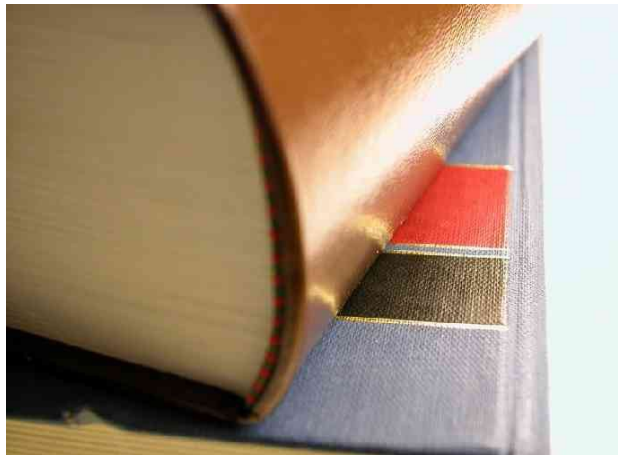


Zitate für Therapie & Coaching

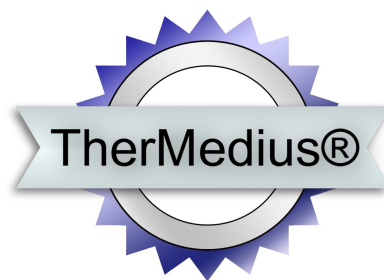


1. Auflage, Stand 10.03.2016

Gabriele Rengel-Schneider (redaktionelle Leitung)

Jan-Henrik Günter (Herausgeber)

Eine Publikation des *TherMedius*®-Instituts.



Inhaltsverzeichnis

Vorwort und Anwendungshinweise.....	13
Anwendungshinweise.....	14
Merkzettel mit dem Zitat und Hausaufgabe.....	14
Zitate Schopenhauer.....	16
Über die Quelle – Arthur Schopenhauer.....	16
Verschiedene Welten	16
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	16
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	17
Reflektieren.....	18
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	18
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	18
Dankbarkeit.....	19
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	19
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	19
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	20
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	20
Zitate Mutter Theresa.....	21
Über die Quelle – Mutter Theresa.....	21
Eigener Wert.....	21
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	21
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	21
Miteinander.....	23
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	23
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	23
Etwas bewirken.....	24
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	24
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	24
Zitate Mahatma Gandhi.....	25
Über die Quelle – Mahatma Gandhi.....	25
Veränderung	25
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	25
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	25
Wahrheit.....	27
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	27
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	27
Zitate Rudolf Nurejew.....	28
Über die Quelle – Rudolf Nurejew.....	28

Leidenschaft.....	28
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	28
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	28
Zitate Seneca.....	29
Über die Quelle – Seneca.....	29
Zeit nutzen.....	29
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	29
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	29
Versagen.....	31
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	31
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	31
Zitate Kurt Tucholsky	32
Über die Quelle – Kurt Tucholsky.....	32
Ordnung und Struktur.....	32
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	32
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	32
Zeit für sich / Zeitmanagement.....	34
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	34
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	34
Zitate Johann Wolfgang von Goethe	35
Über die Quelle – Johann Wolfgang von Goethe.....	35
Mit Wenigem zufrieden geben.....	35
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	35
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	35
Vertrauen.....	36
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	36
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	36
Kindererziehung.....	37
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	37
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	37
Strukturiertheit.....	38
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	38
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	38
Wissen und tun.....	40
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	40
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	40
Dem Herzen folgen.....	41
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	41
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	41
Zitate Pythagoras.....	42
Über die Quelle – Pythagoras.....	42

Entscheidungen treffen.....	42
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	42
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	42
Zitate Konfuzius.....	44
Über die Quelle – Konfuzius.....	44
Glück und Veränderung.....	44
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	44
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	44
Den eigenen Weg gehen.....	46
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	46
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	46
Zitate Anita Ekberg.....	47
Über die Quelle – Anita Ekberg.....	47
Streiten.....	47
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	47
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	47
Zitate Albrecht Dürer.....	49
Über die Quelle – Albrecht Dürer.....	49
Ewige Kritiker.....	49
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	49
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	49
Zitate Erik Zabel.....	51
Über die Quelle – Erik Zabel.....	51
Loslegen.....	51
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	51
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	51
Zitate Niki Lauda.....	53
Über die Quelle – Niki Lauda.....	53
Stärke zeigen.....	53
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	53
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	53
Zitate Václav Havel.....	55
Über die Quelle – Václav Havel	55
Hoffnung.....	55
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	55
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	55
Zitate Georg Christoph Lichtenberg.....	57
Über die Quelle – Georg Christoph Lichtenberg.....	57
Veränderung.....	57
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	57
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	57

Zitate Woody Allen.....	59
Über die Quelle – Woody Allen.....	59
Herz und Kopf.....	59
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	59
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	59
Zitate Marc Aurel.....	61
Über die Quelle – Marc Aurel.....	61
Dankbarkeit.....	61
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	61
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	61
Eigene Quelle.....	62
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	62
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	62
Ärgern.....	63
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	63
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	63
Leben.....	64
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	64
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	64
Negative Gedanken.....	65
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	65
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	65
Zitate Dante Alighieri.....	66
Über die Quelle – Dante Alighieri.....	66
Verantwortung.....	66
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	66
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	66
Zitate Michel Quoist.....	68
Über die Quelle – Michel Quoist.....	68
Liebe	68
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	68
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	68
Zitate C. G. Jung.....	70
Über die Quelle – C. G. Jung.....	70
Erkenntnis und Erwachen.....	70
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	70
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	70
Zitate Laotse.....	72
Über die Quelle – Laotse.....	72
Hoffnung.....	72
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	72

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	73
Verantwortung.....	74
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	74
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	74
Zitate Perikles.....	75
Über die Quelle – Perikles.....	75
Mut.....	75
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	75
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	75
Zitate Josef Broukal.....	77
Über die Quelle – Josef Broukal.....	77
Grenzen überschreiten.....	77
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	77
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	78
Zitate Jean-Jacques Rousseau.....	79
Über die Quelle – Jean-Jacques Rousseau.....	79
Freiheit.....	79
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	79
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	79
Zitate Blaise Pascal.....	81
Über die Quelle – Blaise Pascal.....	81
Bedeutend sein.....	81
Blaise Pascal (1623 – 1662), französischer Naturwissenschaftler und Philosoph.....	81
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	81
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	81
Zitate Franz Kafka.....	83
Über die Quelle – Franz Kafka.....	83
Beginnen.....	83
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	83
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	83
Zitate Anaïs Nin.....	85
Über die Quelle – Anaïs Nin.....	85
Perspektivenwechsel.....	85
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	85
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	86
Zitate Matthias Claudius.....	87
Über die Quelle – Matthias Claudius.....	87
Freiheit.....	87
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	87
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	87
Zitate Edward Heath.....	88

Über die Quelle – Edward Heath.....	88
Fehler.....	88
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	88
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	88
Zitate Astrid Lindgren.....	90
Über die Quelle – Astrid Lindgren.....	90
Stärke.....	90
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	90
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	90
Zitate Oscar Wilde.....	91
Über die Quelle – Oscar Wilde.....	91
Liebe.....	91
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	91
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	91
Man selbst sein.....	93
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	93
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	93
Wunder Punkt.....	94
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	94
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	94
Zitate Aldous Huxley.....	95
Über die Quelle – Aldous Huxley.....	95
Selbstbestimmung.....	95
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	95
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	95
Zitate Mark Twain.....	96
Über die Quelle – Mark Twain.....	96
Mut.....	96
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	96
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	96
Zitate John Henry Newman.....	97
Über die Quelle – John Henry Newmann.....	97
Berufung.....	97
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	97
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	97
Zitate Joseph Addison.....	99
Über die Quelle – Joseph Addison.....	99
Fröhlichkeit.....	99
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	99
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	99
Zitate – Schamsoddin Mohammad Hafis.....	100

Über die Quelle – Schamsoddin Mohammad Hafis.....	100
Grenzen überwinden.....	100
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	100
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	100
Zitate Zenta Maurina.....	102
Über die Quelle – Zenta Maurina.....	102
Glück	102
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	102
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	102
Zitate Zig Ziglar.....	103
Über die Quelle – Zig Ziglar.....	103
Resilienz.....	103
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	103
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	103
Zitate Emil Oesch.....	104
Über die Quelle – Emil Oesch.....	104
Interesse.....	104
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	104
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	104
Zitate Willy Brand.....	106
Über die Quelle – Willy Brand.....	106
Schritte.....	106
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	106
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	106
Zitate Dwight D. Eisenhower.....	108
Über die Quelle – Dwight D. Eisenhower.....	108
Zuversicht.....	108
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	108
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	108
Zitate Samy Molcho.....	110
Über die Quelle – Samy Molcho.....	110
Einstellung.....	110
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	110
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	110
Zitate Victor Hugo.....	112
Über die Quelle – Victor Hugo.....	112
Freude.....	112
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	112
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	112
Zitate Peter Hohl.....	114
Über die Quelle – Peter Hohl.....	114

Ärgern.....	114
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	114
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	114
Zitate Volker Schlöndorff.....	116
Über die Quelle – Volker Schlöndorff.....	116
Aufs eigene Recht pochen.....	116
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	116
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	116
Zitate Pearl S. Buck.....	118
Über die Quelle – Pearl S. Buck.....	118
Weisheit.....	118
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	118
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	119
Zitate Jean Anouilh.....	120
Über die Quelle – Jean Anouilh.....	120
Werte.....	120
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	120
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	121
Zitate Albert Einstein.....	122
Über die Quelle – Albert Einstein.....	122
Zukunft.....	122
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	122
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	122
Balance.....	124
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	124
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	124
Zitate Antoine de Saint-Exupéry.....	125
Über die Quelle – Antoine de Saint-Exupéry.....	125
Klar sehen.....	125
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	125
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	126
Liebe.....	127
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	127
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	127
Zitate Erich Fromm.....	128
Über die Quelle – Erich Fromm.....	128
Glück.....	128
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	128
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	129
Zitate Martin Buber.....	130
Über die Quelle – Martin Buber.....	130

Einzigartigkeit	130
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	130
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	131
Zitate Hermann Hesse.....	132
Über die Quelle – Hermann Hesse.....	132
Selbstverwirklichung.....	132
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	132
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	133
Zitate Bertold Brecht.....	134
Über die Quelle – Bertold Brecht.....	134
Fehler.....	134
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	134
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	135
Zitate Selma Lagerlöf.....	136
Über die Quelle – Selma Lagerlöf.....	136
Selbstakzeptanz.....	136
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	136
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	137
Zitate Martin Luther.....	138
Über die Quelle – Martin Luther.....	138
Sorgen.....	138
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	138
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	139
Zitate Giacomo Leopardi.....	140
Über die Quelle – Giacomo Leopardi.....	140
Genuss.....	140
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	140
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	140
Zitate Alfred Adler.....	141
Über die Quelle – Alfred Adler.....	141
Zaghaftigkeit.....	141
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	141
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	142
Zitate Adalbert Stifter.....	143
Über die Quelle – Adalbert Stifter.....	143
Große Taten.....	143
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	143
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	144
Zitate Wilhelm Busch.....	145
Über die Quelle – Wilhelm Busch.....	145
Liebe	145

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	145
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	146
Glück.....	147
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	147
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	147
Zitate Franz von Sales.....	148
Über die Quelle – Franz von Sales.....	148
Veränderungen.....	148
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	148
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	149
Zitate Benedikt von Nursia.....	150
Über die Quelle – Benedikt von Nursia.....	150
Empathie.....	150
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	150
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	151
Zitate William Somerset Maugham.....	152
Über die Quelle – William Somerset Maugham.....	152
Ärgern.....	152
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	152
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	153
Zitate Erich Kästner.....	154
Über die Quelle – Erich Kästner.....	154
Kind bleiben.....	154
Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates.....	155
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	155
Zitate Epiktet.....	156
Über die Quelle – Epiktet.....	156
Weisheit.....	156
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	156
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	156
Zitate Phil Bosmans.....	157
Über die Quelle – Phil Bosmans.....	157
Traurigkeit.....	157
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	157
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	158
Zitate Henry David Toreau.....	159
Über die Quelle – Henry David Toreau.....	159
Glück	159
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	159
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	160
Zitate Ferdinand Magellan.....	161

Über die Quelle – Ferdinand Magellan.....	161
Aufbrechen.....	161
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	161
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	161
Zitate Ernst Ferstl.....	163
Über die Quelle – Ernst Ferstl.....	163
Man selber sein.....	163
Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates.....	163
Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung.....	163

Vorwort und Anwendungshinweise

Die Verwendung von Zitaten bekannter Persönlichkeiten in der Hypnose und Hypnotherapie ist ein bewährtes Instrument, um einem Klienten/einer Klientin während der Behandlung einen verstärkenden Impuls zu geben.

Die Worte einer großen Persönlichkeit der Geschichte oder eines berühmten Menschen, den man besonders stark mit einer bestimmten Eigenschaft wie Weisheit, Intelligenz, Diplomatie, Erfolg, Stil oder anderen möglicherweise zu einer bei der Behandlung vorliegenden Konstellation passenden Attributen verbindet, haben oft eine intensive Wirkung auf Menschen, da ein Zitat nicht einfach nur Worte, sondern auch die „Aura des Autors/der Autorin“ mit sich transportiert, die oft eine ebenso große Bedeutung hat, wie das Zitat selbst.

Mit den „Zitat-Steckbriefen“ möchten wir unseren Absolventinnen und Absolventinnen sowie Leserinnen und Lesern Beispiele dafür geben, welche Zitate sich gut für den Einsatz im therapeutischen/beratenden Kontext eignen und wie sie sich in die Arbeit mit Hypnose integrieren lassen.

Wir geben Ihnen jeweils Verwendungsmöglichkeiten inklusive einer möglichen Platzierung in einer Hypnose-Sitzung an die Hand, so dass Sie das jeweilige Zitat bei einer passenden Gelegenheit in Ihre Behandlungssitzung einfließen lassen können – zum Beispiel direkt im Anschluss an eine Blockadenlösung oder am Ende einer Sitzung, nachdem die „planmäßige“ Arbeit getan ist. Gleichzeitig geben wir Ihnen jeweils Infos zu der Autorin/dem Autorin des Zitates.

Anwendungshinweise

Bitte beachten Sie grundsätzlich: Es ist immer nützlich, die Stellung des/der Zitierten als „weltbekannt“ in Zusammenhang mit dem jeweiligen Zitat zu stellen.

Und: Lassen Sie schließlich dem Zitat Luft. Lassen Sie es ein bis zwei Minuten kommentarlos wirken, nachdem Sie es ausgesprochen haben und schweigen Sie dabei einfach. Sie werden in einem oder anderen Fall sicherlich erstaunt sein, was dieser kurze Satz in Ihrem Gegenüber bewegt.

