

Hypnose Handout - Deutsche Version

Vor einer Hypnosesitzung sollte ein Gespräch zwischen den beiden Personen stattfinden, die die Hypnose durchführen. In diesem Gespräch sollten die Erwartungen besprochen werden, d.h. was ist Hypnose, was ist Hypnose nicht. Das Einverständnis sollte eingeholt werden. Wo darf ich berühren, wo nicht. Welche Suggestionen darf ich geben. Im Prinzip ist alles, was in diesem Handout steht, nur für die erotische Hypnose zu gebrauchen. Therapeutische Hypnose, so gut sie auch gemeint sein mag, hat mehr zu beachten und kann, falsch gemacht, Probleme noch verstärken. Bleibt also bei der erotischen Hypnose oder lasst euch in therapeutischer Hypnose ausbilden. (Um therapeutisch arbeiten zu dürfen, braucht man auch eine medizinische Heil-Erlaubnis, aber das lernt ihr dann auch in der Ausbildung 😊)

Genug davon, ich schreibe euch jetzt die verschiedenen Teile der Hypnose auf, mit Erklärungen wie ihr es beispielhaft machen könnt. Nur bei den Suggestionen werde ich verschiedene geben, damit ihr ein wenig Auswahl habt. Die Texte, die ich **kursiv und fett** schreibe sind das, was ihr dem Hypnotee sagt, um ihn zu hypnotisieren.

Die Texte sind auch "nur" als Vorlage gedacht. Im besten Fall lest ihr den Text nicht ab, sondern sprecht ihn frei. Außerdem benutzt ihr im besten Fall eure eigenen Worte und nicht meine. Wenn in den Texten, etwas wichtig ist, mache ich euch in [**Klammertext**] darauf aufmerksam.

Das Vorgespräch

Wenn die zu hypnotisierende Person noch keine Erfahrung mit Hypnose hat, solltet ihr hier mit Vorurteilen über Hypnose aufräumen. Erklärt hier kurz, dass Hypnose kein Schlaf ist, der Hypnotisierte also alles wahrnehmen kann, er wird euch weiterhin hören. Außerdem ist die zu hypnotisierende Person diejenige, welche die Hypnose erzeugt. Es ist so, als ob ihr an einen Ort fahrt, an dem ihr noch nie gewesen seid, und ihr habt ein Navigationsgerät, das euch führt. Ihr könnt schnell zum Ziel kommen, wenn ihr den Anweisungen des Navigationsgerätes folgt. Ihr könnt euch aber auch entscheiden, links zu fahren, wenn das Navigationsgerät rechts sagt. Dann kommt ihr aber nicht oder nicht so schnell an euer Ziel. Wenn ihr aber auf das Navi hört, kann es ganz schnell gehen. Genauso kann sich die zu hypnotisierende Person gegen die Anweisungen und Suggestionen wehren, aber dann wird sie eben nicht hypnotisiert.

Kläre auch, ob es körperliche Probleme gibt. Wenn jemand Probleme hat, lange zu sitzen, macht man die Hypnose im Liegen. Wenn jemand Schulterprobleme hat, macht keine Suggestionen, welche die Schultern belasten könnten. Ihr wollt sicherstellen, dass beide Seiten Spaß an den Suggestionen haben.

Besprecht, welche Suggestionen für die zu hypnotisierende Person in Ordnung sind. Dazu reicht es völlig aus, wenn ihr euch kurz die Themen ansieht, die ihr durchführen wollt. Zum Beispiel ist die Suggestion "...du wirst leichter und leichter und siehst den Boden immer weiter von dir weg..." nicht ideal für Menschen mit Höhenangst. Wenn man weiß, welche Suggestionen man machen will, ist es sehr einfach, die entsprechenden Punkte zu klären. Wenn die zu hypnotisierende Person einverstanden ist, kann es losgehen.

Induktion

Die Induktion ist der Teil, in dem man die zu hypnotisierende Person in Trance versetzt. Ich werde hier die sogenannte *Dave Elman Induktion* verwenden, da diese bei den meisten Menschen sehr gut funktioniert. Stellen an denen ... steht, sind Stellen, an denen man eine kurze Pause macht.

Bist du bereit, dass ich dich jetzt hypnotisiere? --> Wartet, bis ein Ja kommt. Es ist nur eine kleine Frage, aber sie hilft, die Person in Trance zu versetzen.

Atme tief ein ... und beim Ausatmen schließe die Augen ... atme noch einmal tief ein und lass deinen Körper von nun an mit jedem weiteren Atemzug mehr und mehr entspannen.

