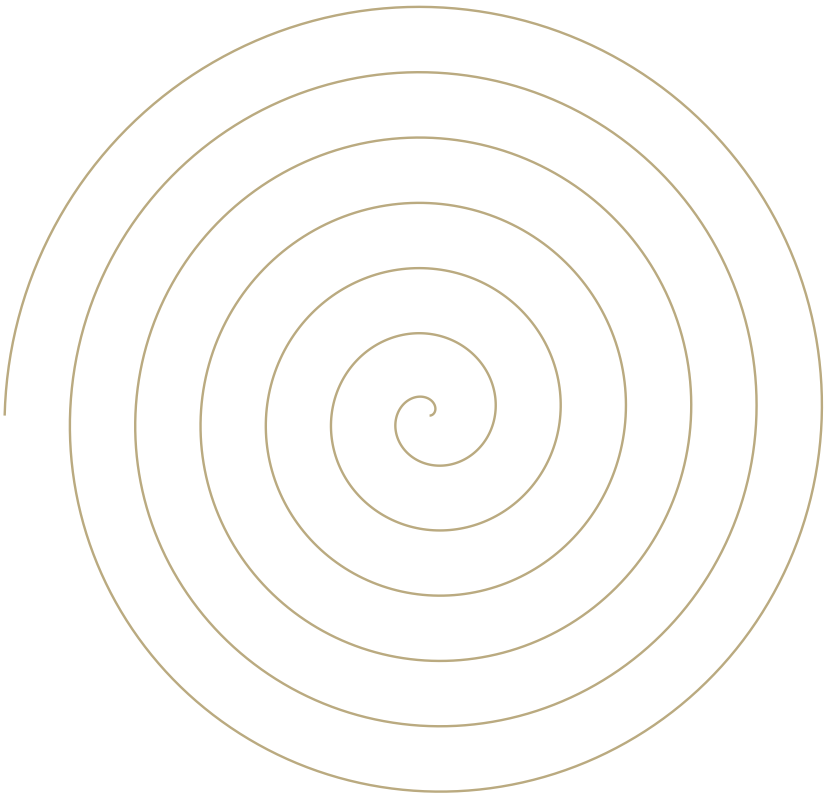
LADY HYPNOTICA

Die Kunst der **erotischen Hypnose**

Begleitheft

Notizen, Übungen und Checkliste zum Buch

VERSION ZUM AUSDRUCKEN



So nutzt du dieses Heft

Dieses Heft begleitet das Buch *Die Kunst der erotischen Hypnose* Kapitel für Kapitel. Hier findest du alle Reflexionsfragen, die Übungen zum Mitschreiben, die Notizseiten und die Checkliste für deine Session. Die ausführlichen Erklärungen, Beispiele und Anleitungen stehen im Buch.

Zum Ausdrucken: Das Heft ist für A4 angelegt. Einzelne Seiten wie die Checkliste oder „Nach der Session“ kannst du so oft drucken, wie du sie brauchst.

Lieber am Gerät? Auf ladyhypnotica.com/buecher/begleitheft gibt es dasselbe Heft zum Ausfüllen am Bildschirm.

Was du hier schreibst, ist persönlich. Bewahre das Heft so auf, dass nur du darauf Zugriff hast.

Inhalt

Bevor es losgeht 3

Grundlagen 4

Die Macht der Stimme 5

Suggestionen 6

Übungen zur hypnotischen Sprache 9

Abschließende Reflexion 16

Vorbereitung und Rahmen 18

Das Vorgespräch 19

Der Wirkungsteil 20

Was bleibt 21

Checkliste für deine Session 22

Nach der Session 24

© 2026 Lady Marie Hypnotica. Alle Rechte vorbehalten. Die Texte, Fragen und Übungen stammen aus dem Buch *Die Kunst der erotischen Hypnose* (ISBN 979-8162864226) und sind urheberrechtlich geschützt.

Du darfst dieses Begleitheft für deinen persönlichen Gebrauch herunterladen, ausdrucken und ausfüllen. Jede Weitergabe, Veröffentlichung, Vervielfältigung oder kommerzielle Nutzung, auch auszugsweise, bedarf der schriftlichen Genehmigung der Autorin. Zum Teilen verlinke bitte auf ladyhypnotica.com/buecher/begleitheft.

