



**Hypnokink.de**

# **Anleitung zur erotischen Partnerhypnose**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>1</b>
<b>Was ist Hypnose?</b>	<b>2</b>
<b>Hypnose und Sex</b>	<b>3</b>
<b>Kontraindikationen</b>	<b>5</b>
<b>Entspannungsinduktion</b>	<b>8</b>
<b>Traumreise: Viele Hände</b>	<b>11</b>
<b>Ausleitung / Exduktion</b>	<b>13</b>
<b>Glossar</b>	<b>14</b>
<b>Noch Fragen?</b>	<b>16</b>
<b>Der Hypnokink.de-Newsletter</b>	<b>16</b>

# Was ist Hypnose?

Es gibt viele Definitionen für Hypnose: Manche beschreiben sie als einen Prozess, eine Art zu Denken. Andere als einen Zustand des Bewusstseins. Als Hypnose wird auch das kommunikative Ritual bezeichnet, um den Zustand der hypnotischen Trance zu erreichen.

Was der Duden sagt:

*“Schlafähnlicher Bewusstseinszustand, der von jemandem durch Suggestion herbeigeführt werden kann und in dem die Willens- und teilweise auch die körperlichen Funktionen leicht zu beeinflussen sind”*

Einer der einflussreichsten Hypnotiseure des zwanzigsten Jahrhunderts definierte Hypnose so:

*“Hypnosis is the bypass of the critical faculty of the conscious mind and the establishment of acceptable selective thinking.”* (Dave Elman, 1900-1967)

Übersetzt: “Bei der Hypnose wird das bewusste kritische Urteilsvermögen umgangen, und es werden gezielte Gedanken hervorgerufen, die für den Empfänger in diesem Moment stimmig sind.”

Hypnose ist ein wirksames Ritual, das auf kognitiven und sozialen Fähigkeiten beruht, die jeder Mensch besitzt:

Wird eine Trance durch eine andere Person angeleitet und folgt man deren Suggestionen, wird die Ratio in diesem Moment durch Vertrauen in die Kompetenz des Hypnotiseurs oder der Hypnotiseurin ersetzt. Als soziale Wesen lagern wir solche Entscheidungen ständig an andere Menschen aus, die uns vertrauenswürdig und kompetent erscheinen, weil es in vielen Fällen eine sinnvolle Ersparnis von Zeit und Energie ist. Bewusstes Denken ist im Gegensatz zu intuitivem Denken, das “automatisch passiert”, aufwendig, langsam und ineffizient.

Auch Flow-Erleben ist Trance. Dieser glorreiche Zustand optimaler Anforderung, in dem du weder gelangweilt noch gestresst bist - “Es läuft” sagen wir, und meinen damit, dass es sich anfühlt, als würden die Dinge von allein passieren, ganz leicht und ohne nachzudenken. So fühlt es sich an, wenn du die Steuerung deinem Unterbewusstsein überlässt, das so viel mehr an Erfahrungen und Wissen gespeichert hat, das so viel mächtiger, schneller und zuverlässiger ist als unser rationaler Verstand. Unser kritisches Bewusstsein ist ein kleiner Teil unseres Geistes und spät entstanden in der Entwicklung des Gehirns - wunderbar und wichtig dann, wenn es gebraucht wird, doch manchmal auch ganz schön anstrengend.

Der kritische Verstand hat ohnehin immer nur einen verhältnismäßig kleinen Einfluss auf unser Denken und Verhalten, ganz egal wie gut er an sich funktioniert. Und das ist völlig in

Ordnung, denn Intuition (also unbewusste Subroutinen) sind schnell und effizient. Dinge unnötig überzuanalysieren macht handlungsunfähig.

Es gibt keinen Widerspruch zwischen einer gut ausgeprägten Fähigkeit, kritisch zu denken und einer ebenso gut ausgeprägten Fähigkeit, das kritische Denken zu lassen, wenn es angebracht ist und Vorteile bringt. Zum Beispiel für guten Sex, den gibt's nämlich grundsätzlich nur in Trance. Oder auch für Rituale, die körperliche Heilung oder emotionale Entwicklung erlauben. Jeder Mensch kennt Trance- und Flowerlebnisse verschiedenster Art und erlebt diese fast immer positiv. Jeder Mensch geht mehrfach täglich in Trance. Das fühlt sich oft so selbstverständlich an, dass manche Menschen überhaupt erst mit zunehmender Erfahrung lernen zu erkennen, ob sie sich gerade in einer (hypnotischen) Trance befinden oder nicht.