[Im nächsten Abschnitt ist es wichtig, dass du "versuchen" sagst. Wenn du sagst "versuche" die Augen zu öffnen, wird die zu hypnotisierende Person scheitern. Wenn du sagst "öffne deine Augen", wird genau das passieren. Wenn du also deine eigenen Worte verwendest, schließe unbedingt das "versuchen" mit ein]

***Wenn du dich jetzt auf deine Augenlider konzentrierst, kannst du dir vorstellen, wie entspannt sie schon sind. So entspannt und so schwer ... selbst wenn du jetzt versuchen würdest, sie zu öffnen, es würde nicht funktionieren ... Stell dir vor, wie all diese kleinen Muskeln um deine Augen herum so entspannt sind, dass du sie nicht öffnen könntest, selbst wenn du es versuchen würdest ... Versuche nun, deine Augen zu öffnen, nur um zu merken, dass es gar nicht mehr geht, ohne dass die Entspannung nachlässt ... ***[**maximal 1-2 Sekunden warten**] **und du kannst jetzt aufhören zu versuchen, deine Augen zu öffnen ... Lass diese Entspannung aus den Augen nun in deinen ganzen Körper einströmen ... Spüre, wie angenehm sich diese Entspannung jetzt schon für dich anfühlt ... Spüre, wie sich diese Entspannung bis in die Fußspitzen ausbreiten kann ... so gut ... so richtig ... so angenehm ... sehr gut machst du das ...**

[Im nächsten Abschnitt. Beim Öffnen der Augen darauf achten, dass diese nur kurz geöffnet werden. Idealerweise weniger als 1 Sekunde]

Ich zähle jetzt von 1 bis 3, bei 3 öffnest du die Augen. Wenn ich dann sage Augen schließen, kannst du sie wieder schließen und noch tiefer in diese angenehme Entspannung gehen. 1 .. 2 .. 3 Augen auf, Augen zu. Und tiefer in diese Entspannung ... noch tiefer. Ich zähle jetzt noch einmal von 1 bis 3, und du gehst noch einmal viel tiefer in diese Hypnose hinein, wenn ich sage, Augen schließen. 1 .. 2 .. 3 Augen auf, Augen zu ... Sehr gut ... immer tiefer und tiefer. Noch ein drittes Mal. 1 .. 2 .. 3 .. Augen auf, Augen zu. ... Tiefer.

Jetzt nehme ich deinen linken [oder rechten] Arm am Handgelenk und hebe ihn nach oben. Du kannst den Arm ganz locker lassen. Wenn ich den Arm dann wieder in den Schoß fallen lasse, kannst du noch tiefer in diese Entspannung gehen. Ich berühre jetzt deinen Arm [berühre das Handgelenk und hebe den Arm leicht nach oben, schwinde den Arm leicht nach links und rechts, um zu sehen, ob er entspannt ist, und lasse ihn wieder fallen] und tiefer. Ich berühre deinen Arm gleich noch einmal und du kannst noch tiefer in diese Entspannung gehen. Ich berühre jetzt deinen Arm [Arm heben, schwingen, fallen lassen] tiefer und tiefer ... sehr gut machst du das ...

Dein Körper ist jetzt völlig entspannt und auch dein Geist wird sich jetzt immer tiefer entspannen. Du wirst langsam von 100 rückwärts zählen und mit jeder Zahl wirst du noch tiefer in diese Entspannung eintauchen können. Mit jeder Zahl, die du sagst, wirst du noch entspannter. ... Mit jeder Zahl, die du sagst, werden die Zahlen immer unwichtiger für dich, bis sie schließlich ganz verschwinden ... Beginne jetzt mit der ersten Zahl Hypothek: 100 **Sehr gut, lass deinen Geist immer mehr entspannen ... und wenn du merkst, dass du dich noch mehr entspannt hast, kannst du leise die nächste Zahl sagen ... Hypnose: 99 Genau so, nimm wahr, wie die Zahlen langsam unwichtiger werden und wie du dich mit jeder Zahl mehr entspannst. ... Und wenn du dich wieder tiefer entspannen konntest, kannst du mir noch leiser die nächste Zahl sagen... Hypnose: 98 **Spüre, wie dein Geist immer entspannter wird ... wie die Zahlen immer unwichtiger werden ... wie sie immer mehr verschwinden ... und vielleicht kannst du mir noch****

eine letzte Zahl sagen ... Hypothek: 97 *Sehr gut, lass die Zahlen jetzt ganz verschwinden ... vielleicht lösen sie sich auf, vielleicht fliegen sie weg, du weißt genau, wie sie verschwinden ... lass die Zahlen ganz verschwinden und spüre, wie angenehm entspannt du schon bist*

fühle, wie diese angenehme Entspannung sich mit jedem Atemzug ausbreitet ... mit jedem Herzschlag ... mit jeder Wahrnehmung noch angenehmer ... noch entspannter wird. Genieße dieses angenehme Gefühl

