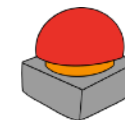


Potentielle emotionale Trigger „Angst vor dem (Zahn)Arzt“



Emotionale Trigger oder Auslöser sind Sinneseindrücke, Gedanken oder Erinnerungen, die in den gleichen oder ähnlichen Situationen immer wieder die gleichen Emotionen auslösen. So ist man z. B. immer in den gleichen Situationen unsicher oder gestresst.

Verschaffe dir einen Überblick und kreuze diejenigen emotionalen Trigger an, die bei dir eine der angegebenen oder eine andere negative Emotion bzw. Reaktion, die im Zusammenhang mit einem (Zahn)Arztbesuch stehen.

Emotionale Trigger sind subjektiv sehr unterschiedlich. Es ist also möglich, dass dich nur einer der angegebenen Trigger betrifft, es könnten aber auch mehrere dabei sein, die bei dir **Dissonanzen auslösen**. Dissonanzen sind diejenigen Empfindungen, die wir spüren, wenn uns etwas antriggert. Dazu gehören: die wahrgenommene negative Emotion, aber auch ein mulmiges Gefühl im Bauch, eine Anspannung im Nacken, flacher Atem oder ein Druck im Kopf uvm.

Wenn du mehr Informationen zu Dissonanzen möchtest, lies doch unseren Artikel auf <https://www.yesolution.at/magazin> „Dissonanzen erkennen: Der Schlüssel zur Lösung“ an.

Nr.	potentielle emotionale Trigger beim und rund um den (Zahn)Arztbesuch	mögliche ausgelöste Emotion / Reaktion	triggert mich
1	ich kann kein Blut sehen (immer dann, wenn ich Blut sehe)	Ekel, Übelkeit, Schwindel, ...	
2	beim Zahnarzt eine Untersuchung haben und z. B. eine Spritze bekommen	Anspannung, Angst, Unsicherheit, ...	
3	auf dem Behandlungsstuhl sitzen und nicht weg können	rechtfertigen müssen, Ärger, Unsicherheit, ...	
4	die Kosten der Behandlung	Sorgen, Beklemmung, Stress, ...	
5	die Vorstellung der Schmerzen bei der Behandlung	Anspannung, Angst, Weglaufen-wollen, ...	
6	die Gerätschaften des (Zahn)Arztes sehen	Unsicherheit, Angst, Beklemmung, ...	
7	das grelle Licht am Behandlungsplatz	weglaufen wollen, Angst, Hilflosigkeit, ...	
8	der Geruch von Desinfektionsmittel	Übelkeit, Anspannung, Unruhe, ...	
9	ein voller Warteraum	Beklemmung, Unruhe, Nervosität, ...	
10	das Geräusch des Bohrers	Angst, Unruhe, Nervosität, ...	
11	die körperliche Nähe des Arztes bei der Behandlung	Beklemmung, Anspannung, ausgeliefert sein, ...	
12	im Nebenraum hört man schmerzerfülltes Stöhnen	Unruhe, Nervosität, Anspannung, ...	
13	ein Zahn schmerzt	Angst, Sorgen, Stress, ...	

Potentielle emotionale Trigger „Angst vor dem (Zahn)Arzt“

Hier ist Platz für deine persönlichen Trigger, die auf der vorigen Seite nicht aufgelistet sind.

Am leichtesten findest du Auslöser, wenn du dich an vergangene Situationen oder Erlebnisse beim (Zahn)Arzt erinnerst. Auch die Vorstellung, demnächst einen Arzt aufzusuchen, kann dir potentielle Auslöser zu finden.



Nr.	meine individuellen Trigger	ausgelöste Emotion / Reaktion
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

TIPP: Bearbeite jeden einzelnen deiner Trigger mit einem YESolution-Prozess. Ein Arztbesuch wird dadurch stress- und angstfrei.