Selbstverständlich lassen sich die Zitate auch in anderen Therapiemethoden als der Hypnose anbringen. Lassen Sie Ihrer Klientin/Ihrem Klienten auch da genügend Zeit, dass sie, bzw. er, die Worte aufnehmen und verarbeiten kann und bitten Sie sie/ihn, sie einfach eine kleine Weile auf sich wirken zu lassen.

Alternativ können die Zitate auch in der analytischen Arbeit eingesetzt werden. Man kann eine Klientin/einen Klienten in Bezug auf die jeweilige Problematik das passende Zitat nennen und sie/ihn bitten, es auf sich wirken zu lassen. Anschließend in Trance kann man spontane Gedanken dazu äußern lassen, welche Bedeutung dieses Zitat in Bezug auf die spezielle Problematik haben könnte. Auf diese Weise kann ein solches Zitat sogar die Initialzündung für eine komplette analytische Sitzung sein.

Selbstverständlich lassen sich diese Zitate sicherlich auch noch bei anderen Gelegenheiten einsetzen, zum Beispiel im Vorgespräch, während der Induktion für eine themenbezogene Sitzung, als Affirmation etc.

Variieren Sie ruhig ein wenig und setzen Sie das jeweilige Zitat ein, wenn Sie den Eindruck haben, dass es gerade gut zu einer Situation passt. Verwenden Sie auch andere Zitate und bauen Sie sich, wenn Sie möchten, ein Repertoire mit verschiedenen Zitaten für die wichtigsten therapeutischen Gelegenheiten oder Beratungssituationen auf. So entwickeln mit der Zeit die Fähigkeit, Ihre Arbeit punktgenau mit interessanten und treffenden Zitaten zu unterstreichen.

Merkzettel mit dem Zitat und Hausaufgabe

Wenn Ihnen ein Zitat besonders passend zur Situation der jeweiligen Klientin/des jeweiligen Klienten erscheint, können Sie es auf einen kleinen Zettel oder eine Haft-Notiz schreiben und es ihr/ihm mit der Bitte aushändigen, sich bei Gelegenheit noch einmal gedanklich damit auseinanderzusetzen.

Wenn Sie möchten, können Sie der Klientin/dem Klienten auch als Hausaufgabe aufgeben, bis zur nächsten Sitzung einmal die Bedeutung des jeweiligen Zitates für sich und die eigene Situation zu überdenken und Ihnen zu berichten, zu welchen Erkenntnissen er, bzw. sie, dabei gekommen ist. In diesem Zusammenhang lassen sich oft interessante Ressourcen gewinnen und möglicherweise berichtet Ihnen Ihre Klientin/Ihr Klient auch von einem neuen, bedeutenden Aspekt ihrer/seiner Situation, von dem Sie zuvor noch gar nicht wussten, der aber für die weitere Behandlung von großem Wert sein kann.

Zitate Schopenhauer

Über die Quelle – Arthur Schopenhauer

Arthur Schopenhauer steht für eine philosophische Richtung, die Erkenntnistheorie, Ethik, Metaphysik und Ästhetik verbindet. Bei seinen Lehren beruft er sich hauptsächlich auf Kant, Platon sowie östlichen Philosophien und entwickelte daraus seinen „Subjektiven Idealismus“. Er ging in seiner Grundeinstellung davon aus, dass der Welt ein so genanntes irrationales Prinzip zugrunde läge. So verband er in seiner Vorstellung Wahrnehmung, Wille und Außenwelt zu einer ganz eigenen Weltsicht.

Verschiedene Welten

„Bei gleicher Umgebung lebt doch jeder in einer anderen Welt.“

Arthur Schopenhauer (1788 – 1860), deutscher Philosoph

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Dieses Zitat bietet sich an für all die Situationen, in denen ein/-e Klient/-in davon berichtet, dass sein/ihr Umfeld ihn/sie nicht versteht, dass sein/-e Partner/-in anderer Meinung ist oder dass es ihr/ihm vielleicht einfach nicht gelingt, die Maßstäbe der anderen für sich selbst zu akzeptieren.

Dieses Zitat schenkt Klienten ein wenig Freiheit und unterstützt ihre Individualität. Es schafft vielleicht ein wenig Verständnis dafür, warum andere sie nicht verstehen oder hilft dabei, dass sie sich aufgrund dessen nicht mehr so grämen.

Es hilft vielleicht, über den Tellerrand zu blicken und zu erkennen, dass eigene gedankliche Welten vielleicht einmal für kurze Zeit verlassen werden müssen, um die Bedürfnisse anderer kennen- und akzeptieren zu lernen.

Je nach Thema, bei dem es eingesetzt wird, kann es verständigend oder versöhnend wirken; es kann helfen, Toleranz und Akzeptanz für sich und für andere zu schaffen; es kann den Selbstwert stärken und Klienten helfen, die eigene Individualität zuzulassen.

Natürlich sind seine Potenziale damit noch immer nicht erschöpft!

Dieser kurze Satz hat das Potenzial, als Basis für ganze Bücher über die Individualität des Menschen, sein Zusammenspiel mit anderen und die Einzigartigkeit des Bewusstseins zu dienen.

Das Schöne dabei ist, dass jedes Unterbewusstsein sich selbst an genau dem Aspekt davon bedienen kann, der zu seiner derzeitigen Situation am besten passt und den das Zitat in der "Welt des Klienten" repräsentiert.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

*„Manchmal hast Du das Gefühl, dass Dich niemand versteht. Du fühlst Dich allein. Allein in Deiner Welt. Irgendwie leben die anderen Menschen in einer ganz anderen Welt. Einer für Dich völlig unverständlichen Welt. Vielleicht bist Du deswegen wütend auf die Anderen, vielleicht leidest Du darunter. Aber schau doch einmal über den Tellerrand. Vielleicht versuchst Du auch einmal aus Deiner Welt hinauszutreten und zu verstehen, was die Anderen fühlen und denken. Der weltbekannte deutsche Philosoph Schopenhauer sagte schon im 19. Jahrhundert: **„Bei gleicher Umgebung lebt doch jeder in einer anderen Welt.“** Und das meinte er gar nicht negativ. Vielleicht ist es ja spannend, die anderen Welten kennen zu lernen – und auch den Anderen von seiner eigenen Welt zu erzählen. So kannst Du vielleicht die Anderen besser in ihrer Wahrnehmung akzeptieren – und auch Dich selber. Jeder Mensch ist ein Individuum, jeder Mensch ist in seinen Gedanken frei. Ist das nicht schön und aufregend?“*

Reflektieren

**„Wenn Dein Leben schwer geworden ist, denk nur einen Tag in Ruhe über Dich nach.
Das wird Dir mehr einbringen, als ein ganzes Jahr einfach nur weiterzumachen.“**

Arthur Schopenhauer (1788 – 1860), deutscher Philosoph

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Das Zitat von Schopenhauer lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die am Leben leiden, es als schwer empfinden – aber nicht genau wissen, warum. „Aber es muss ja immer weitergehen“, so ihr Gedanke. Dabei brennen Sie immer weiter aus und verpassen die Chance, etwas aktiv zu verändern.

Dieses Zitat soll sie motivieren einmal zur Ruhe zu kommen und genau hinzuschauen, was sie an ihrem Leben verbessern können.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

*„Du leidest, bist unglücklich, alles ist zu schwer geworden – kannst aber nicht genau sagen, warum. Und eigentlich hast Du ja auch keine Zeit, diesen Zustand zu hinterfragen. Es muss ja immer weiter gehen. Aber wäre es nicht wichtig einmal anzuhalten, nachzudenken und Dein Leben neu zu strukturieren – um zu vermeiden, dass eines Tages plötzlich der große Zusammenbruch kommt? Wie schon der berühmte Philosoph Arthur Schopenhauer sagte: **‘Wenn Dein Leben schwer geworden ist, denk nur einen Tag in Ruhe über Dich nach. Das wird Dir mehr einbringen, als ein ganzes Jahr einfach nur weiterzumachen.’** Komme einmal zur Ruhe und schau' Dich um. Vielleicht gibt es da ganz kleine, scheinbar unscheinbare Dinge, die Du für Dich brauchst, die Du tun kannst, um Dein Leben wieder leichter zu machen.“*

Dankbarkeit

***„Wir denken selten an das, was wir haben,
sondern immer nur an das, was uns fehlt.“***

Arthur Schopenhauer (1788 – 1860), deutscher Philosoph

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Dieses Zitat von Arthur Schopenhauer bietet sich an für Klienten, die dazu neigen zu beklagen, was ihnen fehlt, ohne einmal zu registrieren, was sie tatsächlich in und von ihrem Leben haben. Würden sie einmal genauer hinschauen, würden sie vermutlich merken, dass es viel mehr in ihrem Leben gibt, als sie vielleicht denken. Gleichzeitig hemmt sie häufig, dass sie zerfressen sind von Neid, da sie nur nur auf das blicken, was andere haben. Das verbittert und führt zu Verzweiflung, ja Hass.

Dieses Zitat soll sie aufrütteln und motivieren, einmal auf sich zu schauen und das, was sie haben. So kann es helfen, deutlich zu machen, was sie im und von ihrem eigenen Leben haben – Dinge, Werte, Menschen – über die sie sich freuen, auf die sie stolz sein können. Gleichzeitig kann es versöhnend wirken – mit sich selbst und jenen, die man so schmerzlich beneidet.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte auch so aussehen:

*„Manchmal hast Du das Gefühl, dass Dein Leben leer ist, dass Dir so Vieles fehlt. Immer schaust Du auf die anderen, denen es doch scheinbar so viel besser geht. Vielleicht bist Du deswegen wütend auf die Anderen, vielleicht leidest Du darunter. Aber hast Du denn wirklich nichts, was Du an Werten geschaffen hast, auf das Du stolz sein kannst? Schau' einmal genauer hin! Der weltbekannte deutsche Philosoph Schopenhauer sagte schon im 19. Jahrhundert: „**Wir denken selten an das, was wir haben, sondern immer nur an das, was uns fehlt.**“ Schau' einmal auf Dein Leben. Da ist so Vieles, Großartiges, Wunderbares. Spür' einmal in Dich hinein, in Deinen Stolz in Deine Stärke. So verschwinden auch dieser Schmerz, dieser bohrende Neid, mit dem Du Dich nur selbst unglücklich machst. Freue Dich! Freue Dich über das, was Du erreicht hast, was Du hast und was Du noch erreichen wirst.“*

Lebensgestaltung

„Das Schicksal mischt die Karten, wir spielen.“

Arthur Schopenhauer (1788 – 1860), deutscher Philosoph

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Dieses Zitat von Arthur Schopenhauer lässt sich hervorragend bei Menschen verwenden, die mit ihrem Schicksal hadern, verbittert sind, sich benachteiligt fühlen. Sie sehen fast ausschließlich nur das Negative in dieser Welt, jammern, beschwerten sich, weil das Schicksal es mit ihnen schlecht gemeint habe. Das Leiden ist enorm, die scheinbare Ausweglosigkeit entmutigt.

Dieses Zitat soll Klienten dazu ermutigen, einmal ihr dunkle Brille abzusetzen und sich einmal aufzuraffen, ihr Leben in die Hand zu nehmen, selber in ihm Regie zu führen. Es soll motivieren, sich einmal heraus aus dem Jammertal zu erheben, Potenziale zu erkennen und zu nutzen.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte auch so aussehen:

„Du fühlst Dich traurig, bist frustriert, dem Schicksal ausgeliefert. Du hast das Gefühl, das nichts mehr voran gehen kann, dass Dein Leben wie ein herrenloses Schiff über den Ozean des Lebens streift, gezogen von einer unbekannten Kraft. Ja, viel Schlimmes in letzter Zeit ist passiert – aber jetzt ist es an der Zeit, das Ruder herumzureißen. Kappe das Seil, das das Schicksal geknüpft hat. Packe das Leben neu an. Denn Du hast die Macht, Dein Leben zu bestimmen, zu lenken, zu spielen. Fang jetzt an! Wie schon der weltbekannte deutsche Philosoph Schopenhauer sagte: „Das Schicksal mischt die Karten, wir spielen.“ Spiel' das Spiel. Du kannst es. Die Kraft ist in Dir!“

Zitate Mutter Theresa

Über die Quelle – Mutter Theresa

Mutter Teresa gilt als ein Sinnbild für Nächstenliebe. Bis zu ihrem Tod 1997 sorgte sie selbstlos, fast übermenschlich, für die Ärmsten in den Slums von Kalkutta. Sie betreute Kranke in Lepra-Stationen, half Tbc- und Aidskranken.

Ihr war es tatsächlich wichtig, dass sich die Menschen um sich herum selbst im tiefsten Elend angenommen – ja tatsächlich vielleicht sogar glücklicher – fühlten. Daher ist diese Zitat umso glaubwürdiger, da sie den Gedanken in ihrer tagtäglichen Arbeit gelebt hatte.

Sie half selbstlos, aber vor allem mit ganzem Herzen, optimistisch und pragmatisch, Verlassenen, Vergessenen sowie Sterbenden und gab ihnen kleine Momente des Glücks und vielleicht sogar neue Hoffnung.

Eigener Wert

***„Wir fühlen, dass alles, was wir tun, nur ein Tropfen ist im Ozean.
Aber wäre dieser Tropfen nicht, so würde er den Ozeanen fehlen.“***

Mutter Theresa (1910 – 1997), Ordensschwester, Missionarin und Friedensnobelpreisträgerin

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Das Zitat von Mutter Theresa lässt sich am besten bei einem Klienten verwenden, die etwas für diese Welt beitragen möchte, aber immer das Gefühl hat, dass es nicht genug ist. Er fühlt sich klein, unbedeutend, unzureichend.

Dieses Zitat soll ihm zeigen, dass er auf dem richtigen Weg ist, dass er in keiner Weise unbedeutend ist. Es soll ihn quasi in den Arm nehmen und im Mut machen, weiter zu machen. Es soll ihm zeigen, dass auch er wichtig ist – auch mit den vielleicht so geringen Möglichkeiten, die er hat.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

*„Deine Ansprüche an Dich sind sehr hoch, Du möchtest Großes erreichen, die Welt verändern. Aber immer wieder hast Du das Gefühl, dass das, was Du tust, nicht reicht, dass Deine Möglichkeiten viel zu beschränkt sind. Das macht Dich traurig, willst Du doch die Welt zum Positiven verändern. Das tust Du auch! Auch die kleinsten Gesten, die kleinsten Taten können in der Gesamtheit etwas Großes bewirken. Wie die weltbekannte Missionarin und Friedensnobelpreisträgerin Mutter Theresa einmal sagte: **„Wir fühlen, dass alles, was wir tun, nur ein Tropfen ist im Ozean. Aber wäre dieser Tropfen nicht, so würde er den Ozeanen fehlen.“** Ja, jeder kleine Tropfen ist wichtig und kann dabei helfen, die Welt ein bisschen besser zu machen. Auch Deine kleinste Tat kann in der Gesamtheit mit anderen etwas Großes erreichen.“*

Miteinander

***„Lasse nie zu, dass Du jemandem begegnest,
der nicht nach der Begegnung mit Dir glücklicher ist.“***

Mutter Theresa (1910 – 1997), Ordensschwester, Missionarin und Friedensnobelpreisträgerin

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Das Zitat von Mutter Theresa lässt sich am besten bei Klienten verwenden, die Schwierigkeiten haben, positive Verbindungen zu anderen Menschen herzustellen, sei es, weil sie zum Beispiel eine grundsätzlich negative Weltsicht haben, sei es, weil sie vielleicht latent Aggressionen anderen Menschen gegenüber in sich tragen – und nun etwas dagegen unternehmen möchten.

