ARBEITSBLATT ZUM AUSFÜLLEN · FÜR EINVERNEHMLICHE ERWACHSENE AB 18

Die sieben Teile eines Hypnosetextes

Vorlage zum Selbstausfüllen: eine Leitfrage je Teil, Zeilen für deinen Wortlaut und ein neutraler Mustertext zum Vergleichen.

So benutzt du das Blatt

Ein Text zum Vorlesen besteht aus sieben Teilen. Du schreibst zu jedem Teil ein bis drei Sätze, geleitet von einer Frage. Am Ende liest du alles einmal laut, so wie du es später sprechen willst.

1. Halte oben fest, für wen der Text ist und was ausgelassen wird. Die Absprachen selbst triffst du vorher gemeinsam, zum Beispiel mit dem Blatt „Der Abend zu zweit“.
2. Gehe die sieben Teile der Reihe nach durch. Die Beispielsätze sind Beispiele, keine Vorgabe.
3. Lies den ganzen Text laut. Lege die Pausen fest und trage sie bei den Teilen ein.
4. Zu zweit: Lest den Text vor dem Vorlesen gemeinsam durch und streicht, was nicht passt.

Vorab festhalten

FÜR WEN? Name oder Pseudonym

_____

SOLO ODER PAAR?

☐ Solo ☐ Paar, eine Person liest vor

STIL

☐ sanft ☐ direkt ☐ spielerisch

UNGEFÄHRE LÄNGE

etwa _____ Minuten, Pausen eingerechnet

STOPPWORT

_____

ZEICHEN, WENN DIE STIMME FEHLT

_____

WAS AUSGELASSEN WIRD Grenzen, Wörter, Themen

_____

Der Aufbau auf einen Blick

1	**Einstieg und Absprachen**	Wo ihr seid, was vereinbart ist, wie es stoppt.
2	**Induktion**	Die Aufmerksamkeit an einen Punkt führen.
3	**Vertiefung**	Ruhiger werden, mit Pausen und Wiederholung.
4	**Suggestionen**	Erlaubende Sprache für euer Ziel.
5	**Ausblick**	Ein vorsichtiger Blick auf den Rest des Abends.
6	**Ausleitung**	Zurück in den Raum und ins Wachsein.
7	**Nachsorge**	Nachspüren und gemeinsam nachfragen.

Worauf du beim Schreiben und Lesen achtest

Tempo
Etwa ein Satz pro ruhigem Atemzug. Was sich langsam anfühlt, ist meist noch zu schnell.

Ein Ziel
Für den ersten Abend genügt eine einfache Suggestion. Mehr Sätze machen den Text nur länger.

Ton
Beschreiben statt befehlen: „Vielleicht fällt dir auf, dass …“ lässt sich nicht widerlegen, ein Befehl schon.

Das Ende
Die Ausleitung gehört immer dazu, und die Nachsorge auch. Die Sitzung ist nicht vorbei, wenn sich die Augen öffnen.

Die sieben Teile, Schritt für Schritt

1 Einstieg und Absprachen

Hier sagst du laut, was ihr vorher besprochen habt: was vorkommt, was nicht, und wie es sofort stoppt. Alles Weitere baut darauf auf.

> LEITFRAGE
>
> **Welche Absprachen, welche Grenzen und welches Stoppwort sollen am Anfang laut gesagt werden?**

Beispiel: *„Du kannst jederzeit sprechen, dich bewegen oder um eine Pause bitten. Dein Stoppwort ist [dein Wort]. Wenn du es sagst, halten wir sofort inne."*

Pause danach: _____ Sekunden

2 Induktion

Die Induktion ist die Tür in die Trance, nicht die ganze Sitzung. Für den Anfang taugen der Atem oder eine schlichte Entspannung durch den Körper. Wähle einen Weg und bleibe dabei.

> LEITFRAGE
>
> **Worauf richtet sich die Aufmerksamkeit zuerst: auf den Atem, auf einen Punkt im Raum oder auf den Körper?**

Beispiel: *„Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Du musst nichts verändern. Du kannst einfach bemerken, wie er kommt und geht."*

Pause danach: _____ Sekunden

3 Vertiefung

Vertiefung heißt enger werden, nicht mehr Wörter. Oft reicht Wiederholung: derselbe Satz noch einmal, leiser, derselbe Atem, dazu echte Stille.

> LEITFRAGE
>
> **Was wiederholst du ruhiger und leiser, statt etwas Neues dazuzusagen, und wo lässt du Stille?**

Beispiel: *„Mit jedem Ausatmen darfst du ein wenig Gewicht abgeben, an den Stuhl, an die Unterlage, an den Boden."*

Stille danach: _____ Atemzüge oder _____ Sekunden

4 Suggestionen

Erlaubende Sprache für euer Ziel. Du lädst ein, du ordnest nichts an. Für den ersten Abend genügt eine einfache Suggestion.

> LEITFRAGE
>
> **Was soll der Abend in einem Satz bringen, und wie sagst du das als Einladung statt als Anweisung?**

Beispiel: *„Vielleicht bemerkst du, wie ruhig es im Raum geworden ist. Gedanken dürfen kommen und gehen."*

Pause danach: _____ Sekunden

5 Ausblick

Ein vorsichtiger Blick auf den Rest des Abends, ohne etwas festzulegen. Was ihr nicht besprochen habt, kommt hier nicht vor.

