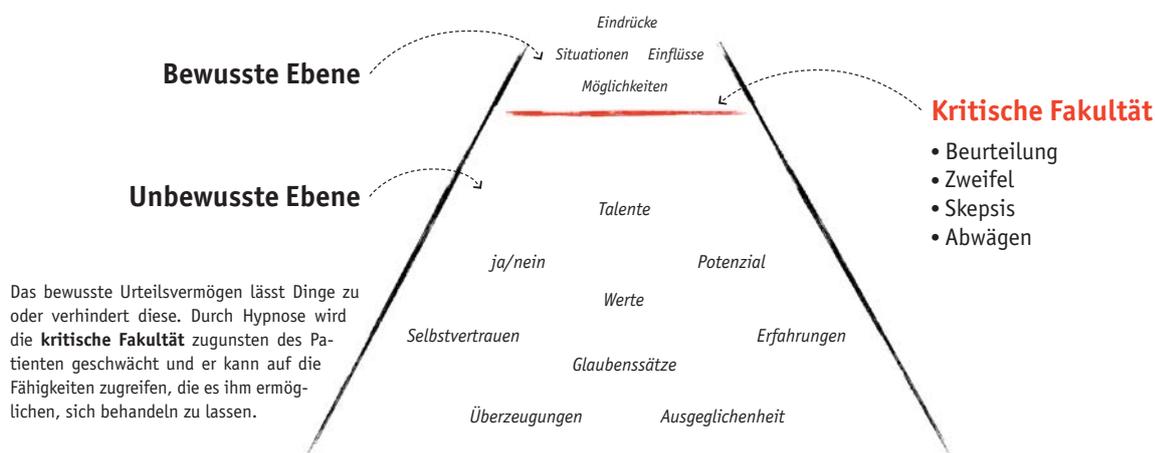


Teil 1/3

# Einfache Hypnosetechniken helfen Angstpatienten

| Heiko Schwardtmann

Um Hypnose, Trance und Entspannungstechniken ranken sich viele Mythen und zum Teil interessante bis belustigende Geschichten. Trotz aller Widersprüche, Fans und Gegnern war und ist *die* Hypnose jedoch in der Lage, etwas zu schaffen, was vielen Modalitäten und Philosophien nicht gelingt: Sie schafft messbare Resultate.



**H**at ein Patient Angst vor einem Zahnarztbesuch, und Sie sind in der Lage, diese Angst zu mildern (oder gar zu beseitigen), so schaffen Sie einen zusätzlichen Mehrwert für Ihre gegenwärtigen und zukünftigen Patienten. Und nicht nur das. Auch zukünftige Besuche werden für diese Patienten einfacher, da sie sich nicht mehr mit negativen Szenarien beschäftigen.

## Wie funktioniert Hypnose bei Angstpatienten?

Das Prinzip der Hypnose ist denkbar einfach. Je entspannter der Zustand ist, in dem wir uns befinden, desto leichter sind wir (bewusst und unbewusst) für Suggestionen (hypnotische Vorschläge) offen. Dabei wird ausschließlich an

bereits bestehendes Wissen appelliert, welches der Patient hat, aber gerade nicht nutzen kann (die Angst überlagert es in diesem Fall).

Beispielsweise weiß ein Patient unbewusst, wie man entspannt und dass er diese Situation schadlos zu überstehen vermag (dass er es tatsächlich weiß, beweist die Tatsache, dass er es in seinem Leben schon unzählige Male getan hat). Jedoch richtet sich sein Fokus derzeit auf Angst, Schmerz und mögliche negative Folgen.

Mit hypnotischen Techniken werden Patienten dementsprechend in einen entspannten Zustand versetzt (nur mithilfe von Worten und entsprechender Betonung und ggf. Musik). In diesem werden ihnen anschließend hilfreiche Suggestionen vermittelt, wie z.B., dass

sie entspannt sind oder dass sie diese Situation spielerisch meistern werden. Wichtig ist, zu erwähnen, dass Empfänger der Hypnose jederzeit bei vollem Bewusstsein sind. Sie hören und verstehen, was ihnen erzählt wird. Der Mythos vom völlig weggetretenen Zustand ist genau das: Ein Mythos. In Showhypnosen machen Teilnehmer verrückte Dinge, weil sie genau das sind: Show.