Die eigentlich interessante Fähigkeit ist es, den Trance-Schalter betätigen (lassen) zu können. Manchen Menschen fällt es schwer, "sich fallen zu lassen", also das kritische Denken in den Hintergrund treten zu lassen oder gar ganz abzuschalten. Das ist kein Wunder, denn wir alle sind in einer Gesellschaft sozialisiert, die die Ratio chronisch überbewertet. Wir möchten von dem nicht ablassen, was alle anderen für *das* Wunder-Tool zum Lösen aller Aufgaben halten, denen wir im Leben begegnen. Nicht immer zu unserem Nutzen.

## Hypnose und Sex

Guter Sex findet im Flow statt. Der alte Witz "Schatz, die Decke müsste mal wieder gestrichen werden" ist deshalb witzig, weil die Trance fehlt, also der enge Fokus auf das eigene erotische Erleben und die empathische Verbindung mit dem Partner.

Sexuelle Trancen können durch Hypnose erzeugt, verstärkt und gelenkt werden. Verbalerotik ist nichts anderes als Suggestion: Worte erzeugen innere Bilder, auf die Körper und Emotionen reagieren. Hypnose kann Hemmungen abbauen, "Problemtrancen" (negative Selbstsuggestionen, die zu Erregungsverlust führen) verändern, Sinneswahrnehmungen beeinflussen und das erotische Kopfkino ungeahnt realistisch werden lassen. Orgasmus auf ein Fingerschnippen, Sex mit einem Vampir, einem Drachen oder an einem einsamen Strand mit drei Sonnen, hundert fordernde Hände auf deinem Körper - jederzeit, überall.

In einem einvernehmlichen Machtgefälle kann Hypnose eingesetzt werden, um den Partner nur durch die Kraft seines eigenen Vorstellungsvermögens zu "fesseln" oder zu "knebeln". Das Gehirn ist nicht ohne Grund unser wichtigstes Sexualorgan – alle Wahrnehmung, und damit die vollständige Realität eines Menschen, kann durch Suggestionen auf wunderbare Weise beeinflusst werden.

## Hypnose und Sex - drei Varianten

- Eine erotische Traumreise innerhalb einer Entspannungstrance. Die Session findet hauptsächlich in der Phantasie des Hypnotisierten statt und wird wenig bis gar nicht körperlich ausagiert, aber als sehr real wahrgenommen. Traumreisen sind besonders interessant, um Szenarien umzusetzen, die real zu erleben zu aufwendig oder zu gefährlich wären, um 100% sicheren Sex zu haben (man muss sich dafür nicht einmal unbedingt ausziehen!), zur Einstimmung auf eine Wachtrance oder beim Telefon- und Webcamsex.
- Eine Session in Wachtrance. Der Hypnotisierte ist dabei scheinbar hellwach, aber hoch suggestibel für die Worte des Hypnotiseurs. Hier kann eine veränderte Wahrnehmung der Realität, der Sinneswahrnehmung oder des Selbstbildes implementiert werden. Vorhandene Persönlichkeitsanteile können betont bzw. abgeschwächt wahrgenommen werden. Damit lassen sich zum Beispiel Rollenspiele hervorragend unterstützen. Dieser Zustand ist dem spontan auftretenden erotischen Trance am ähnlichsten und es ist besonders leicht, das eine in das andere suggestiv zu überführen.
- Die Verwendung posthypnotischer Trigger (PHT). Das sind Worte, Berührungen, Gerüche, visuelle oder taktile Reize, die zuvor in Hypnose mit einer bestimmten Wirkung verknüpft wurden. Hier ersetzt Hypnose eine klassische Konditionierung. So ist es zum Beispiel möglich, dass jemand nur auf ein Triggerwort hin spontan einen Orgasmus erlebt.

