

# Sie haben Angst?

Seite 1 von 2



überörtliche  
**Gemeinschaftspraxis**

Dr. med. dent. Florian Grummt  
Zahnarzt, Oralchirurgie

Dr. med. dent. Moritz Lindl  
Zahnarzt

Angst vor dem Zahnarzt habe ich etwa seit:

\_\_\_\_\_

Ich war nicht mehr beim Zahnarzt etwa seit:

\_\_\_\_\_

Ich habe Angst vor allem vor:

- Schmerz
- Ausgeliefertsein, nichts tun zu können
- nicht zu wissen, was geschehen wird
- Spritzen
- Bohren
- Instrumenten
- fremden Händen im Mund
- Bohrergeräusch
- langen Behandlungen
- Zahnarztgeruch
- unsanftem Verhalten des Zahnarztes
- hektischem Arbeiten
- langem Warten vor der Behandlung
- Angst vor der Angst

sonstiges, und zwar: \_\_\_\_\_

Meine erste schlechte Erinnerung an einen Zahnarzt ist:

\_\_\_\_\_

Die Angst äußert sich bei mir durch:

- Schwitzen
- Zittern, Zittrigkeit
- Unruhe
- Herzklopfen
- Schlafstörungen vor der Behandlung
- Neigung zu Ohnmacht
- Blässe im Gesicht
- kalte Hände und/oder Füße
- Vermeidung von Zahnarztbesuchen

sonstiges, und zwar: \_\_\_\_\_

Ich habe auch Angst, zu anderen Ärzten zu gehen:

Ja

Nein

Was der Zahnarzt bisher gegen meine Angst getan hat:

\_\_\_\_\_

Was ich selbst bisher gegen die Angst getan habe:

\_\_\_\_\_

Haben auch andere Familienmitglieder, Ehepartner, Freunde, Bekannte Angst vor dem Zahnarzt?

Ja

Nein

wenn ja, wer?

\_\_\_\_\_

# Sie haben Angst?

Seite 2 von 2



überörtliche  
**Gemeinschaftspraxis**

Dr. med. dent. Florian Grummt  
Zahnarzt, Oralchirurgie

Dr. med. dent. Moritz Lindl  
Zahnarzt

Damit ich mich während einer Zahnbehandlung möglichst sicher und gut aufgehoben fühlen kann, ist es mir besonders wichtig, daß der Zahnarzt:

- mir genau erklärt, was mit meinen Zähnen los ist und wie die Behandlung abläuft
- mir genau erklärt, was er tut, bevor er es tut
- sich Zeit nimmt
- alles ganz langsam macht
- freundlich und mit ruhiger Stimme mit mir spricht
- sofort mit dem Bohren aufhört, wenn ich "aaa" sage oder meinen linken Arm hebe
- mich entscheiden läßt, wann er was machen soll
- er mir zeigt, daß er meine Angst versteht
- mir zeitweise beruhigend eine Hand auf meine Schulter legt
- mich abgesehen von dem, was für die Behandlung unbedingt erforderlich ist, nicht berührt

sonstiges, und zwar: \_\_\_\_\_

Woran werden Sie merken, daß Sie keine Angst haben? - Oder, anders ausgedrückt: Woran werden Sie merken, daß es Ihnen bei uns richtig gut geht?

- wenn mein Atem ganz ruhig geht
- wenn ich tief in den Bauch atme
- wenn sich meine Hände/Füße gut durchblutet anfühlen
- wenn ich mit meinen Gedanken ganz woanders bin
- wenn ich ein wohliges Gefühl im Bauch habe
- wenn sich mein Nacken und meine Schultern ganz entspannt anfühlen
- wenn mein Herz gleichmäßig schlägt
- wenn ich in der Nacht vor dem Zahnarztbesuch gut schlafe
- wenn ich ganz ruhig und entspannt daliege

sonstiges, und zwar: \_\_\_\_\_

Sind Sie schon einmal hypnotisiert worden / Haben Sie schon einmal eine Hypnose gesehen?

- ja, und zwar: \_\_\_\_\_
- nein

Ich stelle mir vor, eine Hypnose läuft ungefähr so ab:

\_\_\_\_\_

In meiner Freizeit beschäftige ich mich besonders gerne mit (z.B. Hobbys):

\_\_\_\_\_

In meinem letzten Urlaub war ich in:

\_\_\_\_\_

Was ich im letzten Urlaub oft und gerne gemacht habe (z.B. am Strand liegen, spazierengehen, wandern, gut essen, Surfen, Tauchen, Besichtigungen machen, schwimmen):

\_\_\_\_\_