HEO e.K., Fuchslochweg 1, 74933 Neidenstein · marie@ladyhypnotica.com · ladyhypnotica.com

Bevor es losgeht

Zum Kapitel „Wozu erotische Hypnose“

Vielleicht spürst du schon jetzt, leise, tief in dir, wonach du suchst.

Hand aufs Herz: Was hat dich bewogen, dieses Buch zu öffnen? War es Neugier? Lust? Vertrauen? Und was erhoffst du dir davon?

Je klarer du weißt, was du suchst, desto leichter kann dein Unbewusstes antworten.

Grundlagen

Deine Notizen und Gedanken

Nimm dir einen Moment Zeit, um nachzuspüren. Alles, was hier entsteht, gehört dir.

Welche Gedanken, Bilder oder Gefühle hat dieses Kapitel in dir geweckt? Gab es einen Satz oder eine Vorstellung, die dich besonders berührt hat?

Und wie verändert sich dein Blick auf Lust, wenn du sie nicht als Handlung begreifst, sondern als Zustand?

Die Macht der Stimme

Reflexion zu den Übungen für deine Hypnosestimme

Die vier Übungen im Buch: Der Atem-Rhythmus · Die drei Tonlagen · Die Pausen · Die Stimme im Alltag testen

Nimm dir einen Moment Zeit, um nachzuspüren. Manchmal liegt die größte Veränderung in einem einzigen Satz, den du dir selbst schenkst.

Wie hast du dich bei den Übungen gefühlt? Welche Tonlagen waren dir vertraut, welche ungewohnt?

Gab es Momente, in denen du gemerkt hast, dass deine Stimme Wirkung hatte?

Welche deiner Stimmen fühlt sich am meisten nach „Führen“ an, welche nach „Einladen“, welche nach „Spielen“?

Was möchtest du an deiner Stimme weiter erforschen, und welche Übung willst du wiederholen?

Suggestionen

Deine Notizen, Fragen und eigenen Suggestionen

Suggestionen sind das zentrale Werkzeug der erotischen Hypnose. Sie verdienen Aufmerksamkeit, Übung und deinen eigenen Stil. Nimm dir Zeit für die folgenden Fragen und Aufgaben.

Reflexionsfragen

Welche Form von Suggestionen spricht dich am meisten an: beschreibend, vorschlagend oder direktiv? Und welche würdest du gern selbst ausprobieren?

Welche Worte lösen in dir innere Bilder aus? Und wie verändert sich ihre Wirkung, wenn du sie laut aussprichst?

Deine eigenen Suggestionen

Schreib hier deine ersten eigenen Formulierungen auf. Beginne mit einfachen, offenen Sätzen. Das genügt für den Anfang.

Beschreibende Suggestionen:

Vorschlagende Suggestionen:

Direktive Suggestionen:

Dein persönlicher Stil

Welche Qualitäten deiner Stimme möchtest du mit Suggestionen verbinden, etwa Ruhe, Klarheit, Präsenz oder Nähe? Und welche Worte fühlen sich beim Aussprechen besonders „nach dir“ an?

Übungen zur hypnotischen Sprache

Die acht Übungen zum Mitschreiben

Diese Übungen sind Einladungen. Nimm dir Raum und Zeit für sie. Sie müssen nicht perfekt sein. Sie müssen nur gespürt werden.

Die ausführlichen Anleitungen und Beispiele stehen im Buch. Hier ist Platz für deine Antworten.

Übung 1 – Sinnes-Sprint

Beschreibe eine Minute lang, wie sich Entspannung für dich anfühlt, jedes Mal mit einem anderen Sinn: visuell, auditiv, olfaktorisch, gustatorisch, kinästhetisch, vestibulär.

Welcher Sinn fiel dir am leichtesten? Welcher wirkte am stärksten?

Übung 2 – Metaphern finden & verwandeln

Wähle ein Gefühl, das du aus deinem Körper kennst. Formuliere einen Vergleich („wie …“) und verwandle ihn in eine Metapher („es ist …“). Drei- bis fünfmal.

Deine Vergleiche und Metaphern:

Wie leicht fiel es dir, einen Vergleich zu finden? Hast du gemerkt, wie die Metapher „tiefer“ wirkt? Welche Bilder möchtest du weiter benutzen?