# Kontraindikationen

Die Beschäftigung mit einer Praktik ist nicht vollständig ohne die Aufklärung über Risiken und Nebenwirkungen. Zum einen gibt es physische Gefahren: Achte als Hypnotiseur darauf, dass dein Gegenüber nicht in tiefer Entspannung umfallen, unglücklich vom Stuhl rutschen oder sich in High Heels das Fußgelenk verletzen kann. Ein im Sitzen nach vorn gekippter Kopf kann nach einer Weile Verspannungen, und damit Nackenschmerzen verursachen.

Auch gibt es Kontraindikationen, also Fälle, in denen Hypnose vor allem von Hobby-Hypnotiseuren nicht oder nur unter bestimmten Bedingungen durchgeführt werden sollte.

Im Artikel "Kontraindikationen, Bühnenhypnose und Willenlosigkeit" [1] erläutern die Autoren Burkhard Peter und Dirk Revenstorf,

*[...] dass zur Durchführung von Hypnose eine gute, klare und einfach strukturierte Beziehung nötig ist. Als kommunikatives Minimum muss gewährleistet sein, dass eine Person in Trance in ihrem aktuellen Erleben innehält oder gar aus der Trance zurückkommt, wenn der Therapeut oder Experimentator sie darum bittet. Es folgt vor allem aber, dass man mit Hypnose generell bei all jenen Personen vorsichtig sein muss, deren Wirklichkeitswahrnehmung strukturell instabil oder erheblich verzerrt ist. Das trifft im allgemeinen auf **Psychotiker** und **Borderline-Patienten** sowie mit Einschränkung auch auf bestimmte, zum Ausagieren neigende **Hysteriker** zu.<sup>1</sup>*

Im weiteren werden außerdem **Sucht- und Abhängigkeitsprobleme**, sowie einige spezifisch die *therapeutische* Hypnose erschwerende Randbedingungen ausgeführt – letztere sind für unsere Zwecke weniger relevant.

Es gibt weitere Fälle, in denen es mindestens sinnvoll ist, die Anwendung von Hypnose ggf. mit dem behandelnden Arzt oder Therapeuten abzuklären, dazu gehören zum Beispiel:

- Herzerkrankungen, Thrombose, kürzlicher Schlaganfall oder Herzinfarkt (Gefahr einer Embolie durch Gefäßerweiterung)
- geistige Behinderungen
- Dissoziative Störungen
- Epilepsie und ähnliche Anfallserkrankungen, da innerhalb der Hypnose möglicherweise ein Anfall provoziert werden kann
- Endogene Depressionen und ADS (bereits unteraktive Gehirnareale können durch eine hypnotische Tiefenentspannung zum Schaden des Patienten weiter "heruntergefahren" werden)
- Schwangerschaft
- Traumata können zwar mittels therapeutischer Hypnose erfolgreich behandelt werden, Freizeit-Hypnose kann aber bei Trauma-Betroffenen unter Umständen auch

---

<sup>1</sup> Revenstorf, Peter (Herausgeber): Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin, 2. Auflage, 2009, S. 128 ff

zu einer Verschlechterung führen, falls unvorhergesehen eine intensive traumatische Erinnerung getriggert und dann nicht angemessen aufgelöst wird. Das gilt insbesondere für sexuelle Traumata im Zusammenhang mit Erotischer Hypnose.

Sollten eine oder mehrere der genannten Kontraindikationen zutreffen, muss ein potenzieller Hypnotiseur darauf aufmerksam gemacht werden, um die Behandlung ablehnen oder zumindest um mit besonderer Vorsicht weiter verfahren zu können. In diesen Fällen möchten wir zudem davon abraten, ohne Rücksprache mit dem Arzt oder Therapeuten mit Hypnose-Audiofiles oder Hypnose-CDs zu experimentieren.

Kläre im Zweifel bitte mit einem Arzt oder Therapeuten ab, ob eine Hypnose für dich zu diesem Zeitpunkt eine gute Idee ist oder nicht. Falls du das Thema „erotische Hypnose“ nicht erwähnen möchtest, sind geführte Entspannungs-Traumreisen, Sport-Mentaltraining oder Hypnose-Coaching plausible Alternativen für ein solches Gespräch.

Informierter Konsens ist hoffentlich selbstverständlich – wer aus jedweden Gründen nicht hypnotisiert werden möchte, sollte weder überredet noch “heimlich” hypnotisiert werden!

