



### ZAHNÄRZTLICHE HYPNOSE

Das Wort Hypnose ist dem Griechischen entlehnt und lässt sich von *Hypnos*, dem Gott des Schlafes ableiten.

Hypnose ist ein Verfahren zur Erlangung eines veränderten Bewusstseinszustandes: der Trance. Die Fähigkeit zur Trance trägt jeder in sich und ist in Alltagssituationen, z.B. beim Eintauchen in ein spannendes Buch oder den „Flow“ beim Joggen erlebbar, wenn wir alles andere ausblenden und uns voll auf den jeweiligen Vorgang konzentrieren.

Diese menschliche Alltagsfähigkeit macht man sich bei der zahnmedizinischen Anwendung der Hypnose zu Nutze und verstärkt sie gezielt, so dass der Patient auf dem Zahnarztstuhl einen völlig entspannten, nach innen konzentrierten Zustand erleben kann und die Umgebungssituation ausgeblendet wird. Zahnärztliche Hypnose stellt eine angenehme, entspannte und ruhige Behandlung sicher. Sie fördert die Eigenlösung eines Problems oder Spannungszustandes durch den Patienten mittels eigener, kreativer Ressourcen.

Die Anwendungsgebiete in der Zahnmedizin erstrecken sich auf die Behandlung von Anspannung, ausgeprägter Zahnarztangst, akuter und chronischer Schmerzen bis hin zur Behandlung von Würgereiz und Knirschen.

Hypnose kann sehr wirksam und effizient sein und bedarf daher eines fachlich versierten Anwenders. Frau Dr. Nickel bildet sich regelmäßig auf diesem Gebiet fort und nimmt regelmäßig an Supervisionen unter der Leitung langjähriger Hypnotherapeuten teil.

### HÄUFIGE FRAGEN IM ZUSAMMENHANG MIT HYPNOSE

*Bin ich völlig weg? Bin ich der Situation ausgeliefert und kann man mit mir machen was man will?*

Während der Trance befinden Sie sich in einem Zustand der nach innen gerichteten Aufmerksamkeit. Sie lassen einen Ort oder ein Gefühl der Entspannung entstehen, in dem Sie voll aufgehen können. Trotzdem nehmen Sie in der Regel Hintergrundgeräusche, wie z.B. Stimmen oder das Klappern einer Tür wahr. Sie wissen, dass Sie jederzeit aus der Trance auftauchen können, fühlen sich aber so entspannt, daß Sie dies nicht wünschen. Sie sind zu keinem Zeitpunkt gegen Ihren Willen beeinflussbar.

*Muss ich bestimmte Voraussetzungen erfüllen, um in Trance versetzt werden zu können?*

Die beste Voraussetzung ist eine offene Einstellung und gespannte Erwartung. Sie sollten die Hypnose wünschen und sich nicht dazu überreden lassen. Sollten Sie sich in psychotherapeutischer Behandlung befinden, teilen Sie uns dies bitte vorher mit, damit eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen kann.

*Hat die Hypnose Nebenwirkungen?*

Meist fühlen Sie sich so entspannt, dass Sie sich nach einer Sitzung in Trance noch ein paar Minuten für sich gönnen sollten, bevor Sie in den Alltag starten.

Haben Sie weitere Fragen, so sprechen Sie uns gerne an, um einen Gesprächstermin zu vereinbaren. Zusätzliche Informationen finden Sie unter folgenden Links:

<http://www.dgzh.de/>  
<http://www.hypnose.de/>