Übung 3 – Ein Adjektiv, ein Wort, eine Wirkung

Wähle einen einfachen Grundsatz und erstelle drei Varianten mit je einem anderen Adjektiv: weich, dominant, sinnlich.

Wähle einen Satz

Weiche Version

Dominante Version

Sinnliche Version

Dein Satz

Weiche Version

Dominante Version

Sinnliche Version

Dein Satz

Weiche Version

Dominante Version

Sinnliche Version

Dein Satz

Weiche Version

Dominante Version

Sinnliche Version

Reflexionsfragen

Welche der drei Varianten fiel dir am leichtesten?

Welche hat dich überrascht?

Gab es Adjektive, die sich „falsch“ angefühlt haben und, falls ja, warum?

Welche Wortwahl hat den größten Unterschied in deinem eigenen Erleben erzeugt?

Und welche Version/en möchtest du in zukünftigen Hypnosen bewusst einsetzen und warum?

Übung 4 – Pacing in zwei Sätzen, Leading im dritten

Wähle eine Tätigkeit, die du gerade wirklich machst. Zwei Pacing-Sätze beschreiben, was real ist. Ein Leading-Satz bietet eine kleine Veränderung an. Dreimal.

Pacing

Pacing

Leading

Pacing

Pacing

Leading

Pacing

Pacing

Leading

Reflexion

Wie hat sich der Übergang vom Pacing zum Leading angefühlt?

Gab es Formulierungen, die besonders leicht fielen?

Welche Leading-Sätze fühlten sich am natürlichsten an?

Übung 5 – Ein Je …, das das Desto … selbst wählt

Lass die Sätze einfach fließen.

Je mehr ich in diesem Buch lese, desto …

Je länger ich darüber nachdenke, desto …

Übung 6 – Wiederholung mit Variation

Variiere die offenen Sätze dreimal. Nicht neu erfunden, sondern verfeinert. Nicht umgestellt, sondern weitergeführt.

„… und du sinkst ein Stück tiefer“

1.

2.

3.

„… und etwas in dir beginnt sich zu öffnen“

1.

2.

3.

Wie hat sich die Bedeutung beim Wiederholen verändert?

Wurde der Satz weicher, stärker, klarer, sinnlicher – oder alles auf einmal?

Übung 7 – Das offene Satzende

Sprich die Sätze bewusst langsam und lass das Ende offen. Mach eine Pause von 3–5 Sekunden. Schreib erst danach auf, was sich gezeigt hat.

„… manchmal gibt es einen Moment, in dem der Körper wie von selbst …“

„… vielleicht gibt es eine Stelle in dir, die besonders empfänglich wird, wenn …“

„… und während ich diese Sätze lese, beginnt etwas in mir vielleicht schon …“

Übung 8 – Weichmacher, die Räume öffnen

Formuliere die Sätze mit einem Weichmacher um, zum Beispiel: „Wenn du möchtest, darf dein Atem ruhiger werden.“

„Deine Augen werden schwer.“

„Dein Becken zuckt.“

„Du bekommst eine Gänsehaut.“

Abschließende Reflexion

Zum Kapitel „Die Kunst der hypnotischen Sprache“

Jetzt darfst du all das, was sich angesammelt hat, integrieren. Nicht analysieren. Nicht bewerten. Einfach betrachten und wirken lassen.

Was hat sich in meiner Sprache verändert?

Welche Übung hat mich am meisten geöffnet oder überrascht?

Welche Worte, Bilder oder Formulierungen klingen in mir nach?

Wo habe ich gemerkt, dass Sprache in mir etwas bewegt hat?

Welche Muster fließen bereits natürlich aus mir heraus?

Welche Techniken möchte ich weiter vertiefen – und warum?

Dein wachsender Stil

Was macht meine hypnotische Sprache einzigartig?

Welche innere Haltung möchte ich beim Sprechen kultivieren?

Wenn meine Worte wirken, dann weil …

Vorbereitung und Rahmen

Deine Notizen und Gedanken

Hypnose gelingt dort am besten, wo Raum, Körper und Haltung bewusst gewählt sind. Sicher, stimmig und vertrauensvoll.