# Aufbau einer Hypnose-Session

## Leerhypnose:

*Vorgespräch - Induktion - Exduktion - Nachsorge*

## Einfache Hypnose mit Wirksuggestion:

*Vorgespräch - Induktion - Wirksuggestion - Exduktion - Nachsorge*

## Komplexer Aufbau:

Weitere Elemente sind optional, personen- und wirksuggestionsabhängig, bis hin zu z.B.:

*Vorgespräch - Vorbereitung (Convincer)  
Induktion(en) - Deepener - Convincer - Supersuggestion  
Wirksuggestion(en)  
Suggestionsverstärker - Exduktion - Nachsorge*

In unseren Tagesseminaren lernst du Beispiele zu all diesen Elementen, aus denen sich komplexe Hypnosesessions modular zusammenstellen lassen. Die Abgrenzungen zwischen den einzelnen Begriffen sind unscharf, da z.B. auch Convincer und Wirksuggestionen trancevertiefend (also als Deepener) wirken, ein Convincer oder Deepener eine Induktion ersetzen kann und umgekehrt, etc.



# Entspannungsinduktion

Diese Induktion führt den Hypnotisanden langsam und fast unmerklich in Trance. Sie eignet sich gut für Personen, die länger brauchen um "loszulassen", da die einzelnen Absätze des Textes in beliebiger Reihenfolge immer wieder wiederholt werden können, so lange, bis sich ein Trancezustand einstellt. Lasst euch Zeit, vor allem zu Beginn - die Induktion darf ruhig 15 - 20 Minuten dauern. Manche Hypnotisanden sind von langen Einleitungen aber auch gelangweilt, oder schon nach kurzer Zeit so tief entspannt, dass sie (fast) einschlafen - spricht einfach nach dem Spiel darüber und passt euer Vorgehen fürs nächste Mal an.

Die Entspannungsinduktion dauert im Allgemeinen länger als andere Methoden, die stärker auf eine Mitarbeit des Hypnotisanden setzen. Die Suggestion, dass "alle Dinge von allein passieren" kann dazu führen, dass dein Hypnotisand frustriert ist, falls es ihm generell oder in diesem Moment schwer fällt, sich zu entspannen und einfach nicht das geschieht, was du sagst.

Nichts desto weniger ist die Entspannungsinduktion beliebt, erfüllt die Erwartungen vieler Hypnotisanden und ist auch für angehende Hypnotiseure einfach umzusetzen, weil man sich zunächst an ein Skript halten kann. Mit etwas Praxis ist es dann wirksamer, das Prinzip der Einleitung zu verinnerlichen, deinen Hypnotisanden zu beobachten und auf dessen Verhalten mit eigenen Worten einzugehen. Die intensivste Trance entsteht in einer Feedback-Schleife zwischen Hypnotiseur und Hypnotisand. Innerhalb einer aufmerksamen, vertrauensvollen Verbindung die jeweilige hypnotische Intention frei zu formulieren, ist dem "perfekten" Skript immer vorzuziehen.

"Setze dich einmal ganz bequem hin, so dass nichts dich mehr stört ...

Schließe dabei deine Augen und fang an, deine Atmung zu beobachten ...

Verändere nichts, beobachte nur, wie die Luft in deine Lungen strömt, und wieder heraus, wie von allein ...

So wie deine Atmung ganz von alleine geschieht, passiert auch alles andere in Hypnose wie von allein. Du musst nichts tun, nichts beweisen, niemand will gerade irgendetwas von dir ...

Konzentriere dich auf meine Stimme, und du wirst merken, wie Dinge sich verändern, ganz von allein ...

Wie meine Stimme Dinge in dir verändert, ohne dass du irgendetwas tun oder lassen musst. Du musst mir keinen Gefallen tun, alles geschieht wie von allein. Das ist die Macht deines Unterbewusstseins. Höre auf meine Stimme ... alles andere verblasst mehr und mehr.

Konzentriere dich nun wieder ganz auf deine Atmung, ein und aus ...”

*(Hierbei darauf achten, dass das “ein und aus“ synchron zum Ein- und Ausatmen des Partners gesagt wird.)*

“Ein und aus ..

