

Anne Lindenberg



Praxis & Schulungsraum

Kistlerhofstr. 170
81379 München
Tel. +49 89 302858

lindenberg@psycho-holistik.de
www.psycho-holistik.de/agz.html



Telefonsprechzeit für den Erstkontakt
und zur Terminvereinbarung:
Mittwochs von 19 bis 20 Uhr



AGZ

Aktion Gern zum Zahnarzt

Individuelle Begleitung und Training für
Sie, damit Sie es gut zum Zahnarzt,
durch die Behandlung und auch noch
zu den Folgeterminen schaffen!

Etwa 10 Millionen Deutsche¹ – eine unglaubliche Anzahl! – haben Angst vor der Zahnbehandlung.

Wenn Sie dazu gehören, sind Sie also nicht allein!

- Haben Sie Angst vorm Zahnarzt / vor der Zahnärztin?
- Oder vor der Behandlung?
- Werden Sie panisch im Zahnarztstuhl?
- Vermeiden Sie den Zahnarztbesuch?
- Vielleicht schon seit Jahren?
- Schämen Sie sich für Ihr Gebiss?

Wünschen Sie sich wirksame Möglichkeiten, um

- mit Ihren Ängsten umgehen zu können?
- die Behandlung erträglich zu finden?
- und regelmäßig wiederkommen zu können?

¹ Quelle: www.zahnarztangstratgeber.de

Zahnbehandlungsangst bringt einen hohen Leidensdruck mit sich.

Diese spezielle Angst kann verschiedene Ursachen haben:

- am häufigsten: Schlimme frühere Erfahrungen mit Zahnbehandlungen und ZahnärztInnen
- andere psychische Traumatisierungen
- Angsterkrankungen jeder Art
- eine hohe Stressbelastung im Alltag
- wenn schon Bezugspersonen in der Kindheit Angst
- und natürlich Kombinationen dieser Ursachen.

Wenn Sie lernen möchten, Ihre Angst zu mildern und besser handzuhaben, dann haben Sie im IN HOPE mehrere Möglichkeiten.

Zur Person und Qualifikationen

- Jahrgang 1959
- Seit 1984 in München lebend
- Amtliche Heilerlaubnis speziell für Psychotherapie* seit 1995
- Eigene Praxis seit Anfang 1996
- Eigenes Ausbildungsinstitut seit 2007
- ECP/EAP (Europ. Zertifikat f. Psychotherapie*) seit 2007
- Zertifizierte Trainerin & Seminarleiterin (IHK)
- Zertifizierte Business Coach (IHK)
- Zertifizierte Konflikt-Mediatorin (Uni Hagen)
- Zertifizierte Supervisorin (ASAS, Österreich)
- Trauma & Traumafolgestörungen (FAPS-Zertifikat)
- Betriebspsychologie (AKAD-Zeugnis)
- Studiengänge in Pädagogik, Psychologie und Kommunikationswissenschaften, ges. 13 Semester

(* n. d. Heilpraktikergesetz)

Ihre Spezialistin: Anne Lindenberg

- Durch mehrere extrem negative Erfahrungen mit ZahnärztInnen und Zahnbehandlungen (bis hin zu langwierigen Gerichtsprozessen) ab dem Alter von neun Jahren und nach immer wieder jahrelangen Phasen, in denen ich absolut nicht zum Zahnarzt gehen konnte, sah ich mich vor einigen Jahren dazu genötigt, mich diesem Problem zu stellen, weil sonst mein Gebiss fast vollständig verloren gewesen wäre.
- Daher habe ich meine langjährigen Kompetenzen im psychotherapeutischen und Coaching-Bereich zusammen mit dem Leidensdruck genutzt, um meine Zahnbehandlungsphobie wenigstens soweit abzumildern, dass ich nötige Behandlungen relativ gut aushalte und auch den nächsten Termin ohne größere Aufregung auf mich zukommen lassen kann.
- Sehr wichtig dabei war, endlich, nach mehreren Wechseln, einen Zahnarzt gefunden zu haben, mit dem ich gut kommunizieren und kooperieren und zu dem ich Vertrauen haben kann. In über 50 sehr aufwendigen Sitzungen konnte er mein Gebiss hervorragend wieder herstellen, und wir sind ein sehr gutes Team geworden.

Wählen Sie Ihr Ziel

- Sie möchten es erträglich durch die nächste Zahnbehandlung schaffen.
- Oder Sie möchten auch die Ursachen erkennen und das Thema grundsätzlich angehen, so dass auch andere Bereiche Ihres Lebens leichter und erfreulicher werden.

Wählen Sie Ihr Setting

- Sie bevorzugen Einzelsitzungen, live oder per Video-Call, auch in Kombination.
- So arbeiten Sie in einem besonders geschützten und exklusiven Raum, und Anne Lindenberg kann sich ganz auf Sie einstellen.
- Sie möchten gern in einer Kleingruppe mit fünf anderen Betroffenen arbeiten und sich austauschen.
- Auch die Gruppe kann live oder Online stattfinden.
- Sie können Einzel- und Gruppensitzungen miteinander kombinieren.

Das Programm

Es wird ganz individuell an Sie, Ihren Bedarf, Ihr Tempo und Ihre Vorlieben und Abneigungen angepasst.

Wir können jederzeit an passender Stelle einflechten:

- viel Raum für Sie, damit Sie Ihre Geschichte schildern und Verständnis und Anteilnahme erfahren können
- die Erarbeitung von Merkmalen, an denen Sie erkennen können, ob Ihr Zahnarzt / Ihre Zahnärztin für Ihre Angstthematik passt
- Rollenspiele, um das Gespräch mit Ihrem Zahnarzt / Ihrer Zahnärztin einzuüben
- die gezielte Herstellung von gefühlter innerer Sicherheit
- die Erarbeitung von Ressourcen und Tricks, die Ihnen helfen können, die Behandlung im Vorfeld des Termins und während der Behandlung durchzustehen
- Pendeltechniken, ähnlich wie beim EMDR, jedoch anschaulicher und individueller, die Ihnen helfen, übermäßigen Stress aus Ihrem Nervensystem abzuleiten.

Buchung

- Live-Einzelsitzungen können Sie buchen für Donnerstags, Freitags und an manchen Wochenenden.
- Online-Sitzungen können Sie buchen für Mittwochs und Freitags.
- Sie können Einzelsitzungen in der Anzahl und in dem Abstand buchen, wie es für Sie am besten passt.
- Kosten: 90 Euro für je 60 min. Es sind auch Sitzungen mit 90 oder 120 min. möglich.
- Die Gruppentermine legen wir so, wie es für die TeilnehmerInnen am besten passt.
- Ein Gruppenturnus umfasst je drei Zeitstunden in sechs Treffen im Abstand von je 14 Tagen.
- Kosten: Pro Gruppentreffen 150 Euro, gesamt 900 Euro.
- Alle Kosten können steuerlich geltend gemacht werden
- Eine Erstattung durch die gesetzliche Krankenversicherung ist nur in Ausnahmefällen möglich.