Dieses Zitates können Sie als Hypnotiser/-in in einer Hypnose einsetzen, um diesen Klientinnen und Klienten zu helfen, etwas mehr Sanftheit in ihre Beziehung zu anderen Menschen zu bringen, eine positivere Einstellung zu gewinnen, Verkrampfungen aus ihrer Kommunikation zu nehmen, um schließlich in zwischenmenschlichen Beziehungen sich selber und seinem Gegenüber ein Lächeln auf die Lippen zaubern zu können.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Wenn Du mit anderen Menschen zu tun hast, merkst Du manchmal, dass sie Dich ohne wirklich ersichtlichen Grund wütend machen, Du nicht freundlich zu Ihnen sein kannst. Und Deine Mitmenschen dadurch auch nicht freundlich auf Dich reagieren. Du merkst selber, dass Dir das nicht gut tut. Dein Unterbewusstsein sagt Dir eigentlich immer wieder, dass es viel schöner ist, mit Menschen gut klar zu kommen. Vielleicht begegnen sie Dir dann ja auch ganz anders, wenn Du freundlich auf sie zugehst. Die weltbekannte Missionarin und Friedensnobelpreisträgerin Mutter Theresa sagte einmal: **„Lasse nie zu, dass Du jemandem begegnest, der nicht nach der Begegnung mit Dir glücklicher ist.“** Schau einfach mal, was passiert, wenn Du Menschen anlächelst, Ihnen vielleicht auch einmal Komplimente machst. Du wirst dann merken, dass sie auf Dich ganz anders reagieren, dass sie glücklicher sind – und auch Du Dich glücklicher fühlst. Lächle einfach mal die Verkäuferin an, wenn Du das nächste Mal Brötchen kaufst. Oder lobe einmal eine Kollegin, wenn sie gute Arbeit geleistet hat. Halte halte einmal Deine Augen auf, in welchen Momenten Du andere Menschen mit kleinen Worten und Gesten glücklicher machen kannst – und Du schließlich dadurch selbst auch glücklicher wirst.“

Etwas bewirken

***„Nicht alle von uns können große Dinge tun,
aber wir alle können kleine Dinge mit großer Liebe tun.“***

Mutter Theresa (1910 – 1997), Ordensschwester, Missionarin und Friedensnobelpreisträgerin

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Das Zitat von Mutter Theresa lässt sich am besten bei Klienten verwenden, die zu Höherem streben, aber an sich zweifeln, da sie merken, dass sie an ihre Grenzen stoßen. Sie sind frustriert und demotiviert.

Dieses Zitates können Sie als Hypnotiseur/-in in einer Hypnose einsetzen, um diese Klienten wieder aufzubauen, sie dabei zu unterstützen, einmal ihre hohen Ansprüche an sich etwas nach unten zu schrauben, ihnen Offenheit für neue Perspektiven und somit neue Zufriedenheit zu geben.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

*„Deine Ansprüche an Dich sind sehr hoch, Du möchtest Großes erreichen, die Welt verändern. Aber immer wieder stößt Du an Deinen Grenzen, merkst, dass Du mit Deinen Vorhaben nicht weiterkommst. Das macht Dich traurig, willst Du doch die Welt zum Positiven verändern. Aber muss man immer direkt in diesen Dimensionen denken? Vielleicht ist es viel schöner, einmal an kleinen Veränderungen zu arbeiten. Kleinen Dingen, die vielleicht später einmal eine große Wirkung haben. Kleine Dinge, die Du mit ganzem Herzen tust. Zum Wohle von Dir und anderen. Wie die weltbekannte Missionarin und Friedensnobelpreisträgerin Mutter Theresa einmal sagte: **„Nicht alle von uns können große Dinge tun, aber wir alle können kleine Dinge mit großer Liebe tun.“** Schau einfach mal, was passiert, wenn Du einfach einmal schaust, was Du bewegen kannst, welche Fähigkeiten Du hast, wo Dein Herz schlägt. Halte einmal Deine Augen auf, wie Du Dich und andere Menschen mit kleinen Taten glücklicher machen kannst – und so tatsächlich auch jeden Tag die Welt ein bisschen besser machst.“*

Zitate Mahatma Gandhi

Über die Quelle – Mahatma Gandhi

Mahatma Gandhi war im Indien des 20. Jahrhunderts politischer – und auch geistiger – Anführer der Unabhängigkeitsbewegung gegen die britische Kolonialherrschaft. Er schaffte es 1947 diese mit zivilem Ungehorsam, gewaltfreiem Widerstand und mittels diverser Hungerstreiks zu brechen und Indien die Freiheit zu geben.

Er postulierte Wahrheit, Gewaltlosigkeit sowie politische Selbstbestimmung und sprach seine Gegner über deren Gewissen und Gefühle an, um sie schließlich möglichst zu Verbündeten zu machen.

Veränderung

***„Wenn du etwas 2 Jahre lang gemacht hast, betrachte es sorgfältig!
Wenn du etwas 5 Jahre lang gemacht hast, betrachte es misstrauisch!
Wenn du etwas 10 Jahre lang gemacht hast, mache es anders.“***

Mahatma Gandhi (1869 – 1948), indischer Widerstandskämpfer, Publizist, Pazifist

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

„Das habe ich aber schon immer so gemacht!“ – ein Satz, den fast jeder Therapeut oder Coach schon einmal von einem Klienten gehört hat, der ein problematisches Verhalten, das er nicht abstellen möchte damit rechtfertigt, dass er es eben gewohnt ist, sich so zu verhalten.

Dieses Zitat von Mahatma Gandhi kann dem Klienten einen kleinen Anstoß geben, einmal über dieses Verhalten nachzudenken und sie ggf. tatsächlich abzulegen.

Durch die konkreten Zeiträume werden Orientierungspunkt gegeben, die der Klient für seinen Denkprozess nutzen kann.

Es hilft vielleicht, zu erkennen, dass, ja, nun etwas anders gemacht werden muss. Und vielleicht gibt es auch dem Unterbewusstsein die Möglichkeit, konkrete Hinweise zu geben, welche neuen Wege eingeschlagen werden können.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte auch so aussehen:

*„Vielleicht merkst Du manchmal, dass sich Verhaltensweisen bei Dir eingeschlichen haben, die Dir im Wege stehen, die Dein Fortkommen behindern oder ins Abseits stellen. Ja, Du hast es vielleicht schon immer so gemacht. Aber schau Dir diese Verhaltensweise einmal an. Vielleicht ist es Zeit, sie über Bord zu werfen und neue Wege einzuschlagen. Der weltbekannte Widerstandskämpfer und Pazifist Mahatma Gandhi sagte einmal : **„Wenn du etwas 2 Jahre lang gemacht hast, betrachte es sorgfältig! Wenn du etwas 5 Jahre lang gemacht hast, betrachte es misstrauisch! Wenn du etwas 10 Jahre lang gemacht hast, mache es anders.** Schau einfach mal, was passiert, wenn Du dieses Zitat auf Dich wirken lässt. Was hat sich bei Dir in den letzten Jahren festgesetzt, was könnte Dich misstrauisch machen – und was kannst Du ja vielleicht einmal anders machen?“*

Wahrheit

„Wer den Weg der Wahrheit geht, stolpert nicht.“

Mahatma Gandhi (1869 – 1948), indischer Widerstandskämpfer, Publizist, Pazifist

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Dieses Zitat von Mahatma Gandhi kann bei einem Klienten eingesetzt werden, der sich nicht traut zu sich, seinen Bedürfnissen und seinen Handlungen zu stehen. Hier geht es nicht vorrangig um das Thema Lüge, sondern Wahrhaftigkeit, Offenheit Ehrlichkeit. Es geht darum, man selber zu sein, mit Leib und Seele.

Es kann Ihrem Klienten einen kleinen Anstoß geben, dazu zu stehen wie er ist, was er denkt und was er vielleicht getan hat. Es soll ihm Mut machen, verantwortlich zu sich zu stehen. Das kann für ihn und andere zunächst einmal unbequem sein kann, entlastet aber und kann hin zu wahrhaftiger Authentizität führen.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte auch so aussehen:

*„Vielleicht merkst Du zunehmend, dass das Dein Leben, das Du führst nicht wirklich Du bist, dass es nicht wahrhaftig ist. Aber Du hast noch nicht den Mut, heraus aus der Verschleierung, dem Verschweigen hin zu absoluter Echtheit zu gehen. Habe den Mut! Wie auch schon der weltbekannte Widerstandskämpfer und Pazifist Mahatma Gandhi einmal sagte: „**Wer den Weg der Wahrheit geht, stolpert nicht.**“ Sei ehrlich zu Dir und anderen – und Du wirst sehen, dass das der richtige, dass es Dein Weg ist. Er mag steinig sein, aber Du wirst nicht stolpern. Denn Du spürst, dass es der Weg ist, der Dir ganz entspricht.“*

Zitate Rudolf Nurejew

Über die Quelle – Rudolf Nurejew

Rudolf Nurejew gilt als einer der besten männlichen Ballett-Tänzer des 20. Jahrhunderts und war der größte Star im klassischen Ballett in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts.

Ballett wird von den meisten Menschen mit Eleganz und Anmut, aber auch hartem Training, Disziplin und Willenskraft assoziiert.

Leidenschaft

„Besessenheit ist der Motor – Verbissenheit ist die Bremse“

Rudolf Nurejew (1938-93), russischer Ballett-Tänzer und Choreograf

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Nurejew lässt sich vermutlich am besten bei Klienten verwenden, die etwas *unbedingt* erreichen wollen, dabei aber schon ein wenig zu verbissen an die Sache herangehen und sich auf diese Weise entweder selbst zu sehr belasten oder gar ihr gesamtes Ziel gefährden.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

*„Du bist sehr ehrgeizig und möchtest Deine Karriere-Ziele möglichst schnell erreichen. Dein Unterbewusstsein wird Dich dabei mit all seinen Möglichkeiten unterstützen. Doch achte bei Deiner Arbeit auch immer auf die richtige Ausgewogenheit. Der berühmte russische Ballett-Tänzer und Choreograph Rudolf Nurejew sagte einmal: „**Besessenheit ist der Motor – Verbissenheit ist die Bremse.**“ Es ist also gut, wenn Du den Erfolg wirklich willst und Dein Wille zum Erfolg Dich antreibt, doch achte darauf, dass es immer eine gesunde Energie bleibt, die Dich voranbringt.“*

Zitate Seneca

Über die Quelle – Seneca

Lucius Annaeus Seneca gilt als einer der bedeutendsten Philosophen seiner Zeit und ist dem so genannten Stoizismus zuzurechnen. In Zentrum dieser philosophischen Richtung steht die Ganzheitlichkeit in der Erfassung der Welt, in der das Individuum seinen Platz erkennen und ausfüllen muss – mit Selbstbeherrschung, Gelassenheit und Akzeptanz seines Schicksals.

Gleichzeitig postulierte Seneca das lebenslange Lernen und den Versuch durch Seelenruhe zur Weisheit zu gelangen.

Seneca selbst hatte, da er auch selbst immer wieder nah am Zentrum der Macht seiner Zeit stand, ein sehr bewegtes Leben und musste viele Schicksalsschläge überstehen. Gleichzeitig war er von seinen Tätigkeitsfeldern als **Philosoph, Schriftsteller, Staatsmann und Forscher** sehr umtriebig.

Zeit nutzen

**„Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben,
sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nutzen.“**

Lucius Annaeus Seneca (ca. 4 v. Chr. – 65 n. Chr.),
römischer Philosoph, Schriftsteller, Staatsmann, Naturforscher

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Seneca lässt sich am besten bei Klienten verwenden, die sich selbst unentwegt unter Zeitdruck setzen, unorganisiert sind und keine Struktur haben in dem, was sie tun.

Dadurch belasten sie sich selbst – und ihre Umwelt – oftmals schwer und stehen unter einem enormen psychischen und physischen Druck.

Sie befinden sich in einem Hamsterrad, aus dem sie schwer ausbrechen können und erreichen durch Ihr hektisches Wesen selten für sich befriedigende Ziele, bzw. können Ergebnisse nicht mehr genießen.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du spürst in Dir eine enorme Unruhe, weißt oftmals nicht, wo Dir der Kopf steht. Du weißt nicht, wie Du den ganzen Stress um Dich herum bewältigen kannst. Oftmals ist Dir alles zu viel.

Das willst Du ändern! Du willst mehr Struktur in Dein Leben bringen, möchtest Deine Aufgaben besser organisieren. Dein Unterbewusstsein wird Dich dabei mit all seinen Möglichkeiten unterstützen.

Halte einmal an und schau, wie Du Deine Lebenszeit neu strukturieren kannst. Sag' einmal „Stop!“, setze Dich hin und schau' Dir einmal an, wie Du Deine Zeit anders – besser – einteilen kannst. Wie der berühmte Philosoph Seneca einmal sagte: **„Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nutzen.“**

Schau' einmal, welche Zeit Du vielleicht nicht optimal nutzt. Oftmals verfangen wir uns in Tätigkeiten, die gar nicht notwendig sind, manchmal verrennen wir uns aus lauter Hektik. Halte einfach einmal an und analysiere das, was Du tust. Strukturiere neu, setze Prioritäten. So kannst Du wieder ganz in Ruhe Deine Aufgaben bewältigen. Schritt für Schritt. Und Du wirst sehen wie viel besser, befriedigender und für Dich gesünder Deine Zeit angefüllt sein wird.“

Versagen

„Wer Großes versucht, ist bewundernswert, auch wenn er fällt.“

Lucius Annaeus Seneca (ca. 4 v. Chr. – 65 n. Chr.),
römischer Philosoph, Schriftsteller, Staatsmann, Naturforscher

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Seneca lässt sich am besten bei Klienten verwenden, die versucht haben, etwas Großes zu erreichen – das Projekt jedoch gescheitert ist. Sie haben sich angestrengt, haben für etwas gebrannt und sich engagiert – haben jedoch „versagt“. Nun sind sie verzweifelt, traurig, fühlen sich minderwertig.