Deepener

Deepener werden eingesetzt, um einen Trancezustand noch einmal zu verstärken und zu vertiefen. Normalerweise ist die obige Induktion schon sehr gut. Aber gerade bei neuen und unerfahrenen Hypnotisanten kann eine Vertiefung helfen, sich besser in diese Entspannung fallen zu lassen. Gerade auch, weil durch TV etc. die Erwartung des "Herunterzählen" bei Hypnose bei sehr vielen Menschen verankert ist.

Ich zähle jetzt von 1 bis 5 und mit jeder Zahl kannst du dich noch viel, viel tiefer in diese angenehme Trance fallen lassen ... bei jeder Zahl kannst du dich noch mehr entspannen ... und weil du dich noch mehr entspannst, kannst du noch tiefer in diese Trance gehen. 5 ... immer tiefer und tiefer ... so entspannt ... so gut ... 4 noch viel tiefer in diese angenehme Entspannung gehen 3 ... so angenehm 2 ... so tief 1 ... so entspannt

Normalerweise sollte euer Hypnotiseur jetzt so entspannt sein, dass die ersten Suggestionen gemacht werden können. Tatsächlich war der Test mit den offenen Augen schon die erste Suggestion. Ab jetzt geht es aber mit den eigentlichen Suggestionen weiter.

Suggestion - 1

[Das Codewort könnt ihr gerne austauschen. Sei es durch ein anderes Wort oder ein Geräusch, das ihr macht]

Jedes Mal, wenn ich "kleben" sage, klebt deine Hand genau da, wo sie dann ist... Immer wenn ich "Kleben" sage, wird ein hypnotischer Superkleber deine Hand genau dort festkleben, wo sie dann ist oder was sie dann berührt ... dieser hypnotische Superkleber wird sich sehr angenehm anfühlen ... Jedes Mal, wenn ich "Kleben" sage, wird deine Hand genau dort festkleben, wo sie gerade ist ... du wirst dieses angenehme Gefühl des hypnotischen Klebers spüren ... Jedes Mal, wenn ich "kleben" sage, wirst du dieses angenehme Gefühl spüren, wenn deine Hand festklebt ... Ich zähle jetzt von 1 bis 3, bei 3 kannst du die Augen öffnen ... Du bleibst aber in Trance und kannst das Gefühl der Entspannung weiter spüren ***1 ... Du spürst schon, wie deine Hand immer dann klebt, wenn ich "kleben" sage 2 ... du nimmst deine Umgebung mehr und mehr wahr 3 ... du kannst die Augen öffnen

Hier begrüße ich die Leute immer gerne mit einem **Willkommen zurück**, frage kurz wie es geht und lasse dann die Hand irgendwo kleben. Schön ist es auch, wenn ich die Hände erst zusammenlegen lasse, sie dann bitte auseinander zu nehmen und etwas sage wie **Du siehst, es ist noch ganz einfach, die Hände auseinander zu nehmen. Lege bitte die Hände wieder zusammen ... Kleben ... und jetzt versuche sie auseinander zu nehmen**

Man kann die Hände dann relativ einfach wieder "entkleben", indem man genau das sagt, **Und wenn ich jetzt entkleben sage, dann kannst du deine Hand wieder frei bewegen...** Gerne klebe ich die Hände auch am Kopf oder am Arm fest, da hast du viele Möglichkeiten. Vielleicht möchtest du ja die Hand deines Hypnotiseurs an deinen Körper kleben... 😊

Wenn du genug gespielt hast, lösen wir die Suggestion wieder auf. Schau Hypnotee an und sage dann folgendes:

Atme noch einmal tief ein ... und mit dem Ausatmen schließt du wieder die Augen ... mit jedem Atemzug kannst du dich wieder ganz tief in diese Entspannung gleiten lassen ... von nun an kannst du deine Hände immer frei bewegen ... immer, wenn ich oder jemand anderes "kleben" sagt, kannst du deine Hände frei bewegen ... Diese Suggestion ist ab jetzt nicht mehr wirksam und du wirst deine Hände immer frei bewegen können ...