Konzentriere dich ganz darauf ...

Spüre, wie sich dein Brustkorb dabei hebt und senkt ...

Hebt und senkt ...

Entspanne dich dabei mehr und mehr ...

Immer mehr und mehr ...

Lass deinen ganzen Körper sich immer mehr und mehr entspannen ...

Spüre, wie sich deine Kopfhaut entspannt ...

Deine Gesichtsmuskulatur ...

Spüre, wie entspannt deine Augenlider sind ...

Die Entspannung wandert nun weiter und dein Nacken entspannt sich ...

Deine Schultern ...

Die Entspannung wandert nun deine Wirbelsäule hinunter und jetzt entspannt sich jeder einzelne Wirbel ...

Jeder einzelne Wirbel entspannt sich nun ...

Die Entspannung wandert weiter in deine Arme ...

Deine Oberarme ...

Deine Unterarme ...

In deine Hände ...

Und jetzt entspannt sich jeder einzelne Finger, jeder Finger entspannt sich nun völlig ...

Die Entspannung wandert weiter durch deinen Körper ...

Deine Brust entspannt sich ...

Dein Bauch ...

Und nun entspannen sich deine Beine ...

Deine Oberschenkel entspannen sich ...

Deine Waden entspannen sich ...

Die Entspannung wandert nun bis in deine Füße ...

Und jetzt entspannt sich jeder einzelne Zeh, jeder einzelne Zeh entspannt sich völlig ...”

*(Letzten Absatz wiederholen)*

“Dein ganzer Körper ist nun entspannt ...

Sollte irgendetwas nicht entspannt sein, so entspannt es sich nun schlagartig ...

Deine Gedanken kommen und gehen, sie dürfen vorbeiziehen wie Wolken am Himmel. Du musst keinen Gedanken verdrängen und keinen Gedanken festhalten. Es gibt nichts richtig oder falsch zu machen.

Konzentriere dich einfach auf meine Stimme und spüre, wie Dinge sich ganz von allein verändern. Höre auf meine Stimme ...

Achte nun noch einmal auf deine Atmung, spüre, wie du ein- und ausatmest ...

Ein und aus ...

Wie sich dein Brustkorb dabei hebt und senkt ...”

Nach der Einleitung folgt die Wirksuggestion, in diesem Fall eine Phantasiereise, in der die Person, die nun in Trance ist, die Hauptrolle spielt. Im folgenden stellen wir als Beispiel die Traumreise “Viele Hände” vor. Diesen Text kannst du teilweise oder auch komplett mehrfach wiederholen, oder als Einstieg für eine intensivere, intimere Phantasiereise nutzen, die auf Vorlieben des Hypnotisanden aufbaut.

# Traumreise: Viele Hände

Solltet ihr persönlich beieinander sein (also keine Online-Hypnose durchführen), kannst du, sofern dafür Konsens besteht, den Effekt verstärken, indem du zu Beginn mit einer, dann später mit beiden Händen über den Körper des Partners streichelst. Sollte noch jemand im Raum sein, kann er oder sie dich eventuell dabei unterstützen.

*(Bei einer Online-Hypnose):*

“Stell dir einmal vor, wie Hände über deinen Körper streicheln ... stell es dir so intensiv vor, als würde es hier und jetzt geschehen ...

*(Hier starten, wenn ihr zusammen seid und körperliche Berührung vorher besprochen habt):*

Fühle, wie die Hände über deinen Körper streichen ...

Spüre immer intensiver und intensiver, wie sich das anfühlt ...

Spüre, wie die Hände dich berühren und über deine Haut streichen ...

Intensiver und intensiver ...

Die Hände berühren deine Füße ... deine Beine ... dein Becken ...

deinen Bauch, und deinen Rücken gleichzeitig ...

die Hände berühren deine Hände ... deine Arme ... deine Schultern ...

deinen Nacken ... und deinen Kopf ...

Spüre, wie du meine Hände überall auf deinen Körper spürst ...

Überall gleichzeitig auf deinem Körper ...

Immer intensiver und intensiver ... spüre, wie sich das anfühlt ...

Spüre die Hände überall zur gleichen Zeit auf deinem Körper ... wie sie dich berühren ...

