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.