Kindes zur Selbsthypnose angeregt und stimuliert. Die Geschichte greift alle Vorgänge und Geräusche während einer Zahnbehandlung metaphorisch auf und hilft Ihrem Kind so, in eigene Gedankenwelten einzutauchen und das Geschehen im Mund auszublenden. Dazu werden verschiedene hypnotherapeutische Methoden

eingesetzt. Zur Verstärkung ist die Erzählung mit Naturgeräuschen aus dem Urwald Borneos unterlegt.
Obwohl für die Anwendung beim Zahnarzt entwickelt, wird die CD oft auch zur Beruhigung, Entspannung und Motivation im Alltag eingesetzt – meistens abends zum Einschlafen. Auf ganz spielerische Weise übt Ihr Kind dabei mentale Techniken ein, die ihm auch im späteren Leben helfen, Stress und Belastungssituationen zu bewältigen und besser mit Ängsten umzugehen.
Übrigens: Es soll auch nicht wenige Erwachsene geben, die sich das Zahndschungelmärchen zum »Abhängen« während der zahnärztlichen Behandlung auf den Kopfhörer legen – gut getarnt als Managementhörbuch oder Klavierkonzert von Mozart. Aber natürlich gibt es auch Selbsthypnose-CDs für Erwachsene.

© Monika Adamczyk – Fotolia.com

Anwendungshinweise

- Hören Sie die CD zunächst selbst vollständig an, damit Sie den (etwas verrückten) Inhalt kennen, gegebenenfalls Ihre Kommentare einstreuen und auf Fragen Ihres Kindes antworten können.
- Lassen Sie Ihr Kind die CD über Kopfhörer oder (wenn es diese nicht akzeptiert) über Lautsprecher anhören, am besten im Sitzen oder Liegen an einem ungestörten, bequemen Platz, damit es in die Geschichte eintauchen kann.
- Die CD kann vollständig abgespielt werden oder abschnittsweise als eine spannende Fortsetzungsgeschichte. Die Einteilung in Tracks ermöglicht es, am Ende eines Abschnitts zu stoppen und später mit dem nächsten Stück fortzufahren.
- Ihr Kind braucht dem Text *nicht* aufmerksam zuzuhören. Es soll vielmehr zu eigenen Träumen angeregt und in eine innere Fantasiewelt geführt werden.

Wenn die Angst zu groß ist …

Wenn die CD bei Ihrem Kind nicht anspricht, weil es sehr große Angst vorm Zahnarzt hat und schon traumatisierende Erfahrungen gemacht hat, dann sollten Sie sich an einen Hypnosezahnarzt oder eine Hypnosezahnärztin wenden. Diese sind in Hypnose ausgebildet, viele haben sich auf die Behandlung von Kindern spezialisiert und sind im Umgang mit ängstlichen kleinen Patienten geschult. So werden die Kinder zum Beispiel mit Puppen, Zaubertricks oder Späßen fasziniert und anschließend in Trance geführt.
Die Geschäftsstelle der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose e.V. (DGZH) führt eine laufend aktualisierte Liste aller Zahnärztinnen und

Zahnärzte, die eine von der DGZH anerkannte und zertifizierte Ausbildung abgeschlossen haben. Auch bei Ihrer Landeszahnärztekammer erhalten Sie telefonisch Informationen über die in Ihrer Stadt bzw. Region praktizierenden Hypnosezahnärzte.

Das Zahnärzteverzeichnis der DGZH kann im Internet unter *http://www.dgzh.de* eingesehen und nach bestimmten Kriterien wie Name, Ort und Postleitzahl durchsucht werden. Interessenten, die keinen Internetanschluss zur Verfügung haben, erhalten gerne eine entsprechende telefonische Auskunft unter *07 11 / 2 36 06 18*.

