

Entspannt beim Zahnarzt – geht das?

Unser Spezial-Coaching hilft Ihnen auf dem Weg zur
stressfreien Zahnbehandlung!



Coaching, Conflictmanagement & Communication

Coaching: Angstfrei beim Zahnarzt!

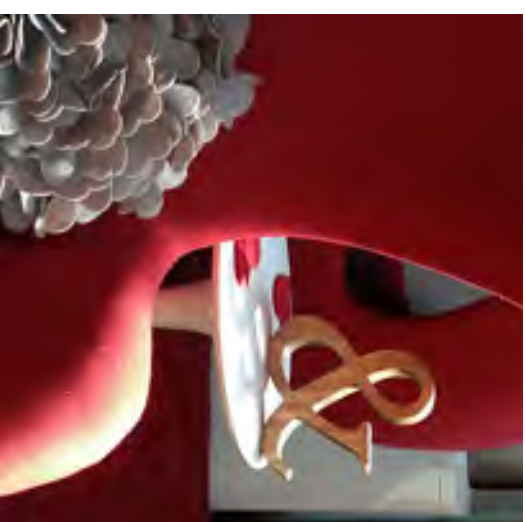
Haben Sie Angst vorm Zahnarzt? Dann gehören Sie zur Mehrheit. Rund 70% der Patienten haben mehr oder weniger Angst vor einer zahnärztlichen Behandlung.

Die gute Nachricht: Man kann etwas dagegen tun. Wir verstehen, wie Sie empfinden und möchten Ihnen helfen, sich wohler zu fühlen und Ihre Angst zu überwinden.

Unser Coaching bietet Ihnen einen sicheren Raum, in dem Sie Ihre Ängste erkunden und überwinden können.

Sie erhalten einfache, wirksame Übungen an die Hand. Sie lernen, wie Sie Ihre körperlichen Reaktionen regulieren können. Mit der Fähigkeit der Selbstregulation bleiben Sie in Verbindung mit Ihrem Körper und Ihren Emotionen, und können Ängste und Sorgen immer besser loslassen.

Entdecken Sie eine neue Welt des Vertrauens und der Gelassenheit beim Zahnarztbesuch. Darüber hinaus hilft die neue Erfahrung auch, andere stressige und fordernde Situationen des Alltags souverän zu bewältigen.



Übersicht: Themen und Übungen

1. Erklärung der Zahnarztangst und wie sie entsteht

- Informationen über Zahnarztangst und wie sie sich auswirken kann
- Erklärungsansätze und neurologische Folgen möglicher Ursachen von Zahnarztangst

2. Sicherheit und Verbindung – die Baseline für neue Erfahrung

- Was passiert bei Angst? Wie viel ist Gewohnheit?
- Wo ist der Ausgang? Wie geht es raus aus der Angst?

3. Beobachtung und Wahrnehmung

- Beobachter installieren und die Sinne integrieren

4. Selbstbewusstsein und Selbstregulation

- Was bedeutet Selbstbewusstsein und Selbstregulation?
- Wie kann ich mir selbst helfen?

5. Achtsamkeitsübung: Einführung und Übung

- Einführung in das Konzept der Achtsamkeit

6. Körperübung: Einführung und Übung

- Einführung in das Konzept der Atemübung und Körperbewusstheit

7. Ausprobieren (Expositionstherapie):

- Sie können sich langsam und kontrolliert einem Behandlungszimmer nähern, eventuell platznehmen. *Sie entscheiden, wann, wie und was am besten im Moment für Sie passt.*
- Welche Unterstützung wird noch benötigt?

8. Praktische Übungen: Entspannungs- und Achtsamkeitsübung auf dem Behandlungsstuhl:

- Anleitung zur Durchführung einer Entspannungs- und Achtsamkeitsübung auf dem Zahnarztstuhl. Selbstwirksam die Angst auf dem Behandlungsstuhl reduzieren.

Gruppen-Termine:

Spring-Coaching, 4 Sitzungen:

SA, 22.04. und 20.05. von 09.30–12.30 Uhr sowie FR, 28.04. und 12.05. von 18.00–21.00 Uhr

Summer-Start, 4 Sitzungen:

SA, 17.06. und 24.06. von 10.00–13.00 Uhr sowie FR, 30.06. und 07.07. von 18.00–21.00 Uhr

Preis für 4 Termine: 449,- € inklusive MwSt.

gerne auch Einzeltermine nach Vereinbarung (149,- € incl. MwSt.)

Ort: Praxis ENDOPUR, Barckhausstraße 1, 60325 Frankfurt

Anmeldung: info@co-co.me. Bitte geben Sie Ihren Namen und Ihren Wunschtermin an!

Bei Fragen erreichen Sie mich unter
kgeorgi@co-co.me oder 0172 6159757.

Ich freue mich auf Sie und auf eine
achtsame und wertvolle Zusammenarbeit!

Ihre Karin Georgi

Meyerbeerstr. 7

65193 Wiesbaden

mobil: 0172-615 97 57

emaiil: kgeorgi@co-co.me

web: co-co.me



Visitenkarte