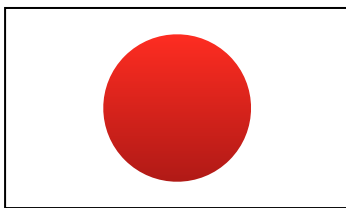


# Selbstbeobachtungsbogen

Die Überlastung eines oder mehrerer Teile des Kauystems können zu Beschwerden führen. Die Überlastung läuft unbewußt ab.

Um herauszufinden, ob Fehlfunktionen von Zähnen, Lippen oder Zunge vorliegen, sollten Sie sich selbst beobachten und ein Protokoll führen.

Stellen Sie sich Erinnerungsmarkierungen her, die ins Auge fallen: einen großen roten Punkt auf weißem Grund wie die japanische Flagge.



Verteilen Sie diese, wo Sie sich häufig aufhalten (z.B. am Arbeitsplatz, am Computer, am Armaturenbrett Ihres Autos, neben den Wecker, als Buchzeichen, am Kühlschrank, Fernseher etc.) Wenn Ihr Blick zufällig auf einen roten Punkt fällt, fragen Sie sich bitte: Was mache ich mit meinen Zähnen, mit meinen Lippen und mit meiner Zunge?

Notieren Sie Ihre Beobachtungen z.B.: "Zunge preßt gegen obere Schneidezähne", "Zähne ohne Kontakt, Zunge und Lippen ganz locker" oder "Zähne aufeinandergedrückt". Schreiben Sie dazu, in welcher Situation Sie sich gerade befinden z.B. "im Stau", "über jemanden geärgert", "unter Zeitdruck"...

Bringen Sie das Protokoll bitte zu Ihrem nächsten Termin mit.

Datum	Uhrzeit	Beobachtung