Suggestion - 2

[Auch hier kann das Codewort ausgetauscht werden (gilt immer), gerne auch durch ein Fingerschnippen o.ä. ersetzt] [Bewusst habe ich hier am Anfang von "deinem Körper" und später von "diesem Körper" gesprochen, das hilft bei der Dissoziation und damit beim "zur Statue werden"]

Jedes Mal, wenn ich "Freeze" sage, wird dein ganzer Körper zu einer Statue... Jedes Mal, wenn du von mir das Wort "Freeze" hörst, wird dein ganzer Körper erstarren ... Vielleicht kannst du dir jetzt schon vorstellen, wie dein Körper jedes Mal, wenn ich "Freeze" sage, zu einer Statue wird ... Vielleicht kannst du das Material sehen, aus dem diese Statue gemacht ist ... Vielleicht kannst du auch fühlen, wie sich das Material anfühlt, zu dem diese Statue wird, jedes Mal, wenn ich "Freeze" sage ... Und immer wenn ich "Freeze" sage, wird die Statue härter ... noch härter ... Jedes Mal, wenn ich "Freeze" sage, wirst du diesen Körper nicht mehr bewegen können Ich zähle von 1 bis 3, bei 3 kannst du die Augen öffnen ... Du bleibst aber in Trance und kannst das Gefühl der Entspannung weiter spüren 1 ... Du kannst dir schon vorstellen, wie dieser Körper jedes Mal zu einem Stau wird, wenn ich "Freeze" sage 2 ... du nimmst deine Umgebung mehr und mehr wahr 3 ... du kannst die Augen öffnen

Wie bei dem ersten Vorschlag, lasst die Person erst einmal ankommen und fragt sie, wie es ihr geht, bevor ihr den Auslöser benutzt. Vergewissert euch, dass die Person sicher steht, bevor ihr den Auslöser benutzt und seid immer nah genug, um die Person zu halten, falls sie umkippen sollte. Mit einem einfachen **Unfreeze** kann sich die Person wieder bewegen. Wenn nicht, könnt ihr auch jetzt mit offenen Augen sagen, dass sie sich wieder bewegen kann, wenn ihr "Unfreeze" sagt.

Wenn du genug gespielt hast, lösen wir die Suggestion wieder auf. Sieh dir die Hypnose an und sage dann Folgendes:

Atme noch einmal tief ein ... und beim Ausatmen schließe wieder die Augen ... mit jedem Atemzug kannst du dich wieder ganz tief in diese Entspannung gleiten lassen ... von nun an kannst du dich immer frei bewegen ... immer, wenn ich oder jemand anderes "Freeze" sagt, kannst du dich frei bewegen ... Diese Suggestion ist ab jetzt nicht mehr wirksam und du wirst dich immer frei bewegen können ...

Reorientierung

Wenn man genug gespielt hat, will man die Person auch wieder sauber aus der Trance herausholen. Im besten Fall fühlt sich die Person danach energiegeladener und entspannt, was wir mit der sogenannten Reorientierung erreichen können. Das Ganze sagt ihr, nachdem ihr die letzte Suggestion aufgelöst habt, wie am Ende der jeweiligen Suggestion beschrieben.

Du kannst noch einmal das Gefühl der Entspannung in deinem Körper wahrnehmen ... Konzentriere dich auf den Punkt in deinem Körper, der am meisten entspannt ist ... atme noch einmal tief ein ... und aus ... sehr gut Ich zähle jetzt von 1 bis 5 und bei 5 kannst du die Augen wieder öffnen und du wirst völlig entspannt und voller Energie sein 1 ... Du nimmst einen tiefen Atemzug und fühlst, wie die Energie in deinen Körper zurückkehrt ... 2 ... du nimmst deine Umgebung wieder wahr ... du spürst den Stuhl unter dir, du spürst den Boden unter deinen Füßen 3 ... du kannst langsam wieder anfangen, deine Hände und Füße zu bewegen, vielleicht willst du dich auch strecken 4 ... dein Puls und dein Blutdruck normalisieren sich wieder und 5, willkommen zurück

Natürlich ist noch viel mehr möglich und es gibt noch viel mehr Details, auf die man achten kann, um die Hypnose besser zu gestalten, aber für den Anfang reicht das, um die ersten Schritte auszuprobieren.

Bei Fragen könnt ihr mich gerne im [Telegram-Kanal](#), per Messenger (WhatsApp/Telegram/Signal) unter meiner Nummer (0176/67809070) oder per Mail an Chris@Mentor-Chris.com erreichen.