

Gründe für Zahnarztangst: Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein.

Weshalb fühlt man sich beim Zahnarztbesuch so gestresst? Klar, die Angst vor Schmerzen ist allgegenwärtig. Aber nicht jeder Zahnarztbesuch bringt Wie die Angst unweigerlich Schmerz mit sich.

Warum also zittern die Hände und beben die Knie, obwohl man doch weiß, dass heute nur eine simple Kontrolluntersuchung ansteht? Ein wichtiger Faktor: Die Angst vor der Hilflosigkeit und dem Ausgeliefertsein.

Das Gefühl, wenn man die Kontrolle verliert, löst zahlreiche emotionale Reaktionen aus: Stress, Angst, bis hin zur Panik. Kaum ein Faktor ist so entscheidend für Stress wie das Bewusstsein, dass die Situation nicht mehr zu handhaben ist.

Stellen Sie vor, dass Sie endlich:

- befreit, ungehemmt lächelnd Ihre Zähne zeigen können
- angstfrei zum Zahnarzt gehen
- unbelastet Zahnarzttermine wahrnehmen
- daher gesunde Zähne haben
- Zahnarzttermine ganz locker verkraften
- Ihre Angst überwinden und mehr Lebensqualität bekommen

Mit der **wingwave®**-Coaching Methode finden wir ihre Stressauslöser.



Coaching für gesunde Lebensführung ...

Lothar Knopf Gesundheitspraktiker^{BfG}



Minna-Schild-Weg 3
30974 Wennigsen

0 151 – 70 104 120
www.b3coaching.de
info@b3coaching.de

Als Gesundheitspraktiker mache ich Ihnen ein Angebot, das ein Gespräch und Körperarbeit vereinen kann. Ich gehe diesen Weg und lade Sie ein, Ihren neuen Weg zu finden und zu gehen.

Ich freue mich auf die Begegnung mit Ihnen.

Lothar Knopf

Meine Qualifikationen:

- Wingwave®-Coach
- NLP-Master
- TriloChi®
- ShenDo® Shiatsu

Termine nach Vereinbarung ...



Angstfrei zum Zahnarzt ... durch die wingwave®-Methode

Coaching für gesunde
Lebensführung ...

Angstfrei zum Zahnarzt gehen? Das können Sie auch schaffen!

Die Angst vor dem Zahnarzt ist sehr weit verbreitet und es gibt wohl kaum jemanden, der gerne einen Termin bei seinem Zahnarzt wahrnimmt. Mehr als 20 Prozent der Menschen



in Deutschland sollen von Zahnarztangst betroffen sein. Sie sind also nicht alleine mit Ihrer Angst vor dem Zahnarztbesuch. Viele Betroffenen zögern den Besuch beim Zahnarzt hinaus oder schlafen bereits in der Nacht zuvor schlecht. Der Zahnarztbesuch selber ist mit einem Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit verbunden.



Mit der wingwave® -Methode die Angst vor dem Gang zum Zahnarzt überwinden.

Dieses Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit überwinden Sie mit meiner Unterstützung und wingwave®-Coaching Methode, denn häufig reichen bereits 2 - 3 Sitzungen, dazu beizutragen, dass Sie einen Besuch beim Zahnarzt ohne Angst verkraften können. Dabei ist ganzgleich, ob als Erwachsener, Kind oder Jugendlicher, ob die Angst nur vor größeren, längeren Behandlungen besteht, oder auch durch ein einzelnes prägendes Ereignis bei einem Zahnarztbesuch entstanden ist.


Die wingwave®-Coaching Methode ist bereits in Studien an der Universität Hamburg, an der Medizinischen Hochschule Hannover und an der Deutschen Sporthochschule Köln beforscht worden. Hierbei hat sich gezeigt, dass schon zwei Stunden wingwave-Coaching Redeangst und Lampenfieber in Präsentations-Sicherheit und Auftrittsfreude verwandeln können. Und bereits eine Stunde wingwave®-Coaching kann bei Sportlern hartnäckige mentale Stressbeeinträchtigungen durch Sportverletzungserinnerungen abbauen.

wingwave®-Coaching ist keine Therapie, jedoch ein sehr erfolgreiches, neurobiologisch wirksames Kurzzeit-Coaching. Des Weiteren arbeite ich erfolgreich mit dieser Methode auch bei anderen Ängsten, wie z. B. bei Schwindelgefühl, Höhenangst, Angst vor dem Fahrstuhlfahren oder der Prüfungsangst.

Weitere Informationen über wingwave® erhalten Sie unter: www.wingwave.com

Die Methoden-Elemente

wingwave®-Coaching Methode ist ein geschütztes Verfahren. **Wir vereinen hier:**

- Bilaterale Hemisphärenstimulation, wie beispielsweise wache REM-Phasen (Rapid Eye Movement), auditive oder taktile links-rechts-Impulse
- Neurolinguistisches Programmieren
-  der Muskeltest zur gezielten Planung von optimalen Coaching-Prozessen

Informationen zum Ablauf meiner Coaching-Sitzungen

Das Coaching findet in den Räumen von b3-Coaching statt, oder auch in der Praxis Ihres Zahnarztes wenn dieser einverstanden ist. Hier hätten wir dann



sogar in vivo durch Gerüche, Klänge und Atmosphäre mit dem kinesiologischen Muskeltest Stressauslöser punktgenau zu erkennen und die damit verbundene Emotion aufzulösen. Über geführte Augenbewegung, die den REM Phasen im Traumschlaf ähneln, werden die Emotionen wieder in ein neuronales Gleichgewicht gebracht und Stress abgebaut.

Die Dauer einer solchen Sitzung beträgt zwischen 30 und 60 Minuten.

Ort: In meinen Räumen, Minna-Schild-Weg 3

Dauer: zwischen 30 und 60 Minuten

Preis: 40,00 € je angefangene 30 Minuten

Kontakt: siehe Rückseite

„Beherzt ist nicht, wer keine Angst kennt. Beherzt ist, wer die Angst kennt und sie überwindet.“

– Khalil Gibran (1883 – 1931)