## Den Fokus auf Entspannung und Erfolg lenken

Durch hypnotische Techniken gelingt es Ihnen, den Fokus Ihrer Patienten (oder auch Ihren eigenen) auf die Dinge zu lenken, die hilfreich für eine Behandlung sind und weg von Aspekten, die kontraproduktiv sind. Kurz: Von der Fokussierung auf Angst unterstützen Sie

den Patienten dabei, sich auf Entspannung, erfolgreiche Behandlung und angenehme Dinge zu konzentrieren. Als Resultat sind Angstpatienten entspannter, was wiederum die Behandlung an sich angenehmer für alle Beteiligten macht.

### Das größte Problem der Hypnose

Bei dieser scheinbar so simplen und einfachen Vorgehensweise kommt man schnell auf die Frage: Wenn das so einfach ist, warum nutzt es dann nicht jeder?

Und die Frage ist berechtigt. Der größte Feind der Hypnose sind Vorurteile. Nicht wenige Menschen assoziieren damit Showeinlagen. Diese haben die Absicht, Menschen zu unterhalten und sind deshalb völlig anders aufgebaut. Im Laufe der Jahre haben sich viele Para-Techniken und Begriffe entwickelt, die vom Prinzip her jedoch direkt an Hypnose angelehnt oder zumindest artverwandt sind. Dazu zählen u.a. Trance, autogenes Training, Affirmationen. Sie alle sind ähnlich aufgebaut und arbeiten mit Worten, Wiederholung und Entspannung.

### Unschlagbare Vorteile für jeden – gerade für Angstpatienten

Hypnotische Techniken sind einfach zu erlernen (siehe unten) und Sie benötigen so gut wie gar nichts, um sie anzuwenden. Natürlich sind Elemente wie Ruhe, sanfte begleitende Musik und eine bequeme Haltung hilfreich – jedoch kein Muss.

Da dem Patienten nichts verabreicht wird und er im Grunde genommen „nur“ entspannt, gibt es auch keine Nebenwirkungen. Selbst wenn das eigentliche Ziel der Hypnose nicht erreicht wird, so hat Ihr Patient doch immer eine kurze Phase der Entspannung genießen können. Ein weiterer Vorteil ist, dass Sie nichts an Vorkenntnissen aufweisen müssen und, egal auf welcher Stufe des Wissens Sie sich befinden, direkt loslegen können. Einige wenige Zahnärzte nutzen hypnotische Techniken für Trance und Entspannung und locken damit Angstpatienten an, die zuvor jahrelang nicht beim Zahnarzt waren. Entsprechend groß ist häufig die anfallende Behandlung.

### Hypnose wirkt jeden Tag auf uns

Die Grundprinzipien – Entspannung, Suggestion, Wiederholung – erfahren wir jeden Tag. Ob entspannt oder nicht, sich wiederholende Vorschläge und Suggestionen hören wir alle jeden Tag. Geschichten der Kollegen oder Patienten, Botschaften aus der Werbung oder die Gedanken, die wir uns selbst immer wieder und wieder machen. All diese Informationen sitzen in unserem Gedächtnis und unserem Unbewussten, ja, sie verankern sich dort regelrecht. Dieses Prinzip nutzt man mit hypnotischen Techniken ganz gezielt, u.a. aus folgendem Grund: Menschen das Leben zu erleichtern und ihnen zu helfen, ihre Gedanken zu kontrollieren – zu ihrem eigenen Nutzen, um Angstzustände erheblich zu reduzieren und um ihnen zu helfen, ihren Geist und ihren Körper zu entspannen.

Die Möglichkeiten der positiven Einflussnahme sind groß, sodass dem hypnotischen Einsatz bei der zahnärztlichen Behandlung wirklich keinerlei Grenzen gesetzt sind.

In Teil 2 dieser Serie geht es um „Effektive hypnotische Techniken in der alltäglichen zahnärztlichen Behandlung“.

## info.

### Kostenloses Angebot für ZWP-Leser

Online-Webinar (28. April, 19.00 Uhr): „Wie Sie mit Hypnose Angstpatienten zu langfristigen Kunden machen können.“

Abrufbar ist das Angebot unter:

<http://coachingeffect.de/hypnose/zahnarzt-angstpatienten/>

Unter anderem erfahren Sie in diesem 60-minütigen Online-Seminar, warum hypnotische Techniken so wirkungsvoll sind und auch bei Ihren Patienten ihren Effekt haben werden.



Heiko Schwardtman  
Infos zum Autor

## kontakt.

### Heiko Schwardtman

coachingeffect –  
Veränderungen einfach machen  
Friedbergstr. 32, 14057 Berlin  
Tel.: 030 30205005  
info@coachingeffect.de  
www.coachingeffect.de

ANZEIGE