Dieses Zitat soll ihnen dabei helfen, wieder stolz auf sich sein zu können und ihr Selbstbewusstsein wiederzuerlangen. Es soll sie unterstützen, wieder stolz den Kopf zu erheben und weiter zu gehen – vielleicht sogar aus etwaigen Fehlern zu lernen und neue Pläne zu schmieden.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

*„Du hast Pläne geschmiedet, warst Feuer und Flamme für Dein Projekt, ein wirklich großartiges Projekt – und bist gescheitert. Das ist wirklich schade. Aber die Zeit war vielleicht einfach noch nicht reif. Sei stolz auf Dich. Du darfst es sein. Denn es war schon beachtenswert, dass Du es so sehr wolltest, dass Du bereit warst, etwas zu bewegen, eine großartige Sache in die Tat umzusetzen. Wie der römische Philosoph Seneca schon sagte: **„Wer Großes versucht, ist bewundernswert, auch wenn er fällt.“** Du kannst stolz den Kopf erheben, tief durchatmen und wieder mit Mut und Zuversicht in die Welt blicken. Vielleicht tun sich wieder neue Möglichkeiten auf, vielleicht kannst Du bald wieder Großes planen. Bis dahin, sei einfach stolz auf Dich.“*

Zitate Kurt Tucholsky

Über die Quelle – Kurt Tucholsky

Tucholsky gilt als einer der wichtigsten Autoren der Weimarer Republik. Er war als Journalist politisch aktiv sowie Mitherausgeber der Zeitschrift „Die Weltbühne“ und gilt als kreativer Gesellschaftskritiker und war brillanter Satiriker.

Sein fortschrittliches Denken als Demokrat und Pazifist brachte ihn bis in die heutige Zeit hohes Ansehen ein und zeigte sich auch in seinem progressiven Frauenbild. Er selbst haderte häufig mit den Fehlern, die er in seinem Leben gemacht hatte, ging aber offen und konstruktiv damit um.

Ordnung und Struktur

„Die Basis einer gesunden Ordnung ist ein großer Papierkorb.“

Kurt Tucholsky (1890 – 1935), deutscher Schriftsteller

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Kurt Tucholsky lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die nicht wissen, wie Sie ihre Ordnung, ihr Zeitmanagement in den Griff bekommen sollen. Ihr Schreibtisch, ihr E-Mail-Account und ihr Terminkalender sind übertoll und chaotisch. Ihnen fehlen Durchblick und Struktur.

Dieses Zitat soll ihnen dabei helfen, Ordnung in ihrem Leben zu schaffen, indem sie sich Prioritäten setzen, Struktur finden – und auch einfach einmal loslassen.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du weißt nicht, wo Dir Dein Kopf steht, alles um Dich ist Chaos pur, alles in Deinem Leben rotiert. Der Blick auf Deinen übertollen Schreibtisch, Deinen überfließenden Mail-Account und Deine Terminplanung macht Dich schier wahnsinnig.“

Stop! Jetzt ist es Zeit einmal anzuhalten und durchzuatmen. Trete einen Schritt zurück und betrachte Dein Leben einmal ganz neutral von außen. Ganz ruhig. Ganz besonnen.

Mach' Dir einen Plan, setze Prioritäten, fange an, mit klarem Kopf Schritt für Schritt Dein Leben zu ordnen. Was brauchst Du? Was kann abgelegt werden? Und vor allem: Was kann einfach einmal weggeschmissen werden? Wie der berühmte Schriftsteller Kurt Tucholsky so schön sagte: „Die Basis einer gesunden Ordnung ist ein großer Papierkorb.“ Erleichtere Dich im wahrsten Sinne des Wortes. Mach' Dich frei von Ballast und bring' Struktur in das, was übrig bleibt. Du wirst sehen, wie gut Dir das tun wird, wie frei und erleichtert Du Dich fühlen wirst!“

Zeit für sich / Zeitmanagement

„Ein voller Terminkalender ist noch lange kein erfülltes Leben.“

Kurt Tucholsky (1890 – 1935), deutscher Schriftsteller

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Kurt Tucholsky lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die sich in dauerhaftem Stress befinden. Sie ertrinken in Terminen, haben aber am (späten) Ende des Tages nicht das Gefühl, etwas Effizientes geschafft zu haben. Dies hat viel mit Zeitmanagement zu tun – aber auch mit der Unfähigkeit, „nein“ sagen zu können. Sie fühlen sich verpflichtet, für andere da zu sein und ziehen daraus scheinbar Bestätigung. Tatsächlich leiden sie jedoch darunter, dass dabei doch ein schaler Geschmack übrig bleibt.

Dieses Zitat soll ihnen dabei helfen, erst einmal zur Ruhe zu kommen und zu rekapitulieren, was für sie wirklich wichtig und wertvoll im Leben ist, um dann das eigene Zeitmanagement und das eigene Leben in Richtung Zufriedenheit und tatsächlicher Sinnhaftigkeit eigenverantwortlich zu steuern.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du weißt nicht, wo Dir Dein Kopf steht, Du arbeitest, Du rotierst, Dein Terminkalender ist voll. Du erfüllst Deine Pflichten mit Tatkraft und Engagement – und doch fühlst Du Dich am Ende des Tages ausgelaugt und leer. Du hast viel getan, warst fleißig, aber irgendwie „ist es das nicht“. Du merkst, dass Dir diese Situation nicht gut tut.

Es ist Zeit zu handeln! Denn wie schon der berühmte Schriftsteller Kurt Tucholsky sagte: **„Ein voller Terminkalender ist noch lange kein erfülltes Leben.“** Nun ist Zeit, einmal innezuhalten, in die Ruhe zu gehen und zu rekapitulieren. Wer und was ist Dir wirklich wichtig im Leben? Was möchtest Du erreichen? Was tust Du wirklich mit ganzem Herzen? Was ist wirklich lebenswichtig? Was wird Dir aufgedrängt? Welche Verpflichtungen und Termine kannst Du fallen lassen? Erleichtere Dich im wahrsten Sinne des Wortes. Mach' Dich frei von Ballast und bring' Struktur in das, was übrig bleibt. Du wirst sehen, wie gut Dir das tun wird, wie frei und erleichtert Du Dich fühlen wirst!“

Zitate Johann Wolfgang von Goethe

Über die Quelle – Johann Wolfgang von Goethe

Johann Wolfgang von Goethe ist neben Friedrich Schiller der bekannteste deutsche Literat des Sturm und Drang und der Weimarer Klassik. Einige seiner bekanntesten Werke sind „Die Leiden des jungen Werther“, „Iphigenie auf Tauris“, „Götz von Berlichingen“ und natürlich „Faust“.

Doch Goethe war nicht nur Schriftsteller, sondern er forschte auch auf unterschiedlichen naturwissenschaftlichen Gebieten (am bekanntesten sind seine Erkenntnisse aus der Farbenlehre und der Botanik) und bekleidete zeitweise verschiedene administrative sowie politische Ämter.

Mit Wenigem zufrieden geben

„Vieles wünscht sich der Mensch, und doch bedarf er nur wenig.“

Johann Wolfgang von Goethe (1749 – 1832), Dichter und Forscher

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Das Zitat von Goethe lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die auf der Suche nach dem großen Glück sind – und momentan das Gefühl haben, es eher im Materiellen suchen zu müssen – damit aber nicht weiterkommen.

Dieses Zitat soll sie motivieren einmal genau hinzuschauen, welche kleinen Dinge es vielleicht in ihrem Leben gibt, die sie glücklich machen können.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du suchst, Du mühst Dich, Du kaufst und Du leistest Dir etwas – aber irgendwie ist es das nicht. Irgendwie fühlst Du Dich trotzdem immer unglücklich. Könnte es sein, dass Du einmal weg von diesem ganzen Konsum und dem Streben danach weg kommen musst? Kann es sein, dass es eigentlich ganz andere Dinge gibt, die Dich glücklich machen können? Wie schon der berühmte Dichter Johann Wolfgang von Goethe schrieb: **„Vieles wünscht sich der Mensch, und doch bedarf er nur wenig.“** Komme einmal zur Ruhe und schau' Dich um. Vielleicht gibt es da ganz kleine, scheinbar unscheinbare Dinge, die Du für Dich brauchst.“

Vertrauen

„Sobald Du dir vertraust, sobald weißt Du zu leben.“

Johann Wolfgang von Goethe (1749 – 1832), Dichter und Forscher

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Das Zitat von Goethe lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die anderen Menschen und dem Leben an sich gegenüber grundsätzlich skeptisch sind. Ihnen fehlt das Vertrauen, sich zu öffnen und trauen sich nicht, neugierig auf Neues zu sein. Dadurch verpassen sie oft interessante Menschen, bereichernde Erlebnisse und neue Chancen.

Dieses Zitat soll sie motivieren und ihnen Mut machen, einmal ihr Misstrauen abzulegen, Vertrauen zu schöpfen und so sich selbst die Möglichkeit zu geben, ihr Leben zu bereichern.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

*„Du bist grundsätzlich misstrauisch – anderen Menschen gegenüber und auch dem Leben an sich. Du verschließt Dich, duckst Dich vor allem Neuem weg. Dadurch verpasst Du so vieles – Dinge, Menschen, Erlebnisse, die Dein Leben bereichern können. Öffne Dich einmal, reiße die Verkrustungen auf, lass' das Leben hinein, lass' es Dich durchfluten. Wie schon der berühmte Dichter Johann Wolfgang von Goethe schrieb: **„Sobald Du dir vertraust, sobald weißt Du zu leben.“** Du weißt, da draußen warten großartige Dinge auf Dich – wenn Du sie nur zulässt.“*

Kindererziehung

„Zwei Dinge sollten Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel.“

Johann Wolfgang von Goethe (1749 – 1832), Dichter, Forscher und Beamter

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Goethe lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, bei denen die Kindererziehung als Herausforderung anzusehen ist. Entweder sie sind zu streng oder zu lässiger – oder sie wissen einfach nicht, wie sie sich verhalten sollen. Sind unsicher und orientierungslos.

Dieses Zitat soll helfen, für sich und zum Wohle der Kinder eine Orientierung zu finden zu finden. Es soll motivieren, sich Gedanken zu machen, aber auch ein Gefühl dafür zu entwickeln, was das eigene Kind/die eigenen Kinder wirklich brauchen.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Immer wieder stößt Du mit Deiner Kindererziehung an Deine Grenzen. Du weißt häufig nicht, wie Du Dich verhalten sollst. Wo auch jeder etwas anderes sagt. Streng sein? Die Zügel locker lassen? Du weißt häufig nicht, wie Du Dich verhalten sollst. Schau' mal: Vielleicht ist ja gerade der Mittelweg genau das Richtige. Wie schon der berühmte Dichter Johann Wolfgang von Goethe sagte: „Zwei Dinge sollten Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel.“ Fühl' einmal in Dich hinein. Wo kannst Du Deinen Kindern Wurzeln geben? Wo kannst Du Deine Kinder fliegen lassen? Öffne Dich einmal Deinem Gefühl, Deiner Intuition – und Deiner Liebe. Ich bin mir sicher, Du kannst den richtigen Weg für Dich und Deine Kinder finden.“

Strukturiertheit

„Wer das erste Knopfloch verfehlt, kommt mit dem Zuknöpfen nicht zurande.“

Johann Wolfgang von Goethe (1749 – 1832), Dichter, Forscher – und Beamter

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Goethe lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die dazu neigen, sich überstürzt und unüberlegt in einen Veränderungsprozess stürzen (zum Beispiel beim Abnehmen). Dies zeugt von hoher Motivation, macht aber oftmals wenig Sinn. Denn gerade große oder tiefgreifende Veränderungen brauchen Phasen der Überlegung und Planung.

Nehmen wir das Beispiel Abnehmen. Hier sollte man nicht spontan und unüberlegt in eine Hypnose-Reihe starten. Zuerst sollte analysiert werden, wo denn wirklich das Problem liegt. Ist es die Konditionierung auf zum Beispiel Süßes? Handelt es sich bei dem/-r Klient/-in um eine/-n Frustesser/-in? Oder hat das Übergewicht vielleicht auch eine körperliche Ursache? Vielleicht weiß unser/-e Klient/-in auch gar nicht, warum er/sie dick ist (auch das kommt recht häufig vor), will aber „sofort“ etwas unternehmen. Halten Sie hier möglichst die Augen auf, überlegen Sie und planen Sie zusammen mit Ihrem/-er Klientin ggf. weitere Strategien.

Das gilt natürlich auch für andere Veränderungsprozesse im Berufs- oder Privatleben. Auch hier muss man oftmals im Vorfeld erst einmal genauer hinsehen, damit sich unsere Klientinnen und Klienten nicht verzetteln und mögliche Konsequenzen von Veränderungsprozessen übersehen. Gelegentlich müssen wir sie einfach ein bisschen bremsen, sorgfältig analysieren und planen, um tatsächlich nachhaltige Erfolge zu erzielen.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du willst SOFORT etwas verändern, Du stürmst voran und willst Dein ganzes Leben umkrempeln. Es ist schön, dass Du so motiviert bist. Das ist großartig. Aber halt bitte noch einen Moment inne. Denn wenn man zu schnell handelt, besteht manchmal die Gefahr, sich zu verzetteln.“

Halt ganz kurz an und schau Dir an, was es ist, was Du verändern möchtest. Was ist es genau? Warum willst Du es verändern? Was möchtest Du aus dem inneren Deines Herzen erreichen? Was brauchst Du noch, um die Veränderung durchzuführen? Welche Wegbegleiter hast Du? Was kannst Du tun, damit alles für Dich so verläuft, dass Du am Ende wirklich mit allem im Reinen bist? Wo brauchst Du noch Hilfe? Und: Stell' Dir noch einmal vor, wie Dein Leben werden soll, wenn Du diesen Veränderungsprozess durchführst. Ist das genau so, wie Du es Dir wünschst?

*Gerade große oder tiefgreifende Veränderungen brauchen Phasen der Überlegung und Planung. Wie schon der berühmte Dichter und Wissenschaftler – und , ja, auch Beamter Johann Wolfgang von Goethe gesagt hat: „**Wer das erste Knopfloch verfehlt, kommt mit dem Zuknöpfen nicht zurande.**“*

Schau einmal: Manchmal ist es wichtig, möglichst ruhig und besonnen an Pläne heranzugehen. Nutze die Kraft, die in Dir steckt, um zu planen und Strategien zu entwickeln, so dass Du mit Deinem Veränderungsprozess am Ende auch vollkommen zufrieden bist.“

Wissen und tun

***„Es ist nicht genug, zu wissen, man muss auch anwenden,
es ist nicht genug, zu wollen, man muss auch tun.“***

Johann Wolfgang von Goethe (1749 – 1832), Dichter, Forscher – und Beamter

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Goethe lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die noch zögern, ihre Fähigkeiten, die sie ggf. langwierig und mühsam erworben haben, in die Praxis bringen. Vielleicht ist der Wille da, aber der Mut fehlt, den ersten Schritt zu tun. Sie trauen sich nicht, ihre Fähigkeiten der Öffentlichkeit zu präsentieren, so großartig diese auch sein mögen. Sie brauchen einfach einen kleinen „Schubs“ in die richtige Richtung.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

*„Du hast soviel gelernt, so viele Fähigkeiten erworben – und eigentlich würdest Du jetzt gerne damit durchstarten. Ja, eigentlich. Denn immer fallen Dir Dinge ein, warum Du es noch nicht kannst. Immer noch zögerst Du. Aber schau einmal, Du kannst es! Und wenn Du das, was Du kannst und auf das Du stolz sein darfst nicht anwendest, macht Dich das auf Dauer unglücklich. Wie schon der berühmte Dichter Johann Wolfgang von Goethe sagte: **„Es ist nicht genug, zu wissen, man muss auch anwenden, es ist nicht genug, zu wollen, man muss auch tun.“** Nimm all' Deinen Mut zusammen und starte durch! Du kannst es! Du darfst es!“*

Dem Herzen folgen

„Welch' eine himmlische Empfindung ist es, seinem Herzen zu folgen.“

Johann Wolfgang von Goethe (1749 – 1832), Dichter, Forscher und Beamter

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Goethe lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die einen Herzenswunsch haben, aber noch zögern, ihn in die Tat umzusetzen – vielleicht aus Angst vor Konsequenzen – oder einfach nur, weil sie dafür aus ihrer Komfort-Zone treten müssen.