An deinen Armen ... deinen Beinen ... deinem Nacken ...

*(verschiedene Körperstellen durcheinander aufzählen)*

Immer intensiver und intensiver ... zeitgleich überall auf deinem Körper ....

An jeder Stelle deines Körpers ...

Fast ist es so, als würden zehn Hände, hundert Hände, tausend Hände dich berühren ...

Über deinen Körper streichen ...

Ohne Pause, dich überall berühren ....

Immer intensiver und intensiver ...

Spüre all die Berührungen und lass dich mehr und mehr in das Gefühl fallen ...

Spüre die Hände überall zur gleichen Zeit auf deinem Körper ...

Deinem Oberkörper ...

Deinem Bauch ...

Deinen Beinen ...

Deinem Gesicht ...

Deinen Armen ...

Spüre, wie die Hände über deinen ganzen Körper streichen ...

Über deinen ganzen Körper zeitgleich streichen ... sanfter oder fester, ganz wie du es magst ...

Spüre, wie sich das anfühlt ...

Stell dir vor, wie dein Körper zur gleichen Zeit überall berührt wird ...

Wie tausend Hände dich berühren ... Überall ...

Spüre, wie die Hände über deinen Körper streicheln, wie sie jede Stelle deines Körpers zur gleichen Zeit berühren ..."

Am Ende bitte unbedingt ausleiten - selbst falls Ihr der Meinung seid, daß die Hypnose nicht funktioniert haben sollte!

# Ausleitung / Exduktion

Nun ist es Zeit, nach und nach zurückzukehren aus deiner Trance.

Alles, was du gerade in Hypnose erlebt hast, wird dir als intensive Erinnerung im Gedächtnis bleiben, aber alle Veränderungen in deinem Denken, Fühlen und Handeln heben sich nun wieder auf. Während du nach und nach aus der Trance zurückkommst, denkst, fühlst und handelst du wieder, wie es ganz normal und üblich für dich ist. Nichts von unserem Spiel bleibt in deinem Unterbewusstsein zurück, nur ein Wohlgefühl und eine angenehme Erinnerung.

Ich werde jetzt langsam von eins bis fünf zählen, und bei jeder Zahl wirst du immer wacher, immer frischer, immer wacher, immer frischer.

Eins - Dein Körper baut eine innere Spannung auf, du bekommst langsam wieder Kontrolle über deine Muskeln.

Zwei - Du atmest einmal tief ein ... und aus. Immer wacher, immer frischer!

Drei - Puls, Blutdruck, alle deine Vitalwerte erreichen die für dich optimalen Wachwerte. Dein Kopf wird kühl und klar.

Vier - Bewege einmal deine Hände ... und deine Füße.

Und wenn ich die letzte Zahl sage, öffnest du die Augen, reckst und streckst dich, bist wach, frisch und voller Energie!

Fünf! Öffne die Augen!

# Glossar

<i>Abreaktion</i>	Emotionaler Ausbruch, Absturz während der Hypnose
<i>Amnesie</i>	Erinnerungslosigkeit, Gedächtnisverlust
<i>Analgesie</i>	Schmerzausschaltung
<i>Anästhesie</i>	Empfindungslosigkeit
<i>Ankern</i>	Verknüpfen einer mentalen / emotionalen Antwort mit einem Auslöser (Trigger)
<i>Blitzinduktion</i>	Hypnose-Einleitung, die ein Überraschungsmoment beinhaltet und die Schrecksekunde für einen Trance-Befehl ("Schlaf!") nutzt.
<i>Convincer</i>	<i>Überzeuger</i> ; Effekt, der den Hypnotisanden davon überzeugt, in Hypnose zu sein und dabei eine bestehende Trance vertiefen kann
<i>Deepener</i>	<i>Vertiefer</i> ; Technik der Trancevertiefung
<i>Exduktion</i>	<i>Herausführung</i> ; Technik zur Ausleitung aus der Trance
<i>Hypnotisand</i>	Person, die hypnotisiert wird (Patient, Klient, Proband, Bottom)
<i>Hypnotiseur</i>	Person, die aktiv die Hypnose leitet
<i>Induktion</i>	<i>Hineinführung</i> ; Technik zur Einleitung einer Trance
<i>Katalepsie</i>	Der Begriff beschreibt einen Zustand, in dem aktiv oder passiv eingenommene Körperhaltungen übermäßig lange und ohne subjektive Kraftanstrengung beibehalten werden.
<i>Levitation</i>	"Schweben" von Körperteilen, z.B.: Arm hebt sich bei der Vorstellung, dass Luftballons daran gebunden sind.
<i>Pacing</i>	"Mitgehen", der Hypnotiseur gleicht seine Verhaltensweisen an die des Hypnotisanden an z.B. Atem, Sprache, Stimme, Körperhaltung, oder spiegelt diese. Dies schafft ein Vertrauensverhältnis.
<i>Posthypnotischer Trigger (PHT)</i>	<i>Auslöser</i> , dem ein in Hypnose geankertes Gefühl, Zustand oder Reaktion unwillkürlich folgt.
<i>Rapport</i>	Vertrauensvolle Beziehung zwischen Menschen (hier zwischen Hypnotiseur und Hypnotisand), die von empathischer Aufmerksamkeit geprägt ist.
<i>Regression</i>	Rückführung in kindliche Gefühle / Verhaltensweisen
<i>REM</i>	<i>Rapid Eye Movement</i> ; Schnelle Augenbewegung bei geschlossenen Lidern, wie sie im Traumschlaf auftritt

