



Workshops - Seminare - Coaching

BDSM-Hypnose-Seminar

www.bdsm-hypnose-seminar.de

Subspace Ankern

Dieser Text ist geeignet, wenn der oder die Passive einen „Subspace“ (Zustand der emotionalen Weichheit und Kontrollabgabe) bereits kennt oder sich intensiv wünscht, und diese Hingabe als angenehm und entspannend empfindet. Es wird ein PHT verankert, um sanft zu helfen, den „Kopf abzuschalten“ und sich in diesen Subspace zu begeben.

Der Text enthält keinen zweiten Trigger, um den Subspace wieder „abzuschalten“, sondern die Formulierung „Dieses Gefühl wird genau so lange anhalten, wie es gut und richtig für dich ist.“ Bei Bedarf könnt ihr den Subspace vorzeitig in einer erneuten Trance auflösen, aber auch vorab einen Auflösungstrigger verankern oder das Phänomen zeitlich auf einen bestimmten Zeitraum begrenzen.

Suggestionstext:

[Einleitung, Vertiefung]

Ich möchte, dass du dich nun einmal in deiner Vorstellung in eine Situation versetzt, in der du eine intensive Hingabe und Submissivität gespürt hast. Diese Situation kann real stattgefunden haben, vor kurzer oder vor längerer Zeit, oder es kann ein Wunschtraum sein, in dem du dich genau so weich und hingegen fühlen kannst, wie es deinem Ideal entspricht. Wenn du eine solche Situation gefunden hast, hebe bitte einen Finger deiner linken Hand. *[Zeichen abwarten]*

Nun möchte ich, dass du dich ganz intensiv in diese Situation hineinversetzt: Wo du dich befindest ... wer bei dir ist ... was du siehst ... wie das Licht dort ist, hell oder dunkel ... was es für Geräusche oder vielleicht Musik zu hören gibt ... wie der Boden unter dir sich anfühlt ... ob die Luft warm ist oder kühl und ob du vielleicht einen Luftzug spürst ... ob du einen Geruch wahrnehmen kannst oder einen Geschmack auf deiner Zunge ... schau dir ein Detail ganz genau an ...

Spüre das Gefühl der Weichheit und der Hingabe, dieses angenehme Gefühl, dich ganz anvertrauen zu können. Die Kontrolle abgegeben zu haben, und dich trotzdem sicher fühlen zu können, weil jemand auf dich aufpasst. Genieße die Geborgenheit ... ganz intensiv ...

Jedes Gefühl hat einen Ursprung im Körper ... spüre, wo sich dieses Gefühl in deinem Körper manifestiert und wie du es wahrnimmst. *[Etwas Zeit lassen]*

Hat das Gefühl eine Form? Eine Farbe? Stell es dir ganz genau vor ...

Lass die Form größer werden, deinen ganzen Körper erfassen, jede Zelle, nach und nach ... lass die Farbe intensiver werden und leuchten ... genieße das Gefühl der Hingabe und Geborgenheit, das sich in deinem ganzen Körper ausbreitet, deinen Geist erfasst ... du musst nichts tun, kannst einfach loslassen und die Kontrolle abgeben, ganz und gar.

Und nun möchte ich, dass du dir dieses wunderbare Gefühl merkst ... dass dein Unterbewusstsein diesen angenehmen Zustand jederzeit abrufbar macht. Wann immer ich dich an der Stirn berühre und sage „Hingabe“, wirst du dich ganz von selbst wieder ganz weich und geborgen fühlen ... die Kontrolle abgeben und mir die Führung überlassen, ganz natürlich, ganz selbstverständlich, weil dieser Zustand so entspannend ist. Wann immer ich dich an der Stirn berühre uns sage „Hingabe“, dann hilft dir das, dich schlagartig und ohne Nachzudenken in diesen Zustand zu versetzen ... fast ist es wie fallen, oder wie schweben.

Ich werde nun diesen Trigger einmal auslösen, damit du spüren kannst, wie sich dieses angenehme Gefühl noch einmal schlagartig verdoppelt ... mach dich bereit!

[Trigger auslösen]

Genieße deine Hingabe ... dieses Gefühl wird genau so lange anhalten, wie es gut und richtig für dich ist. Und es wird jederzeit und überall abrufbar sein, innerhalb und ausserhalb einer Trance, wenn ich dich an der Stirn berühre und sage „Hingabe“. Ganz natürlich, ganz selbstverständlich, weil dieser angenehme Zustand so entspannend ist.

[Ggf. Suggestionsverstärker/Verknüpfung mit dem Unterbewusstsein, Ausleitung]

©2013 www.bdsm-hypnose-seminar.de

Unsere nächsten Termine:

Hamburg:

26. März: Schnupperworkshop

27./28. April: Zweitägiges Hypnose-Seminar für Einsteiger

15./16. Juni: Zweitägiges Hypnose-Seminar für Fortgeschrittene

Dortmund:

4./5. Mai: Zweitägiges Hypnose-Seminar für Einsteiger

29./30. Juni: Zweitägiges Hypnose-Seminar für Fortgeschrittene