Dieses Zitat soll sie motivieren, ihnen Mut machen, den ersten Schritt zu tun, um ihren Wunsch in die Tat umzusetzen. Es kann sie dabei unterstützen, sich einmal vorzustellen, welche positiven Veränderungen in ihrem Leben stattfinden können und so ihre Begeisterung wecken.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

*„Du hast da tief in Dir drin Deinen Herzenswunsch, würdest ihn Dir so gerne erfüllen. Du weißt, dass er genau Dir entspricht, dass Du alles hast, was Du dafür brauchst, ihn zu erreichen, dass Du es kannst. Aber irgendetwas hält Dich davon ab, den finalen Schritt zu tun. Dir fehlt noch der Mut, noch bist Du unsicher. Aber stell' Dir doch einfach vor, wie wunderbar es sein wird, wenn Du den Schritt wagst, was Du erleben, was Du fühlen wirst. Wie schon der berühmte Dichter Johann Wolfgang von Goethe sagte: **„Welch' eine himmlische Empfindung ist es, seinem Herzen zu folgen.“** Du weißt, Du darfst und Du kannst es! Und Du weißt, dass es großartig sein wird. Erlaube es Dir, Deinem Herzen zu folgen! Es wird wunderbar werden.“*

Zitate Pythagoras

Über die Quelle – Pythagoras

Pythagoras von Samos war einer der wichtigsten antiken Philosophen Griechenlands und Gründer einer sehr einflussreichen religiös-philosophischen Gruppierung, die eine disziplinierte und bescheidene Lebensweise propagierte.

Pythagoras selber war sehr aktiv, umtriebig und vielseitig engagiert. Er beschäftigte sich neben Religion und Politik mit Mathematik (Wer hat nicht zumindest einmal im Leben von „Satz des Pythagoras“ gehört?), Musik und Astronomie und konnte schließlich auf ein bewegtes Leben zurückblicken, in dem er sicherlich oftmals vor schwierigen Entscheidungen stand.

Entscheidungen treffen

***„Die ältesten Wörter – „Ja“ und „Nein“ –
erfordern auch das stärkste Nachdenken.“***

Pythagoras von Samos (570 – ca. 480 v. Chr.), Philosoph und Mathematiker

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Pythagoras lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die Schwierigkeiten mit Entscheidungsprozessen haben.

Durch seine Verwendung zeigen wir Verständnis für ihre Situation, nehmen wir etwas von dieser Last und können sie aus ihrer Unsicherheit holen, sie stabilisieren.

So unterstützen wir die jeweiligen Klienten schließlich dabei, aus dem Gedankenkreisen, dem dauernden Abwägen, dem ewigen „Ja, aber“ auszubrechen und ebenen vielleicht sogar den Weg für eine finale Entscheidung.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du hast enorme Schwierigkeiten, Dich für etwas zu entscheiden. Sollst Du es tun oder nicht? Ewig wägst Du ab ... weißt nicht, was Du tun sollst. Du kannst kaum einen klaren Gedanken fassen. Das ärgert und frustriert Dich. Und dieser Ärger, diese Frustration blockieren Dich nur noch mehr.

Aber vielleicht tröstet es Dich, dass Du mit dem Problem nicht alleine da stehst. Wie schon Pythagoras – der berühmte Philosoph und Mathematiker der Antike – sagte: „Die ältesten Wörter – „Ja“ und „Nein“ – erfordern auch das stärkste Nachdenken.“

Vielleicht hilft es Dir, Dich nach dieser Sitzung einfach einmal in Ruhe hinzusetzen, Deine Gedanken zu sammeln und eine Für-und-Wider-Liste zu erstellen. Versuche einmal, ganz sachlich an Deine Entscheidung heranzugehen. Und vielleicht fallen dann Deine Blockaden – und urplötzlich weißt Du, was Du zu tun hast. Versuche es einmal. Ich werde Dich dabei unterstützen ...“

Zitate Konfuzius

Über die Quelle – Konfuzius

Konfuzius war und ist bis heute einer der bedeutendsten Philosophen der asiatischen Welt – und darüber hinaus. Er ist besonders für seine Lehren der menschlichen Ordnung und Harmonie, aber auch der Achtung anderen Menschen und den Ahnen gegenüber bekannt. Sein Ideal war der edle, moralisch absolut einwandfreie Mensch. Diese Vollkommenheit, so sah er es selbst, sei zwar schwer zu erreichen, man solle jedoch so weit wie möglich versuchen, sich ihr anzunähern – vor allem durch Bildung und lebenslanges Lernen.

Glück und Veränderung

„Wer ständig glücklich sein möchte, muss sich auch oft verändern.“

Konfuzius, chinesischer Philosoph, ca. 551 bis 479 v. Chr.

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Konfuzius lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die sich verändern möchten, aber sich nicht so recht trauen, weil sie doch eigentlich, so wie es ist, glücklich und zufrieden sein müssten. Es sind Patientinnen mit einer starken Ambivalenz zwischen einem starken Sicherheitsgedanken und dem inneren Drang, etwas verändern zu wollen. Oftmals spielen zusätzlich Schuldgefühle mit hinein, wenn auch das Leben Anderer durch einen möglichen eigenen Veränderungsprozess berührt werden könnte.

In diesem Zusammenhang kann das Zitat ein bisschen Mut machen, Veränderungen anzugehen und dabei unterstützten, vernünftige Strategien zu entwickeln.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du fühlst Dich unglücklich und spürst in Dir einen unbändigen Drang, etwas in Deinem Leben zu verändern. Und doch denkst Du, dass Du eigentlich mit dem zufrieden sein müsstest, wo Du gerade stehst. Alles ist doch so sicher – Du bist so wunderbar in Deiner Komfortzone. Und doch fühlst Du Dich so unglaublich unglücklich. Schau' einmal genau in Dich hinein: Was ist es, was Dich unglücklich macht?“

*Ist es Dein momentaner Lebensstil? Ist es ein Mensch, der Dir etwas aufdrängt, was Du gar nicht möchtest? Oder ist es eine Unzufriedenheit tief in Dir drin? Ist es einfach der Wunsch, etwas Neues zu erleben? Vielleicht ist es auch etwas ganz anderes. Vertraue Deinem Unterbewusstsein, dass es Dir hilft herauszufinden, was es ist. Und wenn Du es herausgefunden hast, dann schau noch einmal hin. Schau, wohin Du willst, was Du erreichen möchtest. Und vielleicht kommen Dir auch direkt ein paar Ideen, wie Du es zu Deiner vollsten Zufriedenheit ändern, wie Du Blockaden überwinden kannst. So, dass Du Dich damit gut fühlst, so, dass es Dir gut tut. Damit Du wieder glücklich sein kannst. Denn wie schon der berühmte chinesische Philosoph Konfuzius gesagt hat: **„Wer ständig glücklich sein möchte, muss sich auch oft verändern..“** Du spürst, dass jetzt ist der Zeitpunkt für Veränderungen da ist. Was hindert dich noch?“*

Den eigenen Weg gehen

„Wohin Du auch gehst, geh' mit Deinem ganzen Herzen.“

Konfuzius, chinesischer Philosoph, ca. 551 bis 479 v. Chr.

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Konfuzius lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die häufig Kompromisse eingehen, um andere nicht zu verletzen, aus dem Gedanken der Sicherheit heraus oder um Konflikten aus dem Weg zu gehen. Auf Dauer macht es sie unglücklich, da sie so niemals das tun, was sie wirklich wollen, wo sie tatsächlich dahinter stehen.

Hier kann das Zitat Mut machen, Veränderungen anzugehen und dabei unterstützten, vernünftige Strategien zu entwickeln, die wirklich ganz dem Wollen und Können des Klienten entsprechen.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du fühlst Dich unglücklich und spürst in Dir einen unbändigen Drang, etwas in Deinem Leben zu verändern. Du hast das Gefühl, dass alles was Du bisher getan hast, nie wirklich das ist, was Du wirklich willst. Alles erscheint irgendwie unausgegoren, halbherzig, falsch. Und gleichzeitig hast Du immer wieder diese Angst, dass wenn Du tatsächlich das tust, was Du willst, andere verletzt oder Konflikte entstehen. Dadurch vermeidest Du, tatsächlich auf Dich und Deine eigenen Bedürfnisse zu hören.

*Schau' einmal genau in Dich hinein: Was ist es, was Du willst? Ist der Weg, den Du gerade gehst wirklich der richtige, der ganz genau Dir entspricht? Oder ist es eigentlich ein ganz anderer? Wohin möchtest Du und wie möchtest Du den Weg dorthin eigentlich gestalten? Denn wie schon der berühmte chinesische Philosoph Konfuzius gesagt hat: **„Wohin Du auch gehst, geh' mit Deinem ganzen Herzen.“** Höre auf Dein Herz, höre ihm genau zu ... und entscheide dann, was Du wirklich willst.“*

Zitate Anita Ekberg

Über die Quelle – Anita Ekberg

Viele kennen die schwedische Schauspielerin Anita Ekberg durch Ihre berühmte Filmrolle in Frederico Fellinis Klassiker „Das süße Leben“, in dem sie im Trevi-Brunnen in Rom badet. Sie war das Sex-Symbol ihrer Zeit und kann auf ein äußerst bewegtes Leben zurückblicken – mit vielen Affären und zwei Ehen. Ein Leben, das ihr viel Erfahrung, viel Lebensweisheit – besonders im zwischenmenschlichen Bereich – gebracht hat.

Streiten

„Eine gute Ehe ist eine, in der man harmonisch miteinander streitet.“

Anita Ekberg (*1931), schwedische. Filmschauspielerin

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Anita Ekberg lässt sich hervorragend bei Klienten in einer Paartherapie verwenden, wenn es um das Thema Streiten geht. Viele Ehepartner gehen einem Streit gerne aus dem Weg – entweder aus Harmoniesucht, aus Angst oder aus dem Gefühl heraus, von Anfang an der/die Unterlegene zu sein. Dabei ist es manchmal wichtig, durch eine Beziehung einen reinigen Gewittersturm ziehen zu lassen.

Und: „richtiges“ streiten kann man lernen. Dieses Zitat kann dabei helfen, Mut zu machen, zu streiten. So zu streiten, dass es keinen Verlierer, aber zwei Gewinner gibt.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

*„Du bist in Deiner Ehe unzufrieden, vieles stört Dich, zerfrisst Dich. Du möchtest etwas verändern. Aber Du hast Angst. Angst davor, die vermeintliche Harmonie zu zerstören, Deinen Partner zu verletzen – und vielleicht damit sogar Eure Ehe aufs Spiel zu setzen. Aber ein Streit muss nicht immer etwas Schlechtes sein. Ein Gewitter kann die Atmosphäre reinigen. Und Du kannst richtiges Streiten lernen. Wie die berühmte Schauspielerin Anita Ekberg einmal sagte: **„Eine gute Ehe ist eine, in der man harmonisch miteinander streitet.“** Fasse ruhig einmal den Mut, es anzugehen, So anzugehen, dass Ihr Beide als Paar als Gewinner aus diesem Streit herausgeht. Für Eure Ehe.*

Für Euch.“

Zitate Albrecht Dürer

Über die Quelle – Albrecht Dürer

Albrecht Dürer gilt als einer der bedeutendsten deutschen Maler zur Anfangszeit des Humanismus, deren aufkommenden Werte er auch schätzte. So zählte der berühmte Humanist Willibald Pirckheimer zu seinen Freunden. Weltberühmt wurde er durch seine unglaublich realistischen und perfektionistischen Kunstwerke – und fand schon zu seiner Zeit größte Anerkennung. Natürlich war auch er nicht fehlerhaft. So war er seiner Ehefrau gegenüber nicht gerade ein guter Ehemann, was mit Sicherheit in Konflikt mit seinem humanistischen Grundsätzen stand. Gleichzeitig musste er neben überschwänglicher Begeisterung auch Kritik einstecken, zum Beispiel, dass seine Werke „zu hart“ seien.

Ewige Kritiker

„Es ist gar viel leichter, ein Ding zu tadeln als es selbst zu erfinden.“

Albrecht Dürer (1417 - 1528), deutscher Maler und Grafiker

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Dürer lässt sich am besten bei Klienten verwenden, die unentwegt andere kritisieren und unzufrieden sind. Dadurch belasten sie sich selbst – sowie ihre Umwelt– und stoßen so auf wenig Gegenliebe. Sie befinden sich dadurch in einem Teufelskreis, den es gilt zu durchbrechen.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du fühlst Dich unglücklich, ungeliebt, findest alles ganz schrecklich, nichts kann für Dich gut genug sein. Das willst Du ändern! Denn zum einen merkst Du, dass Du Dich dadurch von Deinen Mitmenschen isolierst, Du immer mehr Menschen abstößt. Zum anderen macht Dich das auch selbst unglücklich, dass Du alles schlecht findest.“

*Sag' einmal „Stop!“ Denn Du weißt, dass eine tiefe Wahrheit in dem Zitat des berühmten Malers Albrecht Dürer steckt: **„Es ist gar viel leichter, ein Ding zu tadeln als es selbst zu erfinden.“** Halte einmal an und schau, dass die Werke und Taten der anderen Menschen es Wert sind, auch einmal zu loben. Es steckt oftmals viel Arbeit dahinter, Arbeit, die sie Dir abgenommen haben.*

Hättest Du das so geschafft?

Und wenn Fehler geschehen, so sind sie doch nur absolut menschlich. Schau' einfach mal auf die schönen Dinge – und schau' einmal, was Du vielleicht beisteuern kannst. Betrachte die anderen Menschen doch einmal liebevoll, wertschätzend und verzeihend. Schau' vielleicht auch einmal, was ihr gemeinsam auf die Beine stellen könnt, ohne den anderen zu begrenzen, sondern um gemeinsam etwas Schönes zu erschaffen. Du wirst sehen, dass auch Dir das gut tun wird.“

Zitate Erik Zabel

Über die Quelle – Erik Zabel

Erik Zabel gilt mit mehr als 200 Siegen als einer der bis heute erfolgreichste deutsche Radrennfahrer – mit vielen Höhen und Tiefen, inklusive Dopingbeichte. Aber gerade aus seinen Fehlern hat er gelernt und immer nach vorne geblickt. Nach Beendigung seiner Karriere arbeitete er weiter als Berater und sportlicher Leiter, coacht, trainiert und ist Mit-Organisator von diversen Radrennen.