Das Vorgespräch

Deine Notizen und Gedanken

Bevor jemand dir folgt, muss er sich von dir gesehen fühlen. Das Vorgespräch ist der erste Schritt in die Trance.

Der Wirkungsteil

Deine Notizen und Gedanken

Der Wirkungsteil ist eine Einladung, deinen Hypnotee dort zu berühren, wo er am offensten ist, und ihn dabei sicher zu halten.

Was bleibt

Deine Notizen und Gedanken

Eine Hypnose ist erst dann zu Ende, wenn beide wieder gut angekommen sind.

Checkliste für deine Session

Nicht, weil du sie brauchst, sondern weil sie dir den Kopf frei macht für das, worauf es ankommt: dein Gegenüber.

Vorher – für dich

- ☐ Ich bin ausgeruht, nüchtern und innerlich ruhig.
- ☐ Ich habe Zeit. Kein Termin drängt danach.
- ☐ Mein Hypnotee ist volljährig, nüchtern und emotional stabil. Keine Kontraindikationen.

Der Raum

- ☐ Warm, eher etwas wärmer als sonst
- ☐ Gedimmtes Licht, leise Musik oder Stille
- ☐ Sitzordnung: nebeneinander, leicht zugewandt (etwa 45 Grad), nicht frontal
- ☐ Bequeme Liege oder Bett, Kissen, Decke
- ☐ Wasser in Reichweite
- ☐ Handy aus, Klingel und andere Störquellen stumm

Das Vorgespräch

- ☐ Wünsche: Was soll erlebt werden? Sanft, verspielt, dominant, tief?
- ☐ Grenzen und Tabus: Was kommt nicht vor, auch nicht angedeutet?
- ☐ Berührung: ja oder nein? Wenn ja, wo und wie?
- ☐ Körperliches: Schmerzen, Kälteempfinden, bequeme Haltung
- ☐ Höhepunkt: gewünscht, möglich oder kein Thema?
- ☐ Posthypnotischer Anker: ja oder nein? Wenn ja, welches Signal, wann, wie lange?
- ☐ Ansprache: Name, Kosename, Rolle?
- ☐ Stoppsignal vereinbart, als Wort und als Handzeichen
- ☐ Mein Hypnotee weiß: Er kann jederzeit sprechen und abbrechen.

Während der Hypnose

- ☐ Langsam sprechen, Pausen lassen, mit dem Atem gehen
- ☐ Beobachten: Atem, Gesicht, Hände, kleine Reaktionen
- ☐ Induktion dehnen, wenn die Trance noch Zeit braucht
- ☐ Im Wirkungsteil: ein Thema, höchstens zwei, drei Elemente
- ☐ In Wellen arbeiten, verstärken, was sich zeigt
- ☐ Bei Warnsignalen stabilisieren statt vertiefen
- ☐ Nur dorthin führen, wo wir im Vorgespräch hinwollten

Die Ausleitung

- ☐ Alles Veränderte zurückführen: Empfindungen, Fesseln, Rollen, Szenen
- ☐ Klar benennen, was bleiben darf und was nicht
- ☐ Ankündigen, dann aufwärts zählen
- ☐ Körper aktivieren, Augen erst ganz am Ende öffnen
- ☐ Stimme allmählich heller und wacher

Danach

- ☐ Nachspüren lassen: Wasser, Decke, ein paar stille Minuten
- ☐ Erdung, wenn jemand noch „neben sich“ ist
- ☐ Nachgespräch: Wie geht es dir? Was war schön? Was war zu viel?
- ☐ Meine eigenen Eindrücke teilen
- ☐ Notieren, was ich beim nächsten Mal anders machen möchte
- ☐ Am nächsten Tag kurz nachfragen: „Wie geht es dir heute?“

Sicherheit ist nicht das Gegenteil von Lust. Sie ist der Boden, auf dem Lust wachsen darf.

Nach der Session

Notizen für das nächste Mal

Aus dem letzten Teil der Checkliste: Notieren, was ich beim nächsten Mal anders machen möchte. Diese Seite kannst du für jede Session neu ausfüllen.

Datum:

Was haben wir vereinbart? Wünsche, Grenzen, Stoppsignal, Anker

Was war schön?

Was war zu viel?

Meine eigenen Eindrücke

Was ich beim nächsten Mal anders machen möchte