ARBEITSBLATT ZUM GEMEINSAMEN AUSFÜLLEN · FÜR EINVERNEHMLICHE ERWACHSENE AB 18

Der Abend zu zweit

Absprachen-Checkliste: Wünsche, Grenzen, Stoppwort, Ampel und Nachsorge

Füllt das Blatt zusammen aus, wach und in Ruhe, bevor der Abend beginnt. Es hält fest, was ihr besprochen habt, und ersetzt das Gespräch nicht. Wer unterwegs etwas ändern möchte, sagt Gelb oder Rot. Umgeschrieben wird später, wenn beide wach sind.

PERSON A (NAME ODER PSEUDONYM) _____ PERSON B (NAME ODER PSEUDONYM) _____ DATUM _____

1 Worum es an diesem Abend geht

WOFÜR IST DER ABEND DA? Beim Namen nennen, zum Beispiel Ruhe oder eine erzählte Fantasie. „Mal sehen" ist kein Thema.

_____

BERÜHRUNG Wer dazu schweigt, meint Nein.

☐ nein ☐ ja, nur: _____

ZEIT UND RAUM

von _____ bis _____ Uhr, danach Nachsorge

AUFNAHMEN

☐ keine ☐ ja, nur: _____

VORHER GEKLÄRT

☐ beide ab 18 ☐ beide nüchtern

☐ Tür geschlossen, beide Telefone stumm und außer Reichweite, genug Zeit eingeplant.

2 Wünsche und Grenzen

DAS WÜNSCHE ICH MIR

A _____ B _____

HART: DAS FINDET NICHT STATT Orte, Wörter, Körperstellen, Dauern, Namen von Menschen, die nicht im Raum sind.

A _____ B _____

WEICH: VIELLEICHT, NUR MIT GELB IN REICHWEITE

A _____ B _____

Eine harte Grenze bleibt, wo sie wach aufgeschrieben wurde, auch wenn jemand während des Abends weich antwortet.

3 Stoppwort, Zeichen und Ampel

STOPPWORT steht außerhalb der Fantasie

_____

ZEICHEN wenn die Stimme fehlt: Hand, Daumen, Klopfen

_____

AMPEL

- **Grün** weiter, so wie bisher
- **Gelb** langsamer, weniger, nachfragen
- **Rot** Ende, gilt wie das Stoppwort

Gelb bremst, es beendet nichts.

☐ Stoppwort, Zeichen und alle drei Farben haben wir vorher wach und laut geübt.

☐ Bei Stoppwort, Zeichen oder Rot wird sofort unterbrochen, ohne Rückfrage und ohne Begründung.

4 Nachsorge

WER LEITET AUS? _____

WER BLEIBT IM RAUM, BIS ALLES WIEDER ALLTAG IST? _____

DAS BRAUCHE ICH DANACH zum Beispiel Wasser, Decke, sitzen bleiben, Stille, Gespräch, Nähe oder Abstand

A _____ B _____

Was ihr danach wollt, auch Nähe oder Abstand, steht vorher hier und kommt nicht als Überraschung.

Zeit dafür eingeplant: _____ Minuten

Melden am nächsten Tag: ☐ nein ☐ ja, wer: _____

Soll etwas über den Abend hinaus gelten, etwa ein Anker? ☐ nein ☐ ja: was _____ bis wann _____

Nichts bleibt bestehen, was nicht besprochen wurde. Alles andere, was während des Abends gesetzt wurde, wird in der Nachsorge wieder aufgehoben.

Wenn ihr einen Text zum Vorlesen wollt: Beispieltext ansehen und den eigenen Hypnosetext für 4,99 € erstellen. Ein vollständiges Beispiel steht vorher auf der Seite. Der Text ist eine von KI erzeugte Vorlage, die ihr vor dem Vorlesen prüft. Zum Erstellen ist ein Konto nötig. **mirajanssen.de/texte/**

Was dieses Blatt nicht ist. Es ist kein Vertrag. Ein Ja lässt sich jederzeit zurücknehmen. Kein Therapieersatz, keine Heilkunde, keine Wirkungszusage. Nicht beim Fahren oder Bedienen von Maschinen; nach dem Abend erst wieder fahren, wenn Beine und Augen mitmachen. Bei gesundheitlichen Bedenken vorher ärztlich abklären. Nachlesen: mirajanssen.de/blog/aushandeln.html, safeword.html, ampelsystem.html, aftercare.html. Rauschwerk Verlag · Tim-Ralf Heise, Autorenmarke Mira Janssen.