

Selbst-Test:

Wie groß ist Ihre Angst vor der Zahnbehandlung?

Bitte stellen Sie sich die folgenden Situationen in Ruhe vor. Dann kreuzen Sie bitte Ihre entsprechende Empfindung auf dem Fragebogen* an.

Wie fühlen Sie sich ...	Ich bin entspannt (= 1 Punkt)	Ich bin unruhig (= 2 Punkte)	Ich bin angespannt (= 3 Punkte)	Ich bin ängstlich (= 4 Punkte)	Ich bin krank vor Angst (= 5 Punkte)
... bei dem Gedanken, Sie müssten morgen zum Zahnarzt?	1	2	3	4	5
..., wenn Sie im Wartezimmer sitzen und darauf warten aufgerufen zu werden?	1	2	3	4	5
..., wenn Sie sich vorstellen, das Behandlungszimmer zu betreten und riechen den typischen Geruch?	1	2	3	4	5
..., wenn Sie sich zusammen mit dem Zahnarzt die Röntgenaufnahme anschauen und besprechen, was zu tun ist?	1	2	3	4	5
..., wenn Sie auf dem Behandlungsstuhl liegen und der Zahnarzt betritt das Zimmer?	1	2	3	4	5
..., wenn man Ihnen erklärt, dass jetzt gleich Zahnstein entfernt wird?	1	2	3	4	5
..., wenn der Zahnarzt erklärt, dass Sie eine Karies haben, und dass er diese jetzt behandeln will?	1	2	3	4	5
..., wenn er die Stellung des Stuhls verändert und eine Spritze vorbereitet?	1	2	3	4	5
..., wenn Sie sich vorstellen, das typische Geräusch des Bohrers zu hören?	1	2	3	4	5
..., wenn der Zahnarzt Ihnen erklärt, dass der Zahn nicht mehr zu retten ist und deshalb entfernt werden muss?	1	2	3	4	5
..., wenn bei Ihnen ein Weisheitszahn entfernt werden muss, die Spritze bereits gesetzt wurde und der Zahnarzt das Skalpell aufnimmt?	1	2	3	4	5
Bitte addieren Sie die Punktwerte:					

Auswertung:
 Bis 30 Punkte = Niedrig ängstlich
 31 bis 38 Punkte = Mittelmäßig ängstlich
 Über 38 Punkte = Sehr ängstlich

Gesamtpunktzahl

* Erstellt nach: Peter Jöhren „Hierarchischer Angstfragebogen“ (Stiftung Warentest, 1999)