Zum Weiterlesen und -hören

- Weitere Informationen über Hypnose beim Zahnarzt im Allgemeinen und Kinderhypnose im Besonderen finden Sie in dem »Ratgeber zahnärztliche Hypnose« (ISBN 978-3-933569-35-6, 40 Seiten, 7,80 Euro).
- Einen spannenden und leicht verständlichen Einblick in die Welt des Unbewussten und die Macht suggestiver Einflüsse gibt das Sachbuch »Träume, Trance und Kreativität« (ISBN 978-3-933569-35-6, 240 Seiten, 24,80 Euro) des Psychologen und Hypnotherapeuten Dr. Gerhard Schütz.
- Sie möchten selbst Hypnose anwenden, um zu entspannen, Stress abzubauen und sich positiv weiterzuentwickeln? »Loslassen« von Werner Eberwein (ISBN 978-3-933569-11-0, 25,80 Euro) ist eine der besten und meistverkauften Selbsthypnose-CDs in deutscher Sprache und auch als Einstieg hervorragend geeignet.

Liebe Behandler/innen,

bitte beachten Sie die folgenden Anwendungshinweise:

- Lassen Sie das Kind die Geschichte möglichst über Kopfhörer anhören. Kinder unter 5 Jahren lehnen Kopfhörer allerdings oft ab. Spielen Sie die CD in diesem Fall über Lautsprecher ein.
- Kinder mögen eine kräftige Lautstärke, um sich auf die Märchenwelt einlassen zu können. So werden außerdem die Behandlungsgeräusche übertönt. Wenn Sie mit dem kleinen Patienten kommunizieren müssen, heben Sie einfach den Kopfhörer etwas an.
- Die CD läuft rund 26 Minuten. Sollte die Behandlung länger dauern, können die Tracks 1 bis 12 im Endlosbetrieb gespielt werden und abschließend Stück 13 zur Dehypnose.

Die Autorin und Sprecherin

GUDRUN SCHMIERER,
Gründerin und Geschäftsführerin des Hypnos Verlages, ist Hypnoseassistentin, Arzthelferin, Sport- und Gymnastiklehrerin und Physiotherapeutin mit Fortbildung in Feldenkrais.
Seit 1985 ist sie als Referentin in der zahnärztlichen Hypnoseausbildung tätig und verfügt durch die gemeinsame therapeutische Arbeit in der zahnärztlichen Praxis ihres Mannes über jahrelange praktische Erfahrung in zahnärztlicher Hypnose.
Gudrun Schmierer ist Autorin zahlreicher Veröffentlichungen u. a. zur Kinderhypnose, Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose (DGZH) e. V. und Mitglied in verschiedenen nationalen und internationalen Hypnosegesellschaften wie der Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose e. V. (M.E.G.) und der International Society of Hypnosis.

Selbsthypnose für alle Lebenslagen

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

Hilfe für bettnässende Kinder

Mrochen, Prof. Dr. Siegfried:
Mentale Blasenkontrolle
Ein Programm zur mentalen Blasenkontrolle
Audio-CD, Booklet, ca. 35 Minuten
ISBN 978-3-933569-17-2
▸ Best.-Nr. CD 3004

Bestseller

Uneståhl, Prof. Dr. Lars-Eric:
Idealgewicht
Durch Selbsthypnosetraining den Weg zum Wunschkörper finden
Audio-CD, Booklet, 60 Minuten
ISBN 978-3-933569-09-7
▸ Best.-Nr. CD 2003

Eberwein, Werner:
Loslassen
Dem Fluss des Lebens folgen
Audio-CD, ca. 50 Minuten
ISBN 978-3-933569-11-0
▸ Best.-Nr. CD 3001

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

HYPNOSVERLAG

Wart ihr schon einmal im Zahndschungel? Nein? Dann schließt einmal die Augen und hört die merkwürdige Geschichte von Tar-Zahn, dem Flusspferd und dem flinken Zahnputzvogel. Und vielleicht seid ihr dann plötzlich selbst im Zahnland und erlebt ein großes Abenteuer.

Eine Selbsthypnose-CD für Kinder von 3 bis 10 Jahren.