Loslegen

„Wenn man denkt: Was könnte alles passieren, dann hat man schon den Finger an der Bremse.“

Erik Zabel (geb. 1970), ehemaliger deutscher Radrennfahrer und sportlicher Leiter im Radrennsport

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Erik Zabel lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die sich zwar Veränderungen wünschen, sich Ihnen gegenüber jedoch unbewusst sperren. Sie bleiben aus Furcht vor vermeintlichen und tatsächlichen Konsequenzen am liebsten in gewohnten Bahnen, treten dadurch jedoch nur auf der Stelle.

Dieses Verhalten blockiert nicht nur sie – sondern auch zumeist die etwaige Therapie, in der sie sich befinden. Immer wieder werden Gegenargumente gefunden, Ängste geäußert, Wünsche wegen Nichtigkeiten über Bord geworfen.

Mit Hilfe dieses Zitates geht es darum aufzuzeigen, dass man auch einmal beherzt losgehen, einfach einmal den ersten Schritt wagen kann – ohne immer neue Vermeidungsstrategien aufzubauen. So soll dieses Zitat Mut machen und motivieren, positiv in eine neue Zukunft zu blicken.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du würdest so gerne durchstarten und Deine Wünsche leben, aber irgendetwas bremst Dich immer aus. Jedes Mal, wenn Du etwas Neues beginnen willst, fallen Dir tausend Dinge ein, die

dagegen sprechen. Tief in Dir stecken Zweifel und Angst.

Es ist nicht schlimm, wenn man Gefahren oder Problematiken einer Handlung berücksichtigt, aber es ist unbefriedigend, wenn sie einen konsequent ausbremsen. Schau einmal, ob Du Deine Bedenken nicht einfach mal hinter Dir lassen kannst. Wie schon der berühmte ehemalige Radrennfahrer Erik Zabel gesagt hat: „**Wenn man denkt: Was könnte alles passieren, dann hat man schon den Finger an der Bremse.**“ Manchmal ist es einfach schön, nach vorne zu blicken und durchzustarten. Das heißt ja nicht, dass Du unbesonnen bist, sondern einfach einmal Deinen Mut zusammen nimmst und den Schritt wagst. Du wirst sehen, dass es Dir gut tut, wenn Du es einmal getan hast.“

Zitate Niki Lauda

Über die Quelle – Niki Lauda

Als 19-Jähriger begann Niki Lauda eine äußerst erfolgreiche Rennfahrer-Karriere, die zwischenzeitlich abrupt mit einem spektakulären Unfall 1976 unterbrochen wurde, bei dem er sich schwerste Verbrennungen zuzog, die ihn bis heute zeichnen.

Er gab jedoch nie auf, fuhr weiter Rennen und gründete 1979 seine eigene Fluglinie. Auch hier erlebte er Höhen und Tiefen, verkaufte und gründete neu. Außerdem arbeitet er immer wieder als Co-Kommentator bei Formel-1-Rennen.

Laudas Leben war sehr bewegt und mit Sicherheit fühlte auch er sich zwischenzeitlich immer wieder klein und hilflos, schaffte es aber immer wieder, sich neu zu behaupten.

Stärke zeigen

„Man muss als Zwerg das tun, was die Riesen nicht können.“

Niki Lauda (geb. 1949), ehemaliger österreichischer Rennfahrer und Unternehmer

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Niki Lauda lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die sich anderen gegenüber klein, schwach, langsam oder benachteiligt fühlen, also als Zwerg gegenüber Riesen. Dadurch fehlt es Ihnen an Selbstbewusstsein, sie ziehen sich zurück und sehen sich nicht in der Lage, Perspektiven für sich zu entwickeln.

In diesem Zusammenhang kann das Zitat zur Findung und Aktivierung alternativer Ressourcen und somit zur Steigerung des Selbstbewusstseins genutzt werden.

Es geht es darum aufzuzeigen, dass andere vielleicht mehr Geld oder mehr Macht haben, sie vielleicht intelligenter sind oder mehr Stil haben, dass aber sicherlich auch in ihnen selber – als „Zwergen“ – Fähigkeiten vorhanden sind, mit denen sie sich den „Riesen“ gegenüber selbstbewusst positionieren können.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so

aussehen:

„Du fühlst Dich oft minderwertig, klein anderen gegenüber. Das macht Dich oft traurig. Gerne würdest Du wieder neues Selbstbewusstsein aufbauen können und neue Perspektiven für Dein Leben finden. Immer wieder denkst Du: „Die Anderen können alles viel besser. Ich bin nichts wert.“

*Aber überleg' mal: Musst Du wirklich alles BESSER machen? Vielleicht kannst Du ja auch einfach mal etwas ANDERES als die Anderen machen? Wie schon der berühmte ehemalige Rennfahrer und erfolgreiche Unternehmer Niki Lauda gesagt hat: „**Man muss als Zwerg das tun, was die Riesen nicht können.**“ Es hat wenig Sinn, immer dem hinterherzurrennen, was einem vielleicht gar nicht entspricht. Schau' einmal in Dich hinein.*

Was kannst Du besonders gut? Wofür brennst Du? Und wenn Du das findest, was Du besonders gut kannst, dann nimm' es an. Vielleicht kannst Du damit ja etwas Tolles, etwas Schönes machen. Etwas, das die Anderen nicht können. Hör' auch, Dich mit den „Riesen“ zu vergleichen. Du bist Du. Was Du in Dir trägst ist ganz Deins. Und damit kannst Du etwas erreichen, was ganz genau Dir entspricht.“

Zitate Václav Havel

Über die Quelle – Václav Havel

Václav Havel war ein tschechischer Schriftsteller, Regimekritiker und schließlich Staatsmann. Nach dem Prager Frühling und während der Herrschaft der kommunistischen Partei war er Mitinitiator der Charta 77, mit der der Menschenrechtler gemeinsam mit anderen Regimekritikern das menschenrechtswidrige Verhalten der kommunistischen Partei der Tschechoslowakei anprangerte. In Folge der samtene Revolution wurde er 1989 zum Staatspräsidenten der Tschechoslowakei und später der Tschechischen Republik berufen. In seinen Werken kämpfte Havel vor allem gegen die Entfremdung des Menschen gegenüber seiner Lebenswelt an.

Hoffnung

„Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, das etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.“

Václav Havel (1936 - 2011), tschechischer Schriftsteller und Staatsmann

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Václav Havel lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die sich nicht trauen, Hoffnung zu schöpfen, sondern sich in ihrer Verzweiflung vergraben und der Überzeugung sind, dass ja alles keinen Sinn habe, da nichts gelinge, was sie anpacken.

Es geht somit nicht allein darum, wieder Hoffnung zu wecken, sondern ihnen auch aufzuzeigen, dass im Grunde alles, was im Leben geschieht einen Sinn hat. Es soll Mut machen, auch einmal Fehler zu machen, um voran zu kommen, seinen Horizont zu erweitern und neue Erfahrungen zu sammeln.

So ist man selbst Gestalter seines Lebens und kann seine Hoffnung auf bessere Zeiten in seinem Herzen tragen.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so

aussehen:

„Du hast schon alle Hoffnung aufgegeben, bist verzweifelt, bist der Überzeugung, dass es sinnlos ist, auf bessere Zeiten zu hoffen. Ja, vielleicht sieht es momentan für Dich düster aus, scheint nichts zu gelingen. Aber wenn Du in dieser Haltung verharrst, nimmst Du Deinem Leben und Dir die Möglichkeit, neue Erfahrungen zu machen, neuen Mut zu fassen.

*Und auch wenn dann einmal etwas schief geht, so hat es einen Sinn. Wie der berühmte Schriftsteller und Staatsmann Václav Havel einmal sagte: **„Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, das etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.“***

Egal, was Du tust, Du wirst daraus lernen, Sinn finden und erstarren. Wenn Du nur möchtest. Du musst nur den ersten Schritt machen. Und Du wirst merken, dass Du eine ganz neue Lebendigkeit spüren wirst. Habe den Mut!“

Zitate Georg Christoph Lichtenberg

Über die Quelle – Georg Christoph Lichtenberg

Georg Christoph Lichtenberg hatte ursprünglich einen recht schlechten Start ins Leben. Er litt an einer Wirbelsäulenverkrümmung, die sich im Laufe seines Lebens weiter verschlimmerte. Er ließ sich jedoch nicht unterkriegen, startete eine fulminante Ausbildung und zeichnete sich schon früh durch Fleiß und Scharfsinnigkeit aus.

Er studierte Mathematik, Astronomie und Naturgeschichte, war aber auch für seine Sensibilität gegenüber seinen Mitmenschen und seiner Umwelt bekannt. Neugierig unternahm er Reisen und war wissenschaftlich und gesellschaftlich sehr umtriebig. So tauschte er sich unter anderem mit Johann Wolfgang von Goethe, Abraham Gotthelf Kästner und Immanuel Kant aus.

Veränderung

*„Ich weiß nicht, ob es besser wird, wenn es anders wird.
Aber es muss anders werden, wenn es besser werden soll.“*

Georg Christoph Lichtenberg (1742 – 1799), Mathematiker und Physiker

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Lichtenberg lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die noch zögern, etwas in ihrem Leben zu verändern. Sie leiden zwar, können ihre aktuelle Situation kaum ertragen, trauen sich jedoch nicht, etwas zu unternehmen, aus Angst, was da vielleicht kommen mag.

Obwohl offensichtlich ist, das in dieser Situation nicht verharrt werden kann und darf, wird der entscheidende Schritt nicht gewagt.

Dieses Zitat soll anregen und motivieren, diesen Schritt zu unternehmen – raus aus den momentanen negativen Lebensumständen.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so

aussehen:

„Du kannst das Leben, das Du momentan führst kaum ertragen, Du bist unglücklich. Gerne würdest Du etwas ändern. Aber Du traust Dich nicht, weil Du Angst hat, was passieren könnte, wenn Du etwas ganz Neues beginnst.

*Sicherlich gibt es immer Risiken, aber Du merkst doch, dass es so, wie es ist, nicht weiter gehen kann. Wie schon der berühmte Mathematiker und Physiker Georg Christoph Lichtenberg sagte: **„Ich weiß nicht, ob es besser wird, wenn es anders wird. Aber es muss anders werden, wenn es besser werden soll.“** Tief in Dir drin weißt Du, dass es nur besser werden kann. Nimm all' Deinen Mut zusammen und wage den Schritt!“*

Zitate Woody Allen

Über die Quelle – Woody Allen

Woody Allen gilt als einer der wichtigsten Regisseure der letzten fünfunddreißig Jahren. Er wurde über zwanzig Mal für den Oskar nominiert, den er viermal gewann. Seine berühmtesten Filme sind „Der Stadtneurotiker“, „Hannah und ihre Schwestern“ und zuletzt „Midnight in Paris“. Selbst privat oftmals in Turbulenzen und unter heftiger Kritik, waren und sind seine Lebensthemen die Beschäftigung mit den eigenen Neurosen, Entscheidungen und Selbstfindung, die er humorvoll und bissig behandelt.

Herz und Kopf

***„Das Schwierigste am Leben ist es,
Herz und Kopf dazu zu bringen zusammenzuarbeiten.“***

Woody Allen (geb. 1935), Regisseur und Schauspieler

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Woody Allen lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die sich in einer Konfliktsituation zwischen Herz und Verstand befinden, die sich unsicher und allein gelassen fühlen. Mit diesem Zitat zeigen Sie Verständnis für ihre Situation, können sie an die Hand nehmen und ihnen eine Basis schaffen, eine Entscheidung zu fällen. So dient das Zitat hervorragend als Türöffner für eine Weiterarbeit inklusive dem Abwägen des „Für und Wider“ von Entscheidungen.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

*„Du weißt beim besten Willen nicht, wie Du Dich entscheiden sollst, ob Du lieber auf den Kopf oder Dein Herz hören sollst. Du bist verunsichert und fühlst Dich allein. Ja, solche Konfliktsituationen sind immer verdammt schwer. Wie schon der berühmte Regisseur und Schauspieler Woody Allen sagte: **„Das Schwierigste am Leben ist es, Herz und Kopf dazu zu bringen zusammenzuarbeiten.“** Du bist mit diesem Problem nicht allein. Aber nimm' es einmal als Chance, ganz genau abzuwägen. Schau' Dir einmal an, welche Argumente Dein Herz bringt und welche Dein Kopf. Vielleicht gelingt ja eine Entscheidung ... Vielleicht gelingt ja auch ein Kompromiss. Lassen wir doch einmal Dein Unterbewusstsein Anwalt für beide spielen – und*

schauen, wie dann der Richterspruch lautet.“

Zitate Marc Aurel

Über die Quelle – Marc Aurel

Mark Aurel war Vertreter der Stoa, bei der es gilt, dass das Individuum seinen Platz in der kosmologischen Ganzheit findet und diesen mit Seelenruhe, Gelassenheit und Selbstbeherrschung ausfüllt, gleichzeitig aber auch zur Weisheit strebt. Diese Grundeinstellung versuchte er auch in seine Herrschaft über Rom zu übertragen. Für seine Nachwelt galt er daher als „Philosophie-Kaiser“.

Dankbarkeit

*„Denke nicht an das, was dir fehlt.
Denke lieber an das, was du hast.“*

Marc Aurel (121 – 180), Philosoph und römischer Kaiser

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Marc Aurel lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die das Gefühl haben, in allem benachteiligt zu sein, unglücklich mit ihrem Leben sind (obwohl keinen objektiven Grund dafür gibt), neidisch auf andere sind und denen es nicht gelingen mag, einmal zu schauen, dass sie selbst schon viel in ihrem Leben erreicht haben. Sie sind zerfressen von Unzufriedenheit und dem Gefühl, unglücklich zu sein. Dieses Zitat soll dabei unterstützen, einmal den Blickwinkel, die Perspektive zu wechseln und sie hin zu mehr Zufriedenheit zu leiten.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

*„Du bist unglücklich mit Deinem Leben, hast das Gefühl, bisher noch nichts erreicht zu haben. Du denkst, dass alle anderen viel besser, viel schöner, viel reicher sind. Das macht Dich traurig, vielleicht sogar ärgerlich. Aber schau' Dein Leben einmal an. Vielleicht ist es ja doch ganz anders. Schau' was Dein Leben Dir alles Tolles bietet. Wie schon der berühmte Philosoph und römische Kaiser Marc Aurel sagte: **„Denke nicht an das, was dir fehlt. Denke lieber an das, was du hast.“** Beschäftige Dich nicht immer damit, was schlecht ist, dass Andere es doch viel besser haben. Schau' Dir Dein Leben einmal an, und was es alles Schönes für Dich bereit hält, worauf Du stolz sein kannst.“*

Eigene Quelle

„Blicke in Dich. In Deinem Inneren ist eine Quelle, die nie versiegt, wenn Du nur zu graben verstehst.“

Marc Aurel (121 – 180), Philosoph und römischer Kaiser

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Marc Aurel lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die das Gefühl haben, dass sie ihre „Quelle“, ihren Ursprung, ihr wahres Ich verloren haben, dass sie quasi das Leben eines anderen leben, ein Leben, das ihnen von außen aufgezwungen scheint.