<i>Somnambulismus</i>	Tiefer, schlafähnlicher Trancezustand (Hypnotisches Koma)
<i>Suggestion</i>	Beeinflussen einer Vorstellung oder Empfindung durch Manipulation der Wahrnehmung, ohne dass die Manipulation bewusst wahrgenommen bzw. als fremd empfunden wird.
<i>Utilisieren</i>	Nutzen von vorhandenen äusseren Einflüssen oder von Reaktionen des Hypnotisanden zu hypnotischen Zwecken (meist Trancevertiefung)
<i>Wirksuggestion</i>	Kernsuggestion einer Hypnose-Session, z.B. Traumreise, therapeutische Inhalte, Ankern eines PHT etc. (Induktionen, Exduktionen, Deepener und Convincer sind keine Wirksuggestionen.)



# Noch Fragen?

Weitere Grundlagentexte und Sicherheitsinfos, Demo-Videos, Hypnose-Audiofiles, aktuelle Seminar-Termine und eine Literaturliste finden sich unter

[Hypnokink.de](http://hypnokink.de)

Dieses Handout erhältst du dort auch zum Download unter [hypnokink.de/anleitung](http://hypnokink.de/anleitung)

Kontakt zu uns: Undine & Jochen - [info@hypnokink.de](mailto:info@hypnokink.de)

## Der Hypnokink.de-Newsletter

Etwa einmal pro Woche hörst du von uns mit Hypnose-Tipps und Tricks, Infos zu neuen Blog-Artikeln oder Workshop-Terminen, und mit den neuesten Audio-Files im Shop.

Auch die Zugangslinks zu unseren kostenlosen zoom-Events verschicken wir am Morgen der Veranstaltung ausschließlich über den Newsletter.

Du erhältst mit deiner Begrüßungsmail sofort ein **Download-Paket im Wert von über 100 Euro**, bestehend aus einem ausführlichen Workshop-Skript und insgesamt 7(!) mp3s:

- **Visionen grenzenloser Lust** – erlebe, was sein darf, wenn alles möglich ist. Eines unserer beliebtesten Live-Events jetzt als mp3-Download – eine erotische Trance-Reise mit Undine exklusiv für Newsletter-Abonnenten.
- Wie kann ich Erotische Hypnose noch besser genießen – wie entwickle ich meine Fähigkeiten als Hypnotisand? Unser Geschenk für dich: vier Übungs-mp3s von Jochen zur **Stärkung der Phantasie und Vorstellungskraft** aller fünf Sinne.
- Workshop “Hypnose-Sicherheit” verpasst? Du erhältst du den Download-Link zu unserem **20-seitigen pdf-Handout “Hypnose-Sicherheit” inklusive zwei weitere kostenlose Hypnose-mp3s** von Undine.

**Zur Newsletter-Anmeldung:** [hypnokink.de/newsletter](http://hypnokink.de/newsletter)