



Hypnokink.de

Pendel-Induktion

Pendel-Induktion

Eines der bekanntesten Bilder, das viele Menschen mit Hypnose verbinden, ist das einer schwingenden Taschenuhr. Da eine solche Erwartung einer Wirksamkeit immer auch bereits eine positive Vorab-Suggestion darstellt, ist es hilfreich, diese "Klischees" aufzugreifen und zu verwenden. Statt einer Taschenuhr bietet sich auch ein Kristallpendel an, ein anderer glänzender Gegenstand an einer Kette oder Schnur, oder etwa ein Metronom.

Halte das Pendel etwa dreißig Zentimeter vor dem Gesicht des Hypnotisanden, etwas oberhalb seiner natürlichen Blickrichtung. Weise deinen Hypnotisanden an, den Kopf gerade und ruhig zu halten und dem Pendel nur mit den Augen zu folgen.

(Im Takt sprechen - Pacing):

"Folge dem Pendel mit den Augen. Immer hin und her ... hin und her ..."

Konzentriere dich ganz auf das Pendel, auf die Schwingung, auf den Glanz ... verliere es nicht aus den Augen ..."

(Wenn der Blick sich verändert und es offenbar anstrengend wird, dem Pendel zu folgen):

"Es ist ganz normal, wenn du jetzt fühlst, dass es schwerer wird, dem Pendel zu folgen ..."

(Das Pendel langsam und unmerklich etwas näher zum Gesicht führen, um den Fokus noch schwieriger zu machen):

"Deine Wahrnehmung verändert sich ..."

und wenn es immer schwerer wird, dem Pendel zu folgen, schau jetzt einmal durch das Pendel an einen Punkt an der Wand dahinter ... fixiere diesen Punkt und nimm die Bewegung des Pendels im Blickfeld wahr ... hin und her ..."

(Wenn der Blick sich wieder verändert, glasig, müde wird):

"Und deine Augen werden immer müder, die Augenlider immer schwerer ... und deshalb schließe jetzt ganz langsam, ganz langsam deine Augen ..."

und lass deine Augen sich entspannen ... und lass diese Entspannung sich ausbreiten in deinem ganzen Körper ... und so angenehm es ist, sich zu entspannen, so angenehm ist es auch, immer tiefer in Trance zu gehen ..." *(Vertiefen)*.

In dieser Induktion wirkt eine Reihe von Aspekten:

- Es werden mehrere direkte Anweisungen gegeben und so eine Ja-Kette erzeugt. Als Hypnotiseur kannst du gut anhand körperlicher Reaktionen beobachten, ob dein Hypnotisand bereit ist, sich von dir führen zu lassen
- Der konzentrierte Fokus auf eine Sache, hier ein visueller Eindruck, hilft, andere Eindrücke auszublenden und erzeugt somit Trance
- Das unmittelbare Erzeugen der REM-Augenbewegung ruft, wie jedes Herstellen eines Trance-Phänomens, umgekehrt auch eine Trance hervor (Clark Hull-Prinzip)
- Das Pacing "Hin und her" im Takt des Pendels verstärkt den Rapport
- Das Ermüden der Augen erleichtert es, den Suggestionen zu folgen, zunächst den Blick auf einen Punkt in der Ferne zu konzentrieren, und schließlich die Augen zu schließen. Hier wird in zwei Schritten Anstrengung verringert und körperliche wie mentale Entspannung gefördert. Der Hypnotisand erlebt häufig ein Gefühl der Dankbarkeit, die Anstrengung reduzieren zu dürfen, was den Rapport und die Bereitschaft stärkt, anschließenden weiteren Suggestionen zu folgen
- Die Aufforderung die Augen "langsam" zu schließen, erfordert hohe Konzentration, da der Augenmuskel naturgemäß ein schnell arbeitender Muskel ist. Der Versuch, die Augen langsam zu schließen, ruft oft auch Lidflattern hervor, ein weiteres Trancezeichen.

Noch Fragen?

Weitere Grundlagentexte und Sicherheitsinfos, Demo-Videos, Hypnose-Audiofiles, aktuelle Seminar-Termine und eine Literaturliste findest du auf unserer Website:

hypnokink.de

Wer nichts verpassen will, meldet sich dort auch für den [Newsletter](#) an.

Deine Vorteile als Abonnent

- Für unsere kostenlosen Events verschicken wir am Tag der Veranstaltung den Link zum zoom-Meeting ausschließlich auf diesem Weg.
- Workshop "Hypnose-Sicherheit" verpasst? Als Dankeschön für dein Abonnement erhältst du in der Begrüßungsmail den Download-Link zu unserem 20-seitigen pdf-Handout "Hypnose-Sicherheit", inklusive zweier Hypnose-mp3s.
- Wie kann ich Erotische Hypnose noch besser genießen – wie entwickle ich meine Fähigkeiten als Hypnotisand? Unser Geschenk exklusiv für Newsletter-Abonnenten: vier Übungs-mp3s zur Stärkung der Phantasie und Vorstellungskraft aller fünf Sinne.

Unseren Newsletter verschicken wir nur, wenn wir neue Termine oder neue Inhalte für dich auf der Website haben, und wir geben deine Mailadresse selbstverständlich nicht weiter.

Kontakt zu uns:

Undine & Jochen

info@hypnokink.de