

Name:

Anamnesebogen für Patienten mit Zahnarztängsten

Angst vor dem Zahnarzt habe ich etwa seit: _____

Nicht mehr beim Zahnarzt gewesen bin ich etwa seit: _____

Ich habe Angst, vor allem vor:

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

Meine erste schlechte Erinnerung an den 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:
-

Ich habe auch Angst zu anderen Ärzten zu gehen:

- ja
- nein

Was der Zahnarzt bisher gegen meine Angst getan hat:

Was ich selber bisher gegen die Angst getan habe:

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

Wenn ja, wer? _____

Damit ich mich während einer Zahnbehandlung möglichst sich 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 o. meinen linken Arm hebe
- mich entscheiden lässt, wann er was machen soll
- er mir zeigt, daß er meine Angst versteht
- mit zeitweise beruhigend eine Hand auf meine Schulter legt
- mich abgesehen von dem, was für die Behandlung unbedingt erforderlich ist, nicht berührt
- Sonstiges: _____

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

Richtig gut geht es mir, wenn.....

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

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 gern mit (z.B. Hobbys):

In meinem letzten Urlaub war ich in: