



Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose (DGZH) e. V.

PRESSEMAPPE



www.dgzh.de



INHALTSVERZEICHNIS

1	Informationen zur DGZH	3
1.1	Die DGZH und ihre Zielsetzung	3
1.2	Hypnose	3
1.3	Welche Patienten eignen sich besonders für zahnärztliche Hypnose?.....	3
1.4	Hypnose in der Praxis.....	4
1.5	Hypnose-Ausbildung der DGZH.....	5
2	Hypnose in der Zahnarztpraxis	11
2.1	Zahnbehandlung: Wie sie häufig abläuft	11
2.2	Entspannte Zahnbehandlung in Hypnose	11
2.3	Warum machen dann nicht alle Zahnärzte Hypnose?	12
2.4	Informationen über Hypnose in der Zahnmedizin	13
2.5	Warum Hypnose in der Zahnmedizin zunehmende Verbreitung findet	15
2.6	Vorteile und Nachteile der Hypnose in der Zahnheilkunde.....	16
2.7	Indikationen und Kontraindikationen für Hypnose in der Zahnmedizin	17
2.8	Hypnotherapie, Zusammenarbeit mit Psychotherapeuten.....	18
3	Empfohlene Literatur.....	20



1 Informationen zur DGZH

1.1 Die DGZH und ihre Zielsetzung

Die DGZH e.V. wurde im November 1994 von namhaften Vertretern der wissenschaftlichen und zahnärztlichen Hypnose als gemeinnütziger Verein gegründet. Die Gesellschaft hat zum Ziel, die zahnärztliche Hypnose in Theorie, Forschung, Weiterbildung und Praxis zu fördern und über moderne zahnärztliche Hypnose zu informieren.

Stand 2015 hat die Gesellschaft knapp 1.500 Mitglieder – davon ca. 1.350 Zahnärzte. Andere Berufsgruppen sind Ärzte, Psychologen, zahnmedizinische Assistenzberufe und Heilpraktiker.

Die DGZH veranstaltet jedes Jahr am zweiten Wochenende im September den Hypnose-Kongress Berlin. Im Rahmen dieses 4-tägigen Kongresses wird neben dem jährlichen Wissenschaftssymposium ein breites Spektrum von Workshops für Fachpublikum angeboten. Darüber hinaus bietet ein Einführungskurs die Gelegenheit, sich einen ersten Überblick über die Methoden der zahnärztlichen Hypnose und deren Nutzen für den Praxisalltag zu verschaffen. Die Jahrestagung bildet mit ihren Vorträgen, Workshops, Podiumsdiskussionen und Supervisionen ein Forum für kollegialen Austausch zu Anwendungen, Traditionen und Neuentwicklungen zahnärztlicher Hypnose. Über die Mitgliederversammlung können die Mitglieder aktiv an der Weiterentwicklung zahnärztlicher Hypnose teilhaben und mitwirken.

1.2 Hypnose

Hypnose ist vielen bekannt aus Fernsehsendungen oder Disco-Shows, in denen ein Showhypnotiseur scheinbar willenlose Menschen peinliche Befehle ausführen lässt. Die medizinische Hypnose dagegen hilft den Patienten, ihren Wunsch nach einer angstfreien, entspannten und schmerzlosen Zahnbehandlung zu verwirklichen. Dies ist allerdings nur auf Basis der Kooperation möglich, niemals gegen den Willen des Patienten. Durch moderne medizinische Hypnose wird der Patient in einen entspannten Trancezustand versetzt, in dem er sich auf angenehme Vorstellungsbilder konzentriert. Er befindet sich mental an seinem Ruheort und hat „den Mund zur Reparatur abgegeben“. Im Trancezustand schaltet der rationale Teil des Gehirns ab - der Patient kann alle unangenehmen Empfindungen ausblenden und sich während der Zahnbehandlung wohl fühlen. Der Puls ist ruhig, der Blutdruck niedrig, eine tiefe Bauchatmung sorgt für Schwere und Wärme des Körpers, die gesamte Muskulatur ist entspannt. Dadurch wird ängstliche Verkrampfung vermieden, der Zugang zum Behandlungs- bzw. Operations-Gebiet erleichtert und der Zahnarzt kann an einem entspannten Patienten präzise, zügig und konzentriert arbeiten.

1.3 Welche Patienten eignen sich besonders für zahnärztliche Hypnose?

Die moderne medizinische Hypnose ist bei ca. 90 % der Bevölkerung mit Erfolg anwendbar - besonders bei Menschen, die gute Konzentrationsfähigkeit, bildhafte Phantasie und Intelligenz besitzen. Alle Zahnarztpatienten profitieren von der Hypnose, weil dadurch die Behandlung schneller und angenehmer abläuft, sowohl für den Patienten wie auch für das Behandlungsteam. Ziel der zahnärztlichen Hypnose ist, dass der Patient nach einer langen Behandlung das Gefühl hat, sich gut erholt zu haben. Patienten, die aufgrund extremer Angst kaum zum Zahnarzt gehen, ermöglicht die Hypnose eine Reduzierung ihrer Angst und dadurch eine gründliche Zahnsanierung. Menschen, die mit den Zähnen knirschen und pressen oder Kiefergelenksbeschwerden haben, sowie Patienten mit chronischen Schmerzen im Kopfbereich oder mit Brechreiz kann durch Hypnose geholfen werden.



1.4 Hypnose in der Praxis

Bei den meisten Patienten genügt die Anwendung einer Hypnose-CD, um sie in einen angenehmen Trancezustand zu versetzen. Menschen, die eine Therapie benötigen (bedingt durch Angst, Brechreiz, Mundbrennen etc.), brauchen separate hypnotherapeutische Sitzungen. Ist der Patient in Trance versetzt, können die Ursachen seiner Symptome mit Hilfe seines eigenen Unbewussten erkannt und therapiert werden.

Die häufigsten Fragen unserer Patienten

1. Werde ich wieder wach?
2. Gebe ich meine innersten Geheimnisse preis?
3. Bin ich willenlos?
4. Bekomme ich überhaupt nichts mit?
5. Spüre ich wirklich nichts?

Die Antworten

- Zu 1 In all den Jahren der Anwendung zahnärztlicher Hypnose in der Praxis ist noch nie ein Patient nicht mehr "wach" geworden. Auch wenn es besonders schön war, geht man doch gerne wieder vom Zahnarzt nach Hause. Trance ist durch Konzentration und Involvierung gekennzeichnet. Da es sich im eigentlichen Sinne nicht um einen Schlafzustand handelt, ist es nicht vollkommen korrekt, von "wieder aufwachen" zu sprechen.
- Zu 2,3: Der Patient ist in keiner Weise willenlos, sondern mit seinen inneren persönlichen Interessen derart beschäftigt, dass er einen besseren Zugang zu seinen eigentlichen Fähigkeiten hat. Er wird nur die Dinge äußern, die er auch wirklich preisgeben möchte.
- Zu 4: Nur bei ca. 10 % der Hypnosepatienten kommt es zum Zustand der Tiefentrance, in dem es eine stark reduzierte äußere Wahrnehmung gibt.
- Zu 5: Schmerzfreiheit mit Hilfe von Hypnose lässt sich ebenfalls nur bei etwa 10 % der Bevölkerung erreichen. Schmerzreduktion ist aber bei 80 % der Bevölkerung erreichbar. In der Regel genügt 1/4 der üblichen Dosis an Lokalanästhetika, um völlige Schmerzfreiheit unter Hypnose zu erzielen. Patienten mit Allergien lassen sich erfolgreich ohne Spritzen behandeln, sie sind besonders gut motivierbar.



1.5 Hypnose-Ausbildung der DGZH

Um eine bestmögliche Ausbildung in zahnärztlicher Hypnose sicherzustellen hat die DGZH das Curriculum "Zahnärztliche Hypnose und Kommunikation" entwickelt. Dieser Weiterbildungsgang geht von modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus und ist darüber hinaus an den Wünschen und Bedürfnissen der zahnärztlichen Praxis orientiert. Er beinhaltet 6 zweitägige Seminare (Z1 - Z6) und mindestens 32 Stunden Supervision. Dieses Curriculum wird von den Regionalstellen der DGZH bundesweit angeboten, ebenso in weiteren Zahnärztekammern und Instituten, die mit der DGZH kooperieren.

Die Ausbilder der DGZH haben sich durch praktische Erfahrung mit moderner wissenschaftlicher Hypnose qualifiziert, gewährleisten mit ihrer Ausbildungserfahrung einen höchstmöglichen Standard und unterziehen sich einer ständigen Qualitätskontrolle. In Verbindung mit den Richtlinien der DGZH gewährleistet dieses Curriculum eine praxisnahe Weiterbildung in Hypnose und Kommunikation.

Die DGZH e.V. verleiht nach erfolgreicher Absolvierung des Z-Curriculums das Zertifikat "Zahnärztliche Hypnose und Kommunikation". Zahnärzte mit DGZH-Mitgliedschaft können sich nach erfolgter Zertifizierung in die Online-Liste der DGZH-Hypnosezahnärzte eintragen lassen, die auf der Website der DGZH unter www.dgzh.de abrufbar ist und eine wichtige Informationsquelle für Hilfe suchende Patienten darstellt.

Das Kinder-Curriculum besteht wie das Z-Curriculum aus sechs Wochenendkursen (Kurse ZK1 bis ZK6). Dabei widmen sich die ersten beiden Kurse den Grundbegriffen der Hypnose und sind weitgehend mit Z1 und Z2 identisch. Dann liegt der Schwerpunkt auf möglichen Induktionen für unterschiedliche Kinder in verschiedenen Situationen. Berücksichtigt werden auch besondere Kinder, wie Behinderte oder Autisten, sowie spezielle Situationen, zum Beispiel das Abgewöhnen von Habits oder aggressive Reaktionen. Ein ganzer Kurstag beschäftigt sich außerdem mit dem Thema „Eltern und Begleiter“.

Im Vergleich zum Z-Curriculum konzentriert sich das Kinder-Curriculum stärker auf die vielfältigen Induktionsmöglichkeiten bei Kindern und geht weniger auf psychologische und psychotherapeutische Aspekte ein

Über das H-Curriculum bildet die DGZH auch besonders qualifizierte Mitarbeiterinnen zu Hypnoseassistentinnen aus. Damit können die zeitintensiven Vorbereitungen einer Hypnosebehandlung delegiert werden. Das ganze Team sorgt für eine entspannte Praxisatmosphäre.

Weiterführende Hypnose-Masterkurse der DGZH geben die Möglichkeit der Weiterbildung und Spezialisierung in bestimmten Bereichen wie Angst, Schmerz oder Kinder.

Das NLP-Curriculum der DGZH unterstützt insbesondere die Kommunikation als wesentlichen Bestandteil für den Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung zwischen Patient und Zahnarzt. NLP ermöglicht der Zahnärztin/dem Zahnarzt in alltäglichen Beratungssituationen in kürzester Zeit die bevorzugten Gesprächs- und Verhaltensmuster eines Patienten zu analysieren. Durch das Einstellen auf das Muster des Patienten wird die Kommunikation vereinfacht, der Patient fühlt sich verstanden und ist dadurch empfänglich für das Beratungsangebot des Zahnarztes. Die Compliance und die Praxisbindung steigen.

Zertifizierung

Eine Zertifizierung durch die DGZH e.V. erfolgt nach Abschluss der folgenden Curricula:

- Z-Curriculum (Zertifikat „Zahnärztliche Hypnose und Kommunikation“)
- Kinder-Curriculum (Zertifikat „Kinderzahnärztliche Hypnose und Kommunikation“)
- H-Curriculum (Zertifikat Hypnoseassistent für „Zahnärztliche Hypnose und Kommunikation“)
- Master-Curriculum (Zertifikat Hypnose-Master, ggf. mit Schwerpunkt)

Die Zertifizierung des NLP-Curriculums, dessen Inhalte sich nach den Richtlinien des Deutschen Verbandes für Neurolinguistisches Programmieren (DVNLP) richten, erfolgt über den DVNLP. Bis heute wurden mehr als 1.500 Personen über die DGZH e.V. zertifiziert.



Inhalte des Z-Curriculums

Z1: Einführung in die zahnärztliche Hypnose

Schaffung konstruktiver Rahmenbedingungen - Tranceinduktion bei kooperativen Patienten

Inhalte:

Ethische Richtlinien, Indikationen und Kontraindikationen - Mythen über Hypnose - Probleme der Showhypnose - Definitionen von Hypnose und Trance - Sinnesmodalitäten (VAKO) - Trancephänomene - klassische Induktionen (Fixationstechnik) - Erickson'sche Tranceinduktionen - Selbsthypnose - Kinderhypnose - Anamnese - Dokumentation (Videodokumentation, Supervision) - Integration in den Praxisablauf - Auswahl geeigneter Patienten

Z2: Grundlagen der zahnärztlichen Hypnose

Effektive Vorbereitung und praxisnahe Gestaltung der Hypnose

Inhalte:

Geschichte der Hypnose - Aktivierung und Nutzung von natürlichen Entspannungsfähigkeiten (Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training) - positive und negative Sprachformen - direkte und indirekte Formen der Suggestion - Seeding - Compliance und Arzt- Patient- Beziehung - Tranceerleichterer - Suggestibilitätstests und ihre Nutzung - Techniken der Trancevertiefung (Fraktionierung u.a.) - Umgang mit ungeplanten Reaktionen - Erkennen psychischer Störungen

Z3: Trance und NLP I

Maßgeschneiderte und individuelle Tranceinduktionen

Inhalte:

Sinnespezifische Zielorientierung in Bezug auf Tranceinduktion- indirekte und konversatorische Tranceinduktionen, Prozeßsprache (Milton-Modell) - Aktivierung und Utilisation von Ressourcen der Patienten (einfache Ankertechniken) - Wahrnehmungsgenauigkeit als aktives Feedbacksystem (verbale und visuelle Zugangshinweise) - Folgerungen für ergebnisorientierte trancefördernde Strategien in der eigenen Praxis (Transfer), - Instant reframing.

Z4: Anwendungen der zahnärztlichen Hypnose I

Umgang mit Angst und Schmerz - schnelle direkte Induktionsformen zur Analgesie

Inhalte:

Nutzung von patientenspezifischen Strategien - Umgang mit Angstpatienten - Hypnose zur Schmerzreduktion und Hypnoanalgesie bei akutem Schmerz - Umgang mit Widerstand - Utilisation von Trancephänomenen (Amnesie, Hypermnesie, Armlevitation, Handschuhanästhesie, posthypnotische Suggestionen) - Behandlung von nicht kooperativen Kindern

Direkte Induktionstechniken (Turboinduktion, Faszinationsmethode u.a.)

Z5: Anwendungen der zahnärztlichen Hypnose II

Wirksame Interventionsstruktur zur Modifikation von zahnärztlich relevanten Störungen und Ängsten

Inhalte:

Umgang mit Würgereiz und Angst

Ideomotorische Signale installieren und utilisieren - Deuten und Umdeuten von Beschwerden und störenden Verhaltensweisen - spontane Trancen utilisieren und vertiefen - Submodalitäten- und Telearbeit, „Schnelle Phobietechnik“.

Z6: Anwendungen der zahnärztlichen Hypnose III

Kreativer Umgang mit Problempatienten

Inhalte:

Kriseninterventionen - Metaphern und Symbole - Intervention bei Myoarthropathie und chronischem Schmerz. - Umgang mit psychosomatischen Beschwerden im zahnärztlichen Bereich: z.B. Zungenbrennen, Prothesenunverträglichkeit, Aphthen, Herpes. – entspannte Kieferrelationsbestimmung. - Fortgeschrittene Selbsthypnose.



Inhalte des Kinder-Curriculums

ZK1: Tranceinduktion bei kooperativen Kindern unter konstruktiven Rahmenbedingungen

Inhalte:

Definitionen von Hypnose und Trance, Indikationen und Kontraindikationen, Sinnesmodalitäten (VAKOG), Trancephänomene, klassische Induktionen (Fixationstechnik), Erickson'sche Tranceinduktionen, Selbsthypnose, Besonderheiten der kindlichen Patienten, Anamnese, Dokumentation (Videodokumentation, Supervision), Integration in den Praxisablauf

ZK2: Hypnose effektiv vorbereiten und praxisnah gestalten

Inhalte:

Geschichte der Hypnose, Aktivierung und Nutzung von natürlichen Entspannungsfähigkeiten (Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training), positive und negative Sprachformen, direkte und indirekte Formen der Suggestion, Seeding, Compliance und Arzt-Patient-Beziehung, kindgerechter Rapport, Suggestibilitätstests und ihre Nutzung, Techniken der Trancevertiefung (Fraktionierung, u. a.), Umgang mit ungeplanten Reaktionen

ZK3: kindgerechte Induktionsformen und ihre Anwendung

Inhalte:

Nutzung von patientenspezifischen Strategien, Hypnose zur Schmerzreduktion und Hypnoanalgesie, altersgerechte Induktionen- nach Altersgruppen gestaffelt, Utilisation von Trancephänomenen (Amnesie, Hypermnese, Armlevitation, Handschuanästhesie, posthypnotische Suggestionen), Behandlung von nicht kooperativen und aggressiven Kindern, Direkte Induktionstechniken (Turboinduktion, Faszinationsmethode u. a.)

ZK4: positiver Umgang mit Eltern in Hinblick auf das Behandlungsziel

Inhalte:

Sinnesspezifische Zielorientierung in Bezug auf Tranceinduktion, indirekte und konversatorische Tranceinduktionen, Prozesssprache (Milton-Modell), Aktivierung und Utilisation von Ressourcen der Patienten (einfache Ankertechniken), Wahrnehmungsgenauigkeit als aktives Feedbacksystem (verbale und visuelle Zugangshinweise), Folgerungen für ergebnisorientierte trancefördernde Strategien in der eigenen Praxis (Transfer)

ZK5: Anwendung der Kinderhypnose unter erschwerten Bedingungen

Inhalte:

Umgang mit Angstpatienten, Umgang mit Widerstand, Ideomotorische Signale installieren und utilisieren Deuten und Umdeuten von Beschwerden und störenden Verhaltensweisen (reframing), spontane Trancen utilisieren und vertiefen, mentales Training und imaginative Techniken, erleichterter Zugang zu behinderten Patienten

ZK6: Kreativer Umgang mit Problempatienten. Kriseninterventionen

Inhalte:

Kriseninterventionen, Metaphern und Symbole, Umgang mit Problempatienten (z.B. bei Phobien, Würgen, Parafunktionen, Myoarthropathien, Bruxismus, Bissnahme, Aphten, Herpes, chronischem Schmerz), Umgang mit Habits, Rituale und Verhaltensführung, fortgeschrittene Techniken für behinderte Patienten, Qualität und Grenzen der Kinderhypnose



Inhalte des H-Curriculums

H1: Kennenlernen des hypnotischen Praxisalltags

Inhalte:

Rahmenbedingungen für die Hypnose, geschichtliche Aspekte, ethische Richtlinien, Vorurteile und Mythen über Hypnose, Showhypnose, Indikation und Kontraindikation, VAKOG-Grundlagen, Rapport, Pacing und Leading, der erste Kontakt mit dem ängstlichen Patienten, Integration der Hypnose in den alltäglichen Praxisablauf, Seeding, Anamnese, Kinderhypnose, Dokumentation, „Drei-Worte-Induktion“

H2: Die Hypnose im Speziellen

Inhalte:

VAKOG-Modell, Doppelinduktion, positive und negative Sprachformen, Ankern, Entspannungstechniken nach Schultz (AT) und Jacobsen, Selbsthypnose, Handschuhanästhesie, Suggestibilitätstests, nonverbale Zugangsweise und Körpersprache, Erkennen von Ressourcen- und Problemzuständen, unterschiedliche Induktionsverfahren, einfache hypnotische Sprachmuster

H3: Sinnesschärfe und Flexibilität

Inhalte:

Den Patienten in einen guten Zustand bringen, beiläufige Suggestionen im Gespräch, Eruiieren potentieller Ressourcen im Patienten, Trancevertiefungstechniken, periphere Wahrnehmung, indirekte und direkte Formen der Hypnose, Kalibrierung, Nutzung von Metaphern und Symbolen

H4: Umgang mit schwierigen Patienten

Inhalte:

Ideomotorische Phänomene, Meta- und Miltonmodell, Konfusionstechniken, Assoziation und Dissoziation, Umgang mit ungewöhnlichen Reaktionen des Patienten

H5: Fortgeschrittene Methoden hypnotischer Einflussnahme

Inhalte:

Hypnotische Zeitverzerrungen, Webetechnik, Schmerzreduktionstechniken, Utilisation von Trancephänomenen, posthypnotische Aufträge, Amnesie und Hypermnesie, Umgang mit Zwischenfällen: plötzliches Erwachen, schleppende Dehypnose, traumatische Reaktionen, Rapportverlust



Inhalte des NLP-Curriculums

NLP1: Die Macht der Sprache

Inhalte:

- Einführung in das NLP-Kommunikationsmodell
- Wahrnehmungstraining
- Bevorzugte Wahrnehmungsmuster des Patienten erkennen und gezielt ansprechen
- Sprachstrukturen analysieren, Informationssammlung durch das Meta-Modell
- Ziele aufbauen und attraktiv gestalten
- Ressourcen aktivieren, Ankertechniken in der Praxis nutzen

NLP2: Der ängstliche Patient

Inhalte:

- Einfache Veränderungen ängstigender Vorerfahrungen – Veränderungen von Submodalitäten
- Komplexe Ankertechniken
- Umgang mit belastenden Erinnerungen – Erfahrungen auf der Zeitlinie verändern
- Nutzung von assoziiertem und dissoziiertem Erleben
- Erfahrungen aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten, um Emotionen zu steuern

NLP3: Der psychosomatische Patient

Inhalte:

- Die neurologische Ebene eines Problems erkennen und die richtige Ebene für die Lösung finden
- Die Bedeutung des Symptoms für den Patienten herausfinden und alternative Wege aufzeigen
- Die Kunst des Umdeutens: Kontext- und Bedeutungsreframing
- Psychosomatische Störungen im Mundbereich behandeln
- Erweitertes 6-Step-Modell, Verhandlungsreframing

NLP4: Der schwierige Patient

Inhalte:

- Auflösen von Phobien durch V/K-Dissoziation
- Störende innere Bilder verändern – Swish-Muster
- Glaubenssätze schwächen
- Spezielle Reframings: Sleight of Mouth Pattern
- Innere Mentoren nutzen

NLP5: Der individuelle Patient

Inhalte:

- Umgang mit Patienten mit speziellen Problemen
- Traumatische Erfahrungen aufarbeiten
- Die Wertearchitektur bei sich selbst und anderen erkunden
- Umgang mit Wertekonflikten
- Patiententypen erkennen und verstehen



NLP6: Der Zahnarzt als Chef

Inhalte:

- Die Praxis als soziales System: systemische Aspekte der Teamführung
- Streit schlichten: Vorwürfe in Wünsche umwandeln
- Den eigenen Anteil an Konflikten erkennen und verändern: Meta-Mirror
- Ziele und Visionen konkretisieren (Walt-Disney-Strategie)

NLP7: Selbstmanagement

Inhalte:

- Zeit kreativ nutzen: gezielt das Zeiterleben beschleunigen und verlangsamen
- Integration und Nutzbarmachung von Ressourcen mit Anker: Die 5-Finger-Ressource
- Verhaltensänderung durch New Behavior Generator
- Verwandeln Sie verletzende Kritik in konstruktives Feedback

NLP8 : Anwenderkurs Beratung

Inhalte:

- Werte auf Grundwerte zurückführen
- Werte in der zahnärztlichen Beratung
- Sortierstile in der zahnärztlichen Beratung
- Beratungsgespräche aufbauen
- Umgang mit Einwänden (Punch-Reframings, Sleight of Mouth)

NLP9 : Testing und Integration

Inhalte:

- Schriftlicher Test zum NLP-Practitioner
- Praktisches Testing zum NLP-Practitioner: es orientiert sich an den lebens- und berufspraktischen Erfahrungen der Teilnehmer und ermöglicht die Integration der NLP-Konzepte



2 Hypnose in der Zahnarztpraxis

Die Zahnheilkunde ist im Wandel, ein ganzheitliches Praxiskonzept ist das Ziel vieler Kollegen. Hypnose unterstützt diesen Weg. Hypnose erleichtert, auf die Ängste und Erwartungen unserer Patienten individuell einzugehen. Hypnose hilft, Konzentration, Ruhe und Entspannung in die Praxis zu bringen. Hypnose schafft dankbare, angstfreie Patienten, die gerne in die Praxis kommen.

2.1 Zahnbehandlung: Wie sie häufig abläuft

Die Zahnbehandlung ist für die meisten Menschen immer noch ein sehr unangenehmes Ereignis. Schlechter Schlaf in der Nacht vor dem Termin, Appetitlosigkeit, Engegefühl und Verkrampftheit im Körper belasten viele Patienten schon bei der Vorstellung der Behandlung. Ausgelöst werden diese Angstreaktionen durch frühere Erfahrungen mit (zahn-)ärztlicher Tätigkeit, die durch Vorstellungsbilder geradezu mittelalterlicher Horrorszenen verstärkt werden. Selten sind dabei die tatsächlich zu erwartenden Situationen richtig eingeschätzt, es genügen die mitgebrachten Phantasien, selbst die sanfteste Behandlung zu Stress werden zu lassen.

Auch ohne entsprechende Ängste ist die Situation einfach unangenehm, mit weit geöffnetem Mund dazuliegen und einem fremden Menschen ausgeliefert zu sein, der so nahe herankommt, dass man seinen Atem hören und seinen Geruch wahrnehmen muss.

Deshalb sind wir Zahnärzte ständig mit bewusstem oder unbewusstem Ablehnungsverhalten konfrontiert. Dieses „hoffentlich tun Sie mir nicht weh“, das Hochdrehen der Schulter, das Anspannen der Lippen sind (non-)verbale Signale unserer Patienten, mit denen sie eigentlich sagen wollen: „Ich hasse es, dass ich zu Ihnen kommen muss, ich habe Angst und hoffentlich sind Sie bald fertig und ich überlebe diese Tortur.“

Der Zahnarzt kann diese Signale übergehen, durch Professionalität verdrängen, er wird sie dennoch auf sich nehmen: Mit dem Hochgehen der Schulter des Patienten geht auch seine Schulter hoch, die Anspannung wird übertragen, der Patient bemerkt diese Steigerung der Anspannung und reagiert mit mehr Spannung. Ein Teufelskreis, der zu kleinen Ringkämpfen führt, die eine schonende und präzise Behandlung unmöglich machen. Der Patient entflieht erleichtert nach der Behandlung, der Zahnarzt spürt seinen Rücken und klagt über zunehmenden Stress.

2.2 Entspannte Zahnbehandlung in Hypnose

Ein Weg aus dieser Situation ist die Behandlung in Hypnose: Der Patient liegt völlig entspannt mit geschlossenen Augen da, seine Muskeln sind locker, der Mund gibt nach. Er ist mit seinem inneren Erleben aufs angenehmste beschäftigt, reagiert aber auf Ansprechen und hat seine natürlichen Reflexe erhalten. Er hat kein Zeitgefühl und ist deshalb geduldig. Er wird zur nächsten Behandlung angstfrei und gerne kommen, denn er hat die Erfahrung gemacht, dass er sich in dieser Zeit erholen kann. Er ist seinem Zahnarzt dankbar, weil er ihm diesen ganzen Stress genommen hat.

Der Zahnarzt kann sich auf seine Tätigkeit konzentrieren, die Entspannung des Patienten überträgt sich auf ihn, er hat gute Sicht und braucht weniger Kraft, weil er ohne Gegenspannung arbeiten kann. Durch die leichtere und konzentriertere Behandlungssituation kann er schneller und genauer arbeiten. Er ist zufriedener mit dem Ergebnis, arbeitet mit mehr Freude und hat keine psychosomatischen Symptome.



2.3 Warum machen dann nicht alle Zahnärzte Hypnose?

In Schweden sind immerhin die Hälfte der Zahnmediziner in Hypnose ausgebildet, in USA ein Drittel. In den letzten zehn Jahren besuchten allein unsere Ausbildungsseminare in zahnärztlicher Hypnose über 1000 Kolleg/innen und zahnärztliche Assistentinnen. Dabei ist ein wachsendes Interesse besonders bei beruflich stark engagierten Kollegen festzustellen.

Aber Hypnose kostet Zeit und Energie, deshalb fällt es vielen Ärzten schwer, Hypnose in den Praxisalltag zu integrieren. Und Hypnose sollte ja den Stress mindern.

Der erste Schritt, Hypnose in der Praxis stressmindernd einzusetzen, ist die alltägliche Anwendung von Tonträgern mit einer Selbsthypnoseanleitung (z. B. „Beim Zahnarzt ohne Stress“) als CD. Sie wird dem Patienten vor Behandlungsbeginn via Kopfhörer angeboten. Für die Anwendung professionell gemachter Hypnosetonbänder und CD's ist keine Hypnoseausbildung erforderlich. Die beigelegte Broschüre genügt zur Information des Praxisteam, sie enthält Suggestionenbeispiele für alle möglichen Reaktionen der Patienten. Malloff hat in seiner med. Diss. (1995) die Wirkung von „Beim Zahnarzt ohne Stress“ physiologisch und psychologisch untersucht. Er kommt zu dem Schluss: „Für die praktische und klinische Zahnheilkunde kann aus den Ergebnissen dieser Dissertation gefolgert werden, dass es sowohl im Interesse des Patienten, als auch im Interesse des Zahnarztes ist, die zahnärztliche Behandlung möglichst angenehm zu gestalten. Das hierbei verwendete Hypnosetonband, welches mit chinesischer Qi-Gong-Musik unterlegt ist, vermittelt dem Patienten, durch gesprochene Suggestionen, bezogen auf die zahnärztliche Behandlung, dass sich der Zahnarzt um das seelische Wohl des Patienten kümmert. Der Patient hat die Möglichkeit sich angenehm ablenken zu lassen und die Behandlung dadurch entspannter empfinden zu können. Wie sich die Angst des Patienten vor der Behandlung auch auf den Zahnarzt überträgt, so überträgt sich auch ein positives Gefühl des Patienten während der Behandlung auf den Zahnarzt und das Praxispersonal. Die Versuchsergebnisse bestätigen, dass die physiologischen Veränderungen wie Pulserhöhung, Blutdruckerhöhung, vermehrte Schweißabsonderung, verstärkte Muskelaktivität usw. Bei Patienten, die mit dem Hypnosetonband behandelt wurden im Vergleich zu Patienten, die ohne das Tonband behandelt wurden, deutlich niedriger sind. Fast alle Patienten, die einmal mit dem Hypnosetonband behandelt wurden, empfanden die Behandlung als wesentlich angenehmer und wollten es bei weiteren Behandlungen wieder hören.“

Der Einsatz von Suggestionsträgern ermöglicht ohne Aufwand eine entspannte Behandlung und setzt Zeit und Energie frei.

Für individuelle Hypnosebehandlungen hat sich die Mitarbeit einer Hypnose-Assistentin oder eines Diplom-Psychologen als zeit- und energiesparend erwiesen.



2.4 Informationen über Hypnose in der Zahnmedizin

Warum Hypnose in der Zahnmedizin bei uns noch nicht so weit verbreitet ist

Die fünf wichtigsten Gründe, warum Hypnose in der Zahnmedizin bei uns bis jetzt noch nicht weiter verbreitet ist, sind:

- Vorurteile
- Ängste
- Kosten
- Ausbildungsangebot
- Zeitbedarf

Das wichtigste Argument gegen die Anwendung von Hypnose im (zahn-)ärztlichen Bereich ist der erhebliche Zeitaufwand, den die sorgfältige Anwendung von Hypnose braucht.

Einfache Fälle

In einfachen Fällen von Zahnarztangst, Würgereflex, bei der Kinderbehandlung, bei Speichelfluss- und Blutungskontrolle, zur Entspannung bei Langzeitbehandlung, zur Analgesie bei Versagen von Lokalanästhetika, als Anleitung zur Selbsthypnose, kann der versierte Hypnosezahnarzt mit geringem Zeitaufwand direkte und indirekte Hypnosetechniken einsetzen. Tritt z. B. beim Einsetzen des ersten abnehmbaren Zahnersatzes plötzlich ein aversiver Würgereiz auf, kann dieser mit einer kurzen Intervention (z.B. mit Hilfe von: Pacing, Metapher, Konfusionstechnik, Altersregression, Überladung) beseitigt werden.

„Die neuen Zähne fühlen sich im ersten Moment wie ein Fremdkörper an, denn die Zunge hatte vorher viel zu viel Platz, sie musste sich gewaltig ausdehnen um den freien Platz im Mund auszufüllen. Und jetzt ist da plötzlich ein neues Paar Schuhe, das sich fremd anfühlt, aber die Zunge ist ja ein Muskel, der gewöhnt sich viel schneller an etwas neues als Ihre Füße. Ich werde Sie jetzt in einen völlig entspannten Zustand versetzen, in dem alles völlig weich und locker wird, völlig frei und gelöst. Konzentrieren Sie sich nur auf Ihren ruhigen Atem, und erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie Ihre eigenen gesunden Zähne hatten, besser mit offenen oder geschlossenen Augen? An ein wichtiges Ereignis aus dieser Zeit? Sehen Sie sich selbst bei diesem Ereignis, wie alt bist Du? Und alles fühlt sich so gut an, ganz normal, ganz ruhig, ganz entspannt, sehr gut so! Und Du kannst dieses gute Gefühl mitnehmen ins Hier und Jetzt und die gesunden Zähne genießen. Hier und jetzt ganz angenehm, fest und sicher. Jetzt sind es Ihre eigenen Zähne, Sie vergessen das Neue und erinnern das Alte, als es neu war. Was haben Sie nachher vor, werden Sie essen gehen und mit wem? Sie werden jetzt wieder Biss haben!“

Diese Kostprobe einer solchen Intervention liest sich mühsamer, als sie für den Patienten klingt. Er ist im Rapport zum Behandler und befindet sich in einer Ausnahmesituation, aus der er heraus will: Er befindet sich in einer Negativtrance und ist in seinen inneren Vorstellungen gefangen. Er könnte z. B. herausnehmbare Zähne mit dem inneren Bild:

„Prothese im Glas auf dem Nachttisch eines Todkranken“ assoziieren. Und suggeriert sich selbst als Reaktion auf dieses Bild den Würgereflex unbewusst als einzig adäquate Reaktion. Oft empfinden Kollegen, die ihre erste Erfahrung mit modernen Hypnosetechniken machen, diese Formulierungen wie eine Fremdsprache. Sie fällt sehr leicht, nachdem die Anfangshemmungen überwunden sind (wir haben alle sehr früh eine korrekte Sprache eingetrichtert bekommen). Es ist eine kindliche, rechtshemisphärisch geprägte, frei assoziierende Art zu reden, die „aus dem Bauch heraus“ den Patienten unmittelbar auf seiner unbewussten Ebene anspricht, indem sein bewusstes Denken verwirrt wird. Natürlich wird nicht jeder Patient mit dieser Tranceinduktion in eine tiefe Hypnose fallen und damit sofort seinen Würgereflex völlig loshaben, in den meisten Fällen genügen aber solch einfache und kurze Tranceinduktionen, um akut auftretende Probleme elegant zu lösen.



Schwierige Fälle

Bei schwierigen Fällen mit langer Anamnese ist der Zeitaufwand größer. Hier bedarf es auch einer fundierten therapeutischen Ausbildung und einer geeigneten Umgebung für die Therapie.

Im Vorgespräch wird der Patient ausführlich über Hypnose aufgeklärt, er muss Zeit haben, Fragen zu stellen und Ängste abzubauen. Es muss eine medizinisch und psychologisch fundierte Anamnese erhoben werden, medizinische Diagnosen müssen vollständig, die Indikation für Hypnose muss gesichert sein. Problemformulierung, Diagnose, Behandlungsplanung, einleitende Hypnoseinduktion, Therapiesitzungen und Katamnese erstrecken sich im schwierigen Fall manchmal über einen Zeitraum von Monaten. Diese behutsame Vorgehensweise ist bei psychosomatischen Krankheitsbildern, wie z.B. Zahnarztphobien, chronischen Schmerzen, starkem Würgereiz absolut notwendig und erfordert einen Zeitaufwand von drei bis zu fünfzig Therapiestunden. Die alleinige Anwendung von Tonbändern zur Therapie von psychosomatischen Krankheitsbildern ist kontraindiziert.

Vorurteile und Ängste

Gegen die Anwendung von Hypnose in der Medizin stehen bei uns weit verbreitete Vorurteile, die aus der Darstellung der Hypnose im Show- und Unterhaltungsbereich resultieren:

Hypnose sei nur für besonders einfältige und leichtgläubige Menschen anwendbar.

Das Gegenteil ist der Fall: Menschen mit Selbstvertrauen, Konzentrationsfähigkeit und Phantasie können Hypnose leichter und intensiver erfahren. Ca. 10 % der Bevölkerung sind besonders gut hypnotisierbar, 80 % normal und 10 % nicht gut.

Hypnose erzeuge Abhängigkeit. Das Erleben von Hypnose führt zu einer Erweiterung der inneren Erlebnisfähigkeit, zu einem besseren Kontakt mit dem eigenen Unbewussten. Mit zunehmender Hypnoseerfahrung verbessert sich die Fähigkeit zur Entspannung, der Patient wird unabhängig vom Therapeuten, er lernt seinen eigenen Weg in die Hypnose zu finden.

In der Hypnose sei man dem Therapeuten ausgeliefert. Medizinische Hypnose ist Hilfe zur Selbsthilfe, durch Anleitung zur Selbsthypnose lernt der Patient, den (unbewussten) Hintergrund seiner Entscheidungen zu erkennen und sie selbstbewusst zu steuern.

In der Hypnose würden unangenehme oder peinliche Erlebnisse freigesetzt.

Der Therapeut lenkt die inneren Erlebnisse seines Patienten. Er beobachtet seine Reaktionen und führt die Therapie im respektvollen Umgang mit dem Unbewussten. Erinnerungen werden in Richtung auf das angestrebte Ziel nutzbar gemacht.

Symptome würden nur zugedeckt oder verschoben. Die moderne Hypnose arbeitet nach den anerkannten Methoden therapeutischer Problemlösung. Symptome werden durch Aufarbeitung ihrer Ursachen bewältigt, neue Verhaltensmöglichkeiten werden erarbeitet und auf ihre Funktionsfähigkeit überprüft.

Man könne aus einer Hypnose nicht zurückkommen. Da die Hypnose mit einem klar definierten Behandlungsziel durchgeführt wird, ist die Rückführung durch die Beendigung der Behandlung vorgegeben.

Der Patient könne in Hypnose zu unfreiwilligen Aussagen und Handlungen missbraucht werden. In Hypnose kann niemand gegen seinen Willen zu Aussagen oder Handlungen gezwungen werden, die seiner inneren Einstellung zuwiderlaufen. Im medizinischen Rahmen ist Missbrauch auszuschließen.



Kosten

Hypnosebehandlungen bei schwierigen Fällen sind zeitintensiv und können über die momentan gültigen medizinischen Gebührenordnungen nicht ausreichend abgerechnet werden. Wir treffen deshalb mit den Patienten eine private Vereinbarung, die den Zeitaufwand angemessen honoriert. Nach der erfolgreichen Hypnosetherapie von Zahnarztphobien und Würgereiz sind regelmäßig umfangreiche Sanierungen durchzuführen.

Erleichterung von Routinebehandlungen durch den Einsatz der CD oder spontane Kurzinterventionen sparen Zeit, Geld und Nerven und werden nicht berechnet. Die suggestive Kommunikation erhöht die Compliance und den Praxiserfolg.

Ausbildungsangebot

Die Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose (DGZH) e.V. ein umfangreiches Ausbildungsangebot mit qualifizierten Referenten an. Für eine fundierte Hypnoseausbildung mit dem Abschlusszertifikat „Zahnärztliche Hypnose und Kommunikation“ sind 96 Ausbildungsstunden und 32 Stunden Supervision mit videodokumentierten Fällen Mindestanforderung.

2.5 Warum Hypnose in der Zahnmedizin zunehmende Verbreitung findet

Mit zunehmender Zahnärztedichte und gleichzeitig zunehmendem Anspruch der Patienten auf eine schonende und individuelle Behandlung wird es wichtiger Entspannungstechniken und überzeugende Gesprächsführung zu beherrschen.

Moderne Hypnose arbeitet überwiegend mit indirekten, nicht-autoritären Suggestionen, mit Einfühlung in die Situation des Patienten und mit individueller Zuwendung.

Die fünf wichtigsten Gründe, warum Hypnose in der Zahnmedizin bei uns eine weitere Verbreitung finden wird, sind:

- erhöhte Compliance
- verminderter Stress
- verbesserte Qualität
- bessere Therapie bei psychosomatischen Krankheitsbildern
- einfache Kinderbehandlung



2.6 Vorteile und Nachteile der Hypnose in der Zahnheilkunde

Vorteile

Praxis

- Stressfreies Arbeiten
- Konzentriertes, schnelles Arbeiten
- bessere Compliance
- Beherrschung psychischer Störungen
- Sichere Bissnahme
- leichte Kinderbehandlung
- Motiviertes Praxisteam
- Selbsthypnose
- Beherrschung von:
 - Phobien
 - Panikattacken
 - Würgereiz
 - Okklusionsneurosen
 - Schmerzen

Patient

- Stressfreie Behandlung
- Entspannung
- Zufrieden
- Frei von Angst
- Vertrauen
- Spaß
- Gutes Praxisklima
- Ruhe
- Reduktion von:
 - Nachbeschwerden
 - Schwellung
 - Medikamenten
 - Schmerzen

Nachteile

Praxis

- Energie- und Zeitaufwand
- Misserfolg möglich
- Spezielle Ausbildung
- Patientenbindung
- Patientenselektion
- Konzentration auf einen Patienten
- Qualifizierte Assistenz

Patient

- Energie- und Zeitaufwand
- Misserfolg möglich
- Patientenbindung
- Kosten
- Aktive Mitarbeit nötig



2.7 Indikationen und Kontraindikationen für Hypnose in der Zahnmedizin

Indikationen

- Angstabbau
- Stressabbau
- Entspannung
- Langzeitbehandlungen
- Blutungskontrolle
- Speichelkontrolle
- Reduktion/Verzicht auf Medikamente
- Würgereizkontrolle
- Schmerztherapie
- Myoarthropathie und Bruxismus
- Bissnahme
- Kinderbehandlung
- Therapie von Gewohnheiten
- Therapie von Hautveränderungen
- Motivation
- Posthypnose
- Suggestive Kommunikation
- Selbsthypnose

Kontraindikationen

- Psychiatrische Krankheitsbilder
- Unzureichende Konzentrationsfähigkeit
- Unzureichendes Vorstellungsvermögen
- Unzureichende Intelligenz
- Ungeklärte medizinische Diagnose
- Mangelnde Ausbildung
- Fachfremder Bereich
- Zu wenig Zeit



2.8 Hypnotherapie, Zusammenarbeit mit Psychotherapeuten

Neben den in alltäglich zahnärztlichen Situationen vorkommenden Indikationen wie Angstabbau, Kinderbehandlung, Würgereiztherapie, Schmerztherapie, Begleitung von Langzeitsitzungen, gibt es den großen Bereich der Hypnotherapie, mit dem sich viele Kollegen auseinandersetzen, wenn sie einige Routine in den täglich vorkommenden Interventionen haben.

Der hypnotherapeutisch tätige Kollege wird zwangsläufig mit einem Diplom-Psychologen oder Arzt zusammenarbeiten, weil diese Indikationen außerhalb der Zahnheilkunde liegen. Aber Patienten, die er erfolgreich zahnärztlich mit Hypnose behandelt hat, werden auch mit anderen Anliegen an ihn herantreten.

Dringend erforderlich ist eine schulmedizinische Abklärung vor einer hypnotherapeutischen Intervention. Indiziert sind solche therapeutischen Eingriffe nur dann, wenn der Kollege und / oder sein mitarbeitender Therapeut auf dem jeweiligen Fachgebiet sicher ist. Wir bekommen immer wieder Anfragen, in anderen Fachgebieten tätig zu werden, weil in diesen Bereichen sehr wenige Kollegen Hypnoseerfahrung haben. Gefragt ist Hypnose z. B. in der Gynäkologie zur Begleitung einer Geburt und zur Therapie von Regelbeschwerden, bei Lern- und Konzentrationsstörungen von Kindern und Jugendlichen sowie bei Schlafstörungen.