> LEITFRAGE
>
> **Was darf der Rest des Abends offenlassen, und was soll ausdrücklich nicht festgelegt werden?**

Beispiel: *„Der Abend bleibt offen für das, was wir dann gemeinsam entscheiden, auch für Stille."*

Pause danach: _____ Sekunden

6 Ausleitung

Zurückzählen ist nicht dasselbe wie Ankommen. Führe langsam zurück: Körper, Raum, Name, Tag. Nur was vorher abgesprochen war, darf noch bleiben, alles andere wird hier laut aufgehoben.

> LEITFRAGE
>
> **Wie führst du zurück: mit Zahlen, mit dem Körper, mit dem Raum? Was wird laut aufgehoben, das nur für den Abend galt?**

Beispiel: *„Ich zähle gleich langsam von drei auf eins. Bei eins bist du wieder im Raum, und die Augen öffnen sich, wenn du bereit bist."*

Pause danach: _____ Sekunden, lieber länger als kürzer

7 Nachsorge

Nach der Ausleitung kommt die Zeit, in der noch etwas weich ist: Wasser, Orientierung, Ruhe. Frage nach, statt zu deuten. Das Stoppwort gilt weiter.

> LEITFRAGE
>
> **Was fragst du danach, und was liegt bereit, zum Beispiel Wasser oder eine Decke?**

Beispiel: *„Wie fühlst du dich jetzt? Möchtest du etwas trinken, dich strecken, sprechen oder noch still sitzen?"*

Mustertext zum Vergleichen

Ein kurzer, neutraler Entspannungstext in den sieben Teilen. Er zeigt den Aufbau und nichts außer Ruhe. Die Angaben sind erfunden (Stoppwort „Pause“), die Pausen stehen in Klammern. Dein Text darf anders klingen, und er soll deine Worte enthalten.

1 EINSTIEG UND ABSPRACHEN

Schön, dass du da bist. Wir haben vorher besprochen, was heute Abend vorkommt und was nicht. Du kannst jederzeit sprechen, dich bewegen oder um eine Pause bitten. Dein Stoppwort ist „Pause“. Wenn du es sagst, halten wir sofort inne, ohne Rückfrage. Wenn du bereit bist, fangen wir langsam an.

(Pause, etwa 5 Sekunden)

2 INDUKTION

Setz dich so hin, dass es bequem ist. Du darfst die Augen schließen oder offen lassen, wie es sich für dich richtig anfühlt. Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Du musst nichts verändern. Du kannst einfach bemerken, wie er kommt und wie er geht.

(Pause, etwa 10 Sekunden)

3 VERTIEFUNG

Mit jedem Ausatmen darfst du ein wenig Gewicht abgeben, an den Stuhl, an die Unterlage, an den Boden. Es bleibt derselbe Atem und derselbe Raum.

(Stille, drei ruhige Atemzüge)

4 SUGGESTIONEN

Vielleicht bemerkst du, wie ruhig es im Raum geworden ist. Gedanken dürfen kommen und wieder gehen. Du musst nichts festhalten und nichts erreichen. Alles, was du gerade wahrnimmst, ist in Ordnung.

(Pause, etwa 10 Sekunden)

5 AUSBLICK

Gleich kehren wir langsam zurück. Der Rest des Abends bleibt offen, für Stille, für ein Gespräch oder für etwas anderes, das wir dann gemeinsam entscheiden.

(Pause, etwa 5 Sekunden)

6 AUSLEITUNG

Ich zähle jetzt langsam von drei auf eins. Drei: Die Aufmerksamkeit wird wieder weiter. Zwei: Du spürst die Füße am Boden und die Hände, wo sie liegen. Eins: Du bist wieder hier im Raum, und die Augen öffnen sich, wenn du bereit bist. Nimm dir die Zeit, die du brauchst.

(Pause, etwa 15 Sekunden)

7 NACHSORGE

Wie fühlst du dich jetzt? Möchtest du etwas trinken, dich strecken, sprechen oder noch eine Weile still sitzen? Es gibt keine Eile. Dein Stoppwort gilt weiter. Wir bleiben noch zusammen, bis sich alles wieder nach Alltag anfühlt.

(offene Pause für ein Gespräch)

Keine Lust zu schreiben? Beim persönlichen Hypnosetext beschreibst du Person, Wünsche und Grenzen, und eine KI erstellt den Entwurf für 4,99 €. Ein vollständiges Beispiel steht vorher auf der Seite. Den Text prüfst du vor dem Vorlesen selbst. Zum Erstellen ist ein Konto nötig.

mirajanssen.de/texte/

Was dieses Blatt nicht ist. Es ist keine Therapie, keine Heilkunde und enthält keine Wirkungszusage. Der Mustertext verspricht nichts, und ein selbst geschriebener Text ist ungeprüft: Lies ihn vorher durch, zu zweit gemeinsam mit der anderen Person. Alles Gesagte gilt nur mit Einvernehmen und kann jederzeit beendet werden. Nicht beim Fahren oder Bedienen von Maschinen. Bei gesundheitlichen Bedenken vorher ärztlich abklären. Nachlesen auf mirajanssen.de: /lexikon/induktion.html, /blog/vertiefung.html, /blog/ausleitung.html, /blog/aftercare.html. Rauschwerk Verlag · Tim-Ralf Heise, Autorenmarke Mira Janssen.