Dieses Zitat soll einen Anstoß dafür geben, sich einmal auf die Suche nach seine Quelle zu begeben, sie zu erkunden und entsprechende Konsequenzen für ihr Leben zu ziehen.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Dieses Zitat eignet sich am besten dafür, im Zusammenhang mit der entsprechenden Thematik genannt zu werden.

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du fühlst Dich irgendwie verloren, als würdest Du ein Leben leben, das nicht das Deine ist. Du hast das Gefühl, dass Du die Verbindung zu Deinem wahren Ich verloren hast.

*Vielleicht ist es wirklich so. Daher fange jetzt an und gehe auf die Such nach Deiner Quelle, Deinem wahren Ursprung, Deinem wahren Ich. Die Quelle ist da – Du kannst sie finden. Wie schon der berühmte Philosoph und römische Kaiser Marc Aurel sagte: **„Blicke in Dich. In Deinem Inneren ist eine Quelle, die nie versiegt, wenn Du nur zu graben verstehst.“***

Fange an, sie zu finden, nach ihr zu graben – und erkunde sie dann in ihrer wahren Natur. Du wirst sehen, dass es sich lohnen wird. Erlaube Dir es zu tun – jetzt ist der richtige Moment dafür.“

Ärgern

**„Es ist dumm, sich über die Welt zu ärgern.
Es kümmert sie nicht.“**

Marc Aurel (121 – 180), Philosoph und römischer Kaiser

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Das Zitat von Marc Aurel lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die sich über alles und jeden ärgern (obwohl keinen objektiven Grund dafür gibt). Sie sind zerfressen von Unzufriedenheit und dem Gefühl, unglücklich zu sein.

Dieses Zitat soll dabei unterstützen, einmal den Blickwinkel, die Perspektive zu wechseln und sie hin zu zu sich und zu mehr Zufriedenheit zu leiten.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

*„Du könntest Dich über alles und jeden ärgern. So viel ist in der Welt, das Dich stört. So viel, dass Du immer nur nach dem Außen schaust und Dich darüber aufregst. Ist das nicht eigentlich schade? Wie schon der berühmte Philosoph und römische Kaiser Marc Aurel so provokant sagte:
„Es ist dumm, sich über die Welt zu ärgern. Es kümmert sie nicht.“*

Ja, das ist so. Du machst Dich nur selbst damit unglücklich. Schau' einmal auf Dich, schau Dir Dein Leben einmal an, und was es alles Schönes für Dich bereit hält, wo Du es Dir gut gehen lassen kann. Nimm' es einfach locker, was um Dich herum geschieht – denn es geht um Dich und Dein Wohlbefinden.“

Leben

***„Das Leben eines Menschen ist das,
was seine Gedanken daraus machen.“***

Marc Aurel (121 – 180), Philosoph und römischer Kaiser

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Das Zitat von Marc Aurel lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die sich in negativen Gedanken verstricken und so der Lebenslust keine Chance geben. Ihr Gedankengebilde besteht allein aus Ängsten und Sorgen. Positive Gedanken werden gar nicht mehr zugelassen.

Dieses Zitat soll dabei unterstützen, einmal den Blickwinkel, die Perspektive zu wechseln und sie hin zu zu sich und zu mehr Offenheit, Freude und positive Gedanken zu leiten.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du bist unglücklich, findest Dein Leben unbefriedigend – so vieles stört Dich, macht Dich unglücklich. Kann es sein, dass Du einfach die schönen Seiten des Lebens vergessen hast zu betrachten und Dich von allem Negativen hat übermannen lassen?“

Schau' mal, vielleicht kannst Du Deine negativen Gedanken einmal zur Seite stellen und Platz für die positiven Gedanken machen. Wie schon der berühmte Philosoph und römische Kaiser Marc Aurel so schön sagte: „Das Leben eines Menschen ist das, was seine Gedanken daraus machen.“

Ja, das ist so. Du hast es in der Hand! Du hast die Möglichkeit Dein Leben glücklicher zu gestalten. Schau' einmal auf Dich, schau' Dir Dein Leben einmal an und was es alles Schönes für Dich bereit hält, wo Du es Dir gut gehen lassen kann. Da gibt es mit Sicherheit eine Menge. Erlaube es Dir, positiv zu denken – denn es geht um Dich und Dein Wohlbefinden.“

Negative Gedanken

„Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe deiner Gedanken an.“

Marc Aurel (121 – 180), Philosoph und römischer Kaiser

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Das Zitat von Marc Aurel lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die sich in negativen Gedanken verstricken und langsam merken, wenn auch nicht bewusst, dass ihnen dies schadet.

Dieses Zitat soll dabei unterstützen, einmal die Perspektive zu wechseln, die Problematik ihrer negativen Gedanken zu erkennen und etwas in ihrem Gedankenkonstrukt zu verändern.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

*„Du bist unglücklich, verstrickst Dich immer mehr in dunklen Gedanken. Irgendwie merkst Du, dass Du Dich immer mehr in einem Teufelskreis verstrickst. Und das stimmt auch, denn diese negativen Gedanken schaden Dir immer mehr, je länger Du sie zulässt. Wie schon der berühmte Philosoph und römische Kaiser Marc Aurel sagte: **„Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe deiner Gedanken an.“** Ja, das ist so.*

Aber Du hast es in der Hand! Du hast die Möglichkeit, die negativen Gedanken zu durchbrechen, Hoffnung zu schöpfen, die schönen Seiten des Lebens zu entdecken. Erlaube es Dir, positiv zu denken – denn es geht um Dich und Dein Wohlbefinden.“

Zitate Dante Alighieri

Über die Quelle – Dante Alighieri

Der Dante Alighieri gilt als einer der bedeutendsten Dichter des Mittelalters und gilt für viele als einer der Wegbereiter von Humanismus und Renaissance. Er verband in seinen Werken Philosophie, Theologie und die sogenannten Artes liberales seiner Zeit. Dabei stand stets auch die eigene Suche nach Erkenntnis im Mittelpunkt. Gleichzeitig war er politisch aktiv, was ihn in einige brenzlige Situationen bis hin zum Exil trieb. Bekannt ist vor allem seine „Göttliche Komödie“, in der der Protagonist durch die Hölle und Fegefeuer wandert.

Verantwortung

„Der Weg zum Ziel beginnt an dem Tag, an dem Du die hundertprozentige Verantwortung für Dein Tun übernimmst.“

Dante Alighieri (ca. 1265 – 1321), Dichter

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Das Zitat von Dante Alighieri lässt sich am besten bei Klienten verwenden, die gerne etwas erreichen würden, aber sich gleichzeitig lieber vermeiden, dafür Verantwortung zu übernehmen. Sie würden gerne den Weg des geringsten Widerstandes gehen, möchten nicht anecken – und möchten vor allem nicht Schuld sein, wenn etwas schief geht. Leider kommen sie so niemals voran.

Dieses Zitat können Sie als Hypnotiseur/-in in einer Hypnose einsetzen, um diesen Klientinnen und Klienten deutlich zu machen, dass sie ihr Leben in die Hand nehmen müssen, um das zu erreichen, was sie möchten – und dafür auch die Verantwortung übernehmen müssen.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Eigentlich möchtest Du etwas erreichen, wünschst Dir so Vieles. Aber Du zögerst noch, denn was, wenn Du für das, was Du tust, kritisiert wirst? Oder vielleicht sogar das was Du vorhast nicht funktioniert? Du traust Dich nicht, weil Du Dich vor der Verantwortung fürchtest. Doch bedenke einmal, das es nicht schlecht ist, Verantwortung zu übernehmen, denn dann weißt Du, dass Du

das, was Du vorhast, wichtig ist.

*Und wenn es Dir wichtig ist, verspürst Du auch den ganz starken Drang, die Leidenschaft, es in die Tat umzusetzen. Leidenschaft und innerer Drang, die Dir die Energie geben, durchzustarten – mit voller Verantwortung, weil Du ja dahinter stehst. Wie der weltbekannte Dichter Dante einmal sagte: „**Der Weg zum Ziel beginnt an dem Tag, an dem Du die hundertprozentige Verantwortung für Dein Tun übernimmst.**“*

Es steckt soviel Kraft dahinter, Verantwortung zu übernehmen. Trau' Dich! Du kannst etwas ganz Großartiges bewirken.“

Zitate Michel Quoist

Über die Quelle – Michel Quoist

Michel Quoist begab sich schon früh nach dem Tod seines Vaters auf die Suche nach dem Sinn des Lebens und entwickelte daraus seinen ganz eigenen christlichen Glauben voller Liebe – aber auch Engagement. Zu seinen Studien der Theologie beschäftigte er sich auch mit Sozial- und Politikwissenschaften, wurde für viele zum „Arbeiterpriester“ und kümmerte sich in seiner Arbeit als Seelsorger um Jugendliche.

Liebe

***„Wer den anderen liebt, lässt ihn gelten so wie er ist,
so wie er gewesen ist und so wie er sein wird.“***

Michael Quoist, (1921 – 1997), Theologe und Autor

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Quoist lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die Schwierigkeiten haben, ihren Partner so zu akzeptieren wie er ist, ihn immer wieder versucht, nach seinem Idealbild umzugestalten, ihn kritisiert und gegen seine Natur verändern will.

Das heißt nicht, dass der Klient seinen Partner nicht liebt, vermutlich würde er Ihnen sogar sagen: „Ich will doch nur sein Bestes.“ Er hat jedoch Schwierigkeiten, sein Gegenüber als Individuum mit all seinen Fehlern anzuerkennen. Dadurch stößt der Klient auf Dauer selbst beim geduldigsten Gegenüber auf Widerstand – und gefährdet dadurch massiv seine Beziehung.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Deine Beziehung ist belastet, da Deine Frau, wie sie sagt, Deine Versuche, sie verändern zu wollen, Deine Kritik an ihr nicht mehr erträgt. Das verletzt Dich, willst Du doch nur ihr Bestes. Und Du hast Angst, Angst, dass diese Situation Eure Ehe zerstört.“

Stell' Dir einmal ein typisches Konflikt-Gespräch zwischen Dir und Deiner Frau vor – und

beobachte es mal von außen. Könnte Deine Frau nicht recht haben? Hast Du nicht vielleicht ein Idealbild von Ihr aufgebaut, in dass Du sie unbedingt hineindrängen möchtest? Doch ist sie nicht eigentlich so für Eure Beziehung so genau richtig, wie sie ist? Ist sie nicht liebenswert?

*Wie schon der berühmte Theologe und Autor Michael Quist Georg sagte: „**Wer den anderen liebt, lässt ihn gelten so wie er ist, so wie er gewesen ist und so wie er sein wird.**“ Natürlich hat sie Fehler – genauso wie auch Du Fehler hast. Geh einmal auf die Suche nach dem, was Du ganz einfach so an ihr liebst, so wie sie ist.“*

Zitate C. G. Jung

Über die Quelle – C. G. Jung

Carl Gustav Jung entwickelte als Schüler von Sigmund Freud dessen Ideen weiter und begründete auf der Basis seiner persönlichen Philosophie die analytische Psychologie. In ihr verband er Theologie, Literatur, Kunst, Völkerkunde – sowie natürlich Psychologie und prägte Begriffe wie zum Beispiel Archetypus, Introversion, Extraversion, Komplex, Animus und Anima. Er sah den Psychotherapeuten in seiner Arbeit als Begleiter seines Patienten, spielte mit Bildern und Symbolen, damit sein Klient in seine persönlichen seelischen Tiefen eintauchen – und in Folge für sich seinen ganz individuellen Weg finden konnte.

Erkenntnis und Erwachen

***„Wer nach außen schaut, träumt.
Wer nach innen schaut, erwacht.“***

Carl Gustav Jung (1875 - 1961),
Psychiater und Begründer der analytischen Psychologie

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von C. G. Jung lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die sich immer wieder neue Ziele stecken, die wildesten Pläne schmieden, aber nicht für sich analysieren, ob es wirklich das ist, was sie wollen und können.

Dadurch fehlt ihnen die Bodenhaftung als gesunde Basis, Pläne und Ideen durchzuführen. Das frustriert und macht auf Dauer unglücklich, da all die Träume, die man vermeintlich hat, nicht dem entsprechen, was man wirklich will und durchführen kann.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

*„Du hast viele Pläne, Deine Ideen sprudeln nur so. Aber aus irgendeinem Grund kommst Du nicht voran, verläuft immer alles wieder im Sande. Das frustriert Dich, macht Dich traurig. Du zweifelst an Dir, weißt nicht, woran das liegt.
Es ist gut, dass Du auf die Suche nach den Ursachen gehen möchtest. Das ist ein wichtiger*

Schritt. Denn vielleicht musst Du erst einmal nach Innen schauen, um zu erfahren, was Du wirklich willst und was Du auch verwirklichen kannst.

*Wie schon der berühmte Psychiater und Begründer der analytischen Psychologie gesagt hat:
„**Wer nach außen schaut, träumt. Wer nach innen schaut, erwacht.**“ Analysiere einmal genau, wo Deine Fähigkeiten und Deine wirklichen Interessen liegen, damit Du eine gesunde Basis hast, neue Pläne zu schmieden und sie auch in die Tat umzusetzen.“*

Zitate Laotse

Über die Quelle – Laotse

Laotse, der, so vermuten die Quellen, im 6. Jahrhundert vor Christus lebte, gilt als Begründer des Daoismus (oder auch Taoismus). Ihm wird das „Tao Te Ching“, eine der einflussreichsten daoistischen Schriften, zugeschrieben.

Der Daoismus besagt, dass der Mensch versuchen soll, den Dao – den Weg, die Gesetzmäßigkeiten des Weltprinzips – zu erkennen und ihm zu folgen. Und obwohl von einem Weg gesprochen wird, so ist dieser im Daoismus nicht festgeschrieben, sondern einem dauernden Wandel unterzogen. Das bedarf Offenheit und eine andauernde mystisch-intuitive und harmonische Anpassung an neue Gegebenheiten.

So ist das Leben ein dauerndes Werden und Wachsen.

Hoffnung

**„Was die Raupe Ende der Welt nennt,
nennt der Rest der Welt Schmetterling.“**

Laotse (ca. 6. Jahrhundert v. Chr.), chinesischer Philosoph

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Das Zitat von Laotse lässt sich am besten bei Klienten verwenden, die nach einem einschneidenden Geschehen, wie einer Kündigung oder Trennung, nicht mehr wissen, wie es weitergehen soll. Für sie ist es das Ende der Welt. Objektiv betrachtet, ergeben sich vielleicht vielleicht eine Vielzahl an Chancen, die der Klient in dieser Situation zunächst nicht für sich erkennen kann.