Hypnotherapie versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe, ausgehend von der Grundüberzeugung, dass letztendlich jeder Mensch sich nur selbst helfen kann. Mit Hilfe von Hypnose kann man ihm aber helfen, die Barrieren, die Hindernisse, die dieser Selbsthilfe im Weg stehen, aufzuzeigen und zu beseitigen. Von Vorteil ist dabei, wenn der interessierte Zahnarzt neben der Hypnoseausbildung auch eine psychotherapeutische Grundausbildung, wie Verhaltenstherapie, Gestalttherapie, Transaktionsanalyse, Gesprächstherapie gemacht hat, so dass eine klare Diagnostik und Therapieplanung möglich ist.

Folgende Bereiche kommen für den Zahnarzt in Zusammenarbeit mit einem Psychotherapeuten in Frage:

- Steigerung des Immunsystems
- Betreuung Krebskranker parallel zur schulmedizinischen Therapie
- Hilfe bei Suchtverhalten
- Psychogene Hauterkrankungen
- Chronische Schmerzkrankungen

Eine Steigerung der Abwehrkräfte erreicht man durch regelmäßiges autogenes Training (eine Selbsthypnoseanleitung von I. H. Schulz, die bei uns allgemein akzeptiert ist), besser durch individuelle Hypnosesitzungen, in denen auf den Einzelfall zugeschnittene Selbsthypnoseanleitungen erarbeitet werden. Der Patient kann dann mit Hilfe der Tonbandaufzeichnungen zu Hause seine Selbsthypnoseübungen regelmäßig durchführen. Regelmäßig wird telefonisch der Fortschritt seines Selbsthypnosetrainings gelobt und unterstützt. Treten Fragen, Hemmungen, oder überraschende Entwicklungen auf, kann durch weitere Sitzungen hypnotherapeutisch unterstützt werden. Im Bereich der Krebstherapie haben sich besonders Simonton & Simonton international Anerkennung verschafft. Sie unterstützen die herkömmliche medizinische Therapie durch Programmierung eines mental geübten Abwehrkampfes von körpereigenen Killerzellen gegen die Krebszellen unter Einsatz von Tonbändern und Video. Einige Fälle konnten auch ganz ohne schulmedizinische Therapie, allein über die Imaginationsverfahren, geheilt werden.



Ein Patient mit chronischer generalisierter Aphthosis des Mundes, der aufgrund seiner Beschwerden beim Reden, Schlucken und Essen suizidal war, konnte in mehreren Sitzungen völlig geheilt werden. Dass man Warzen besprechen kann ist seit langem bekannt, aber auch andere Hautreaktionen, die die Haut (als Spiegel der Seele) befallen, können durch Veränderungsarbeit in der Hypnose erfolgreich behandelt werden. Z. B. kann der quälende Juckreiz bei Neurodermitis durch Hypnose bekämpft werden, auch bei Psoriasis sind Verbesserungen der Effloreszenzen möglich.

Bei Suchtverhalten wird Hypnose schon lange erfolgreich eingesetzt, so z. B. bei der Raucherentwöhnung und bei der Therapie Alkoholkranker. Bei Schmerztablettenabhängigkeit ist der Einsatz von Hypnose zur Überbrückung der Entzugssymptome und der anfänglichen Steigerung der Schmerzattacken außerordentlich hilfreich. Neben der Akupunktur ist hier die Hypnose die einzige Möglichkeit, den Entzug zu erleichtern.

Die Methoden in der Hypnotherapie sind breitgefächert: Initial beginnen wir mit Selbsthypnoseanleitungen, verbunden mit klassischer Hypnose. Darüber hinaus setzen wir von der Verhaltenstherapie, über provokative Techniken bis zur Hypnoanalyse (mit Rückführung des Patienten in frühere Lebensabschnitte) und zu NLP-Techniken (Neurolinguistisches Programmieren) ein. Mit dieser ältesten Heilmethode lassen sich vielfältige Krankheitsbilder erfolgreich therapieren.



3 Empfohlene Literatur

Alman, B.M., Lambrou, P.T.: Selbsthypnose: das Handbuch zur Selbsttherapie.
Aus dem Amerikanischen von Gabriele Dolke, Liz McGill u. Bernd Hofmeister.
Carl-Auer Verlag, Heidelberg, unveränd. Aufl. 2013, ISBN 978-3-89670-842-7

Erickson, M.H. & Rossi, E.L.: Hypnotherapie, Aufbau – Beispiele – Forschungen.
Klett-Cotta Verlag /J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachflg; Auflage: 9., Auflage (April 2007), ISBN 978-3608890228

Freigang, H., Schütz, G.: Hypnolinguistik.
Junfermann Verlag, Paderborn, 2013, ISBN 978-3-87387-945-4

Grinder, J., Bandler, R.: Therapie in Trance, Hypnose: Kommunikation mit dem Unbewussten. Aus dem Amerikanischen von Sabine Behrens, Verlag Klett-Cotta, Stuttgart, 15. Aufl. 2011, ISBN 978-3608951400

Handrock, A.: Sprache und Verständlichkeit, Die NLP-Methode für die Praxis – Neuro-linguistisches Programmieren.
Quintessenz-Verlag, Berlin, 2005, ISBN 3-87652-707-4

Kossak, H.-C., Zehner, G.: Hypnose beim Kinder-Zahnarzt, Verhaltensführung und Kommunikation.
Springer-Verlag, Berlin, 2011, ISBN 978-3-642-17737-8

Lirk, U.: Die Wirksamkeit der Hypnose bei Patienten mit Zahnbehandlungsangst und –phobie.
OPTIMUS-Verlag, Göttingen, 2011, ISBN 9783941274693

Revenstorf, D., Zeyer, R.: Hypnose lernen, Anleitungen zur Selbsthypnose für mehr Leistung und weniger Stress.
Carl-Auer Verlag, Heidelberg, 10. Aufl. 2011, ISBN 978-3-89670-642-3

Revenstorf, D. & Peter. B. (Hrsg.): Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin.
Springer Verlag, Berlin, Auflage: 2., überarb. Aufl. 2009, ISBN: 978-3540245841

Petermann, F. & Vaitl, D. (Hrsg.): Entspannungsverfahren, Das Praxishandbuch.
Beltz Verlag, 2014, ISBN: 978-3-621-28125-6

Schmierer, A., Schütz, G.: Zahnärztliche Hypnose.
Quintessenz Verlags-GmbH, 2007, ISBN 978-3-87652-887-8

Schmierer, A., Schütz, G.: Entspannt zum Zahnarzt.
Carl-Auer Verlag, 2008, ISBN 978-3-89670-587-7

Schütz, G., Freigang, H.: Ratgeber zahnärztliche Hypnose.
Hypnos Verlag, 2008, ISBN-13: 978-3-933569-35-6