

Warum machen Sie das überhaupt?

"Die Zähne zusammenbeißen" ist, wie oft auch andere Muskelverspannungen, eine Antwort des Körpers auf jede Art von Stress (z.B. Leistungsdruck, Überforderung, Ängste, Ärger, usw.).

Dieses Verhalten kann, wenn es zur Gewohnheit wird, Nebenwirkungen haben, die Sie vielleicht selbst schon kennen:

Zahnbeschädigungen

Kieferschmerzen

Ohrgeräusche wie Tinnitus

Kopfschmerzen

Nackenschmerzen

Warum hören Sie nicht einfach auf?

Zähneknirschen, das läuft unbewusst, und deshalb ist das Aufhören nicht so einfach. Aber es geht, und wir sagen Ihnen wie!



Was kann man da denn machen?

- Fragen Sie Ihren Zahnarzt - der kann mit einer entsprechenden Maßnahme, z.B. einer Aufbiss-Schiene, eine weitere Zahnschädigung aufhalten.
- Erforschen Sie die tieferen Ursachen und Ihre Auflösung. Erfahrene Therapeuten sind darauf spezialisiert. (Adressen auf der Rückseite).

Wollen Sie es genauer wissen?

Wir empfehlen Ihnen als Literatur das Buch "Zähneknirschen ..." von Jürgen Abresch, ISBN 3-937010-00-9.



Die "Tiefenbehandlung"

Eine fachkundige Behandlung besteht aus folgenden Schritten:

- **Information**, individuell oder in der Gruppe, Einzelstunde (1x 50 Min.)
- **Initialbehandlung**, Doppelstunde (2x 50 Min.)
- **Biografische "Knoten" und Ihre Auflösung**, Doppelstunde (2x 50 Min.)
- **Entwicklung und Einüben alternativer Möglichkeiten zur Stressregulierung**, 3 Einzelstunden (3x 50 Min.)
- **"Zwischenbilanz" und Perspektiven**, Doppelstunde (2x 50 Min.)

Ihr Kiefer ist kein Serienartikel, genau so wenig Ihre Persönlichkeit. Die "Tiefenbehandlung" kann je nach Situation und Typ in Absprache mit Ihnen auch ausführlicher sein.