In einer Hypnose kann es nun möglich sein, ihm die Fähigkeit zu geben, die Trauer und die Angst einmal zur Seite zu schieben und darauf zu schauen, welche Entfaltungsmöglichkeiten ihm die neue Situation geben kann.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

*„Du bist sehr traurig, weil Dich Dein Chef gekündigt hat, hast Angst vor der Zukunft, weißt nicht, wie es weitergehen soll. Angst und Trauer sind für Dich wie eine schwarze Wand, die sich vor Dir aufgebaut hat, so dass Du das Gefühl, am Ende der Straße angekommen zu sein ... Lass' uns diese Wand einmal beiseite schieben. Denn mit dem Ende einer Sache können sich ganz neue Wege auftun. Wie der weltbekannte chinesische Philosoph Laotse einmal sagte: **„Was die Raupe Ende der Welt nennt, nennt der Rest der Welt Schmetterling.“***

Schau' einmal genau hin, spüre in Dich hinein, wie Du Dich jetzt neu entfalten kannst. Stell' Dir einmal vor, wie Du aus Deinem Kokon, Deinen eingefahren Bahnen, Deinen Gewohnheiten ausbrichst und aus Dir ein wunderschöner, freier, bunter Schmetterling werden kann.“

Verantwortung

***„Verantwortlich ist man nicht nur für das, was man tut,
sondern auch für das, was man nicht tut.“***

Laotse (ca. 6. Jahrhundert v. Chr.), chinesischer Philosoph

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Das Zitat von Laotse lässt sich am besten bei einem Klienten verwenden, der sich momentan in einem Gewissenskonflikt befindet oder zweifelt, ob er sich für etwas engagieren oder in eine Angelegenheit einmischen sollte oder nicht – sei es aus Unsicherheit oder aus Angst, sein Gegenüber zu verprellen oder auch aus der Angst heraus sich selber dadurch zu schaden.

In einer Hypnose kann es nun möglich sein, ihm den Mut zu geben, seine Verantwortung zu erkennen und in einem angemessenen Maß anzunehmen. Zu seinem Wohle und zum Wohle von anderen.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du bist unsicher, ob Du Dich engagieren willst, ob Du Dich in dieser Dir wichtigen Sache einmischen willst. Wäge einmal für Dich und andere ab. Du spürst ja bereits diesen Drang in Dir, etwas zu unternehmen.“

*Vielleicht solltest Du es dann ja vielleicht tatsächlich tun? Wie der weltbekannte chinesische Philosoph Laotse einmal sagte: „**Verantwortlich ist man nicht nur für das, was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut.**“*

Zweifel sind eine sehr gute Sache, denn sie lassen uns genau abwägen. Tu' das. Und wenn Du wirklich der Überzeugung bist, dass Du Dich einmischen musst, dass Du Dich engagieren musst – im Sinne der Gerechtigkeit -, dann tu es. Sei stark und misch' Dich ein! Im richtigen Rahmen, weise, stark und vorausschauend.“

Zitate Perikles

Über die Quelle – Perikles

Perikles gilt als der führende Staatsmann des antiken Athens. Er baute die griechische Demokratie aus, bei der allen Bürgern gleiche Rechte zugesprochen wurden und sie vor der Willkür des Staates geschützt werden sollten. Gleichzeitig baute er die Vormachtstellung in seinem Gebiet aus und führte prachtvolle Bauprogramme durch.

Persönlich soll er über ausgeprägte rhetorische Fähigkeiten – und vermutlich ausgeprägtem Mut – verfügt haben. So prägten die Begriffe Freiheit und Mut sicherlich sein Leben.

Mut

„Das Geheimnis der Freiheit ist der Mut.“

Perikles (ca. 500 v. Chr.), griechischer Staatsmann

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Das Zitat von Perikles lässt sich am besten bei Klienten verwenden, die gerne Freiheit erlangen wollen – sei es in ihren persönlichen Lebensumständen, sei es in ihren Gedanken –, jedoch zögerlich sind, die entsprechenden notwendigen Schritte einzuleiten. Durch den fehlenden Mut stehen sie sich selbst im Weg, spüren und sehen keine Möglichkeit der Veränderung. Ziel der Hypnose kann es nun sein, Ihnen Mut zu geben, Pläne zu schmieden und einen ersten Schritt zu tun – heraus in die Freiheit.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

*„So gern würdest Du Deine Wünsche erfüllen – einen neuen Job beginnen, neue Bahnen einschlagen. Das würde für Dich Freiheit und Erfüllung bedeuten. Aber Du traust Dich nicht. Was könnte da alles passieren? Ja, genau! Was könnte denn da passieren? Analysiere das einmal für Dich. Schau' einmal hin. Du weißt doch, dass Du es willst – und dass Du es kannst. Eigentlich braucht es doch nur wenig Mut, loszugehen um Deine Träume zu verwirklichen. Trau' Dich doch einfach einmal. Wie der weltbekannte griechische Staatsmann Perikles einmal sagte: **„Das Geheimnis der Freiheit ist der Mut.“** Dieser Mut steckt in Dir. Du musst ihn nur aktivieren. Tue*

es jetzt! Und Du wirst eine völlig neue Art der Freiheit erleben.“

Zitate Josef Broukal

Über die Quelle – Josef Broukal

Josef Broukal ist ein österreichischer Autor und Journalist, der schon früh in der SPÖ aktiv war. 2002 zog er in den österreichischen Nationalrat ein und – nach einigen Querelen – 2008 kämpferisch wieder aus. Er kehrte wieder zu seiner alten Profession zurück, die er sehr umtriebig und engagiert betreibt.

Broukal ist es wichtig, auch einmal Dinge auszuprobieren – mit vollem Engagement, ist dabei aber auch bereit, anzuecken und sich eine blutige Nase zu holen. Trotzdem gibt er nicht auf und geht seinen Weg erfolgreich weiter.

Grenzen überschreiten

„Man kann die eigenen Grenzen nur feststellen, indem man sie gelegentlich überschreitet. Das gilt für jene, die man sich selbst setzt, ebenso wie für jene, die einem andere setzen.“

Josef Broukal (geb. 1946), Journalist und ehemaliger Politiker

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Das Zitat von Josef Broukal lässt sich am besten bei Klienten verwenden, die zwar das innere Bedürfnis spüren, etwas verändern zu wollen, jedoch sich nicht trauen, ihre Grenzen zu erforschen und vielleicht sogar zu überschreiten, lieber in ihrer Komfortzone bleiben. Sie haben Angst vor den Konsequenzen, einmal „nach draußen“ zu treten, besonders wenn die Begrenzungen vielleicht sogar von anderen initiiert wurden.

Dieses Zitates können Sie als Hypnotiseur/-in in einer Hypnose einsetzen, um diesen Klientinnen und Klienten etwas Mut zu machen, ruhig in kleinen Dosen, gelegentlich, aber konsequent diese Grenzen zu testen, Gefahren und Konsequenzen auszuloten – aber auch einmal eine ganz neue Freiheit zu erleben.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du würdest Dich gerne einmal etwas Neues trauen, Dein Leben verändern, Deine Komfortzone verlassen. Aber irgendetwas hält Dich davon ab. Es sind zum einen Deine eigenen Ängste, was Dich denn da draußen erwarten könnte – zum anderen sind es aber auch Erwartungshaltungen in Deiner Umgebung, von denen Du meinst, dass sie Dich einengen.

Doch manchmal ist es einfach notwendig, diese Ketten zu sprengen und einen Schritt heraus zu wagen. Du musst es nicht direkt mit aller Gewalt tun, Fang doch einmal mit kleinen Schritten an und schau mal genau hin. Vielleicht sind diese Grenzen, an die Du meinst zu stoßen, gar nicht so stark. Versuch' es einfach einmal!

*Wie der bekannte Journalist und ehemalige Politiker Josef Broukal einmal sagte: **„Man kann die eigenen Grenzen nur feststellen, indem man sie gelegentlich überschreitet. Das gilt für jene, die man sich selbst setzt, ebenso wie für jene, die einem andere setzen.“***

Trau' Dich einmal, erforsche diese Grenzen und schau' 'mal, wie einfach und schön es sein kann, diese zu überschreiten – und das sogar ohne jemandem weh zu tun.“

Zitate Jean-Jacques Rousseau

Über die Quelle – Jean-Jacques Rousseau

Jean-Jacques Rousseau prägte mit seinen Gedanken und Theorien die Aufklärung und legte den Grundstein für die moderne Pädagogik. Er trat zeitlebens für eine wahrhaftige Lebensweise ein, in der der Mensch als soziales Wesen eine selbstverantwortliche, edle Entwicklung durchlaufen sollte, um schließlich ein Teil einer freiheitlich denkenden Gesellschaft zu werden – verbunden in Demokratie und sozialer Gleichheit.

So standen in seinen Werken auch immer der Freiheitsbegriff und das eigenverantwortliche Denken im Vordergrund.

Freiheit

„Die Freiheit des Menschen liegt nicht darin, dass er tun kann, was er will, sondern, dass er nicht tun muss, was er nicht will.“

Jean-Jacques Rousseau (1712 - 1769), französischer Pädagoge und Philosoph

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Das Zitat von Rousseau lässt sich am besten bei Klienten verwenden, die damit hadern, in welchen Verpflichtungen sie sich befinden und keinen Weg daraus heraus sehen.

Vielleicht wissen sie nicht genau, was sie wollen und trauen sich deshalb nicht, aus dieser Situation auszubrechen, vielleicht wagen sie es nicht, aus Angst vor den Konsequenzen.

Tatsächlich müssen sie aber für sich erkennen, dass sie auch so die Möglichkeit haben, einen ersten Schritt zu tun, indem sie alten, schädlichen Ballast abwerfen, um dann den Kopf frei haben und so in eine neue Zukunft sehen können.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

„Du spürst diese Schwere in dir, eine unendliche Belastung, dich dich festkettet, möchtest aus der

aktuellen Situation ausbrechen. Aber Du weißt nicht wie. Vor allem, da Du glaubst, Du müsstest genau wissen, was Du willst. Doch schau einmal, der Ballast, der Dich niedrig hält, gibt Dir überhaupt keine Möglichkeit, in die Zukunft zu blicken. Du musst ihn erst einmal abwerfen. Ja, und das darfst Du Dir auch erlauben.

*Wie der weltbekannte französische Pädagoge und Philosoph Jean-Jacques Rousseau einmal sagte: „**Die Freiheit des Menschen liegt nicht darin, dass er tun kann, was er will, sondern, dass er nicht tun muss, was er nicht will.**“*

Schau' einmal genau hin, spüre in Dich hinein, welcher Ballast Dich festkettet. Schüttel' ihn ab, befreie Dich, damit Du dich entfalten kannst – um schließlich in eine neue Zukunft aufzubrechen.“

Zitate Blaise Pascal

Über die Quelle – Blaise Pascal

Blaise Pascal galt schon früh als mathematisches Wunderkind, begeisterte sich aber auch für Literatur, Theologie und Philosophie und war wissenschaftlich sehr erfolgreich. Gleichzeitig musste er jedoch einige Schicksalsschläge erleiden, viel Kritik erfahren und erkrankte vermutlich zeitweise an einer Depression. So war er philosophisch und religiös ein ewig Suchender, litt zudem an einer schwachen Konstitution. Trotzdem veröffentlichte er verschiedenste hoch ambitionierte Werke.

Bedeutend sein

***„Die kleinste Bewegung ist für die ganze Natur von Bedeutung;
Das ganze Meer verändert sich, wenn ein Stein hineingeworfen wird.“***

Blaise Pascal (1623 – 1662), französischer Naturwissenschaftler und Philosoph

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Blaise Pascal lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die das Gefühl haben, klein und bedeutungslos zu sein, dass sie in dieser Welt nichts bewirken können. Ihr Selbstbewusstsein ist gering, Motivation nicht (mehr) vorhanden. Sie fühlen sich selbst ins Abseits gestellt.

Dieses Zitat soll diese Klienten wieder aufbauen, ihnen einen möglichen Sinn in ihrem Leben aufzeigen.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

*„Du hast das Gefühl klein und unbedeutend zu sein. Dabei würdest Du so gerne einen Sinn in Deinem Leben finden. Du möchtest etwas bewirken, der Nachwelt etwas hinterlassen. Aber immer wieder fühlst Du Dich unbedeutend. Aber das bist Du nicht! Du bist jemand. Und auch Du kannst etwas bewegen, auch wenn es zunächst nur wenig zu sein scheint. Trotzdem kann es ein wertvoller Beitrag sein. Wie schon der weltberühmte Naturwissenschaftler und Philosoph Blaise Pascal einmal sagte: **„Die kleinste Bewegung ist für die ganze Natur von Bedeutung; Das ganze Meer verändert sich, wenn ein Stein hineingeworfen wird.“** Auch Du kannst Deinen*

Stein, ja vielleicht sogar Deine Steine zur Bewegung des großen Ganzen beitragen und etwas bewirken. Auch Du bist wichtig.“

Zitate Franz Kafka

Über die Quelle – Franz Kafka

Franz Kafka gilt als einer der bedeutendsten Schriftsteller der europäischen Moderne. Seine surrealen Texte faszinieren noch heute. Selbst kämpfte er immer mit seinem Seelenleben – vor allem mit dem schwierigen Verhältnis mit seinem Vater.

Trotzdem hat er sich getraut, neben seinem „Brotberuf“ als Jurist im Versicherungsbereich Literatur voll tiefster Surrealität zu verfassen. Gleichzeitig war er immer Zweifelnder und Suchender – in seinem Werk und seinem Privatleben.

Beginnen

„Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.“

Franz Kafka (1883 – 1924), tschechischer Schriftsteller

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Kafka lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die eigentlich neue Wege gehen wollen, aber diese noch nicht klar genug vor Augen sehen. Ihr Leidensdruck mag groß sein, aber sie trauen sich nicht heraus aus einer Situation, da sie Angst vor einer fehlenden klaren Linie haben. Ihnen fehlt der Mut, einfach einmal den ersten Schritt zu tun.

Dieses Zitat soll sie motivieren, ihnen Mut machen, diesen ersten Schritt zu tun, um den Veränderungsprozess zu starten. Es soll motivieren sowie den Blick in die Zukunft richten und Hoffnung geben, dass sich Wege und Perspektiven schon von alleine ergeben.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so

aussehen:

„Du weißt, dass Du etwas in Deinem Leben verändern musst, Du kannst einfach nicht mehr in der jetzigen Situation verharren. Aber Du kannst noch keinen klaren Weg sehen und traust Dich daher nicht, einen ersten Schritt zu tun.

Aber manchmal müssen erste Schritte getan werden, damit der Weg klarer gesehen wird. Wie schon der weltberühmte Schriftsteller Franz Kafka sagte: „**Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.**“

Mach' einfach einen Schritt nach dem andern – und Du wirst sehen, wie Du Deinen Weg ganz langsam, aber präzise finden wirst. Trau' Dich! Du weißt, dass Du es kannst. Und stell' Dir doch einmal vor, was Du auf Deinem Weg Großartiges erleben und neu erfahren kannst. Dinge voller Freude und Erfüllung.“

Zitate Anaïs Nin

Über die Quelle – Anaïs Nin

Anaïs Nin führte im Paris der 1920er und 1930er bis teilweise hin in die 1960er Jahre ein bewegtes Künstlerleben – mit verschiedensten privaten und beruflichen Irrungen und Wirrungen. Auