

Teil 2/3

# Effektive hypnotische Techniken für den Praxisalltag

| Heiko Schwardtmann

Im ersten Teil dieser Serie haben Sie unter anderem erfahren, wie die grundlegenden Mechanismen hypnotischer Arbeit aufgebaut sind und wie diese funktionieren.

**D**ie spannende und mindestens genauso wichtige Frage für Sie ist jedoch, welche konkreten Anwendungen Hypnose in der zahnärztlichen Behandlung findet. Zum Beispiel kann ein starker Würgereflex hypnotisch kontrolliert werden, genauso chronische Gesichtsschmerzen oder unerwünschte Gewohnheiten wie das Zähneknirschen/Bruxismus.

Doch die Anwendungsgebiete reichen noch weiter und erleichtern auf diese Weise sowohl dem Patienten als auch dem Zahnarzt die Behandlung. Auch zahnschädliche Gewohnheiten wie das Rauchen, Fingernägelkauen, Daumenlutschen oder die Vermeidung oraler Hygieneanwendungen können hypnotisch positiv beeinflusst werden.

## Wie sieht es in der Praxis aus?

Der Amerikaner Dr. David Grayson, seit über 35 Jahren praktizierender Zahnarzt, wendet Hypnose seit fast zehn Jahren erfolgreich in seiner Praxis an. Er spricht von einer großen Hilfe, die bei der großen Mehrheit seiner Patienten sehr gut funktioniert und sie auf Medikamente oder ähnliches verzichten lässt. Auf die Wirksamkeit angesprochen, erläutert er, es sei wie bei einer Glockenkurve: mit wenigen Menschen, die schon mit den ersten Worten in Trance sind, dem Großteil, bei dem circa nur zwei Minuten bis zum Trancezustand vergehen, und einem kleinen Teil, bei dem die Hypnose entweder länger einwirken muss oder gar nicht funktioniert. (Quelle: Washington Times, 14. Dezember 2013)

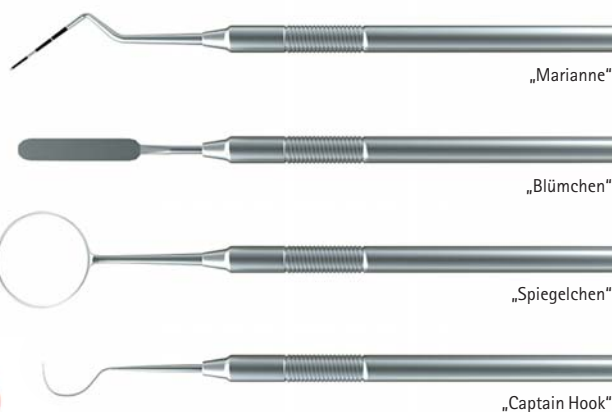
## Wie funktionieren die Techniken?

Welche Techniken können im zahnärztlichen Alltag gut, schnell und effektiv angewendet werden? Ich möchte Ihnen an dieser Stelle drei Beispiele geben, die leicht anzuwenden sind

und die Sie direkt anwenden können. Bitte bedenken Sie jedoch, dass Sie immer das Einverständnis Ihrer Patienten einholen, bevor Sie diese Technik oder andere Techniken dieser Art anwenden.

### 1. Faust anspannen und entspannen:

Diese Übung dient der allgemeinen Entspannung. Ihr Patient atmet ruhig und gleichmäßig. Beim Einatmen bitten Sie ihn, eine Faust zu machen. Beim Ausatmen langsam entspannen und gleichmäßig die Hand wieder öffnen. Dies wiederholt Ihr Patient ein paar Mal und entspannt dadurch sprichwörtlich mit jedem Atemzug.



### 2. Andere Namensgebung:

Viele Angstpatienten assoziieren mit bestimmten Begriffen wahre Horrorszenarien, egal wie ungerechtfertigt und rational unlogisch dies auch sein mag.

Eine sehr einfache Methode, diesen Effekt zumindest etwas abzuschwächen, ist, den jeweiligen Begriffen einfach andere Namen zu geben. Ein Bohrer könnte eine Verniedlichungsform eines Vornamens sein, eine Spritze eine Süßspeise und ein Loch ein Spielraum





jeglicher Art. Der Begriff selbst ist dabei weniger wichtig als die Desoziation zwischen medizinischen Werkzeugen und persönlichen Angstvorstellungen.

### 3. Einfache Entspannung und Visualisierung:

Während Sie sich vorbereiten und Ihr Patient sich auf dem Stuhl „einrichtet“, bitten Sie ihn, die Augen zu schließen, ruhig und gleichmäßig zu atmen und dabei einfach nur auf die eigene Atmung hören. Der Patient muss dabei nicht zwingend an etwas Bestimmtes denken. Wenn Sie ihm den Tipp geben, der eigenen Atmung zuzuhören, hat das eine sehr entspannende Wirkung. Sie können diesen Prozess begleiten oder es den Patienten allein durchführen lassen. Wenn möglich und bei Gefallen, können Sie für den Moment auch leichte Musik (nur instrumental, kein Gesang) laufen lassen. Dies ist allerdings ein Bonus.

## info.

**Kostenloses Angebot für ZWP-Leser**  
Online-Webinar (28. Mai, 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. Die Teilnehmer erhalten Erläuterungen zu den beschriebenen Techniken mit Demonstrationen und Beantwortung ihrer Fragen.

### Warum Patienten nicht unbedingt simultan einen Hypnose-therapeuten aufsuchen sollten

Häufig empfehlen Zahnärzte ihren Patienten eine Hypnosetherapie oder zumindest eine hypnotische Begleitung über den Zeitraum, den die Behandlung insgesamt einnimmt. Dies ist nicht unbedingt von Vorteil. Denn sofern Sie nicht mit dem jeweiligen Hypnosetherapeuten im Austausch stehen (was in den meisten Fällen nicht so ist), könnte es sogar kontraproduktiv sein, weil die hypnotischen Suggestionen (Vorschläge) in der Therapie nicht zu dem passen, was Sie in der Behandlung tatsächlich durchführen und was der Patient erlebt. Idealerweise sind hypnotische Prozesse und die dazugehörige Behandlung genau aufeinander abgestimmt. Dafür bieten Sie mit Ihrer

eigenen hypnotischen Anwendung im Zweifelsfall die größte Garantie. Erklären Sie dies ggfs. Ihren Patienten.

### Noch ein Tipp

Tasten Sie sich langsam und so, wie es Ihnen gefällt, an o.g. Techniken heran und vertrauen Sie Ihrem Gefühl. Da es sich um einfache Assoziationsübungen und Atemtechniken handelt, ist es leicht anzuwenden und für die Patienten zumindest eine willkommene Abwechslung, wenn nicht sogar eine sehr entspannende Erfahrung.

In Teil 3 dieser Serie geht es darum, wie man mit Hypnose im Repertoire den eigenen Patientenstamm durch Angstpatienten erweitert.



Infos zum Autor

## kontakt.

**Heiko Schwardtmann**

coachingeffect –  
Veränderungen einfach machen  
Friedbergstr. 32, 14057 Berlin  
Tel.: 030 30205005  
[info@coachingeffect.de](mailto:info@coachingeffect.de)  
[www.coachingeffect.de](http://www.coachingeffect.de)

ANZEIGE

## Präsentieren Sie Ihre Praxis im 360grad-Format.



powered by **ZWP online**

**360grad-Praxistour**





**Vorteile einer  
360grad-Praxistour  
(Erklärungsvideo)**

**Lassen Sie sich beraten unter der  
Info-Hotline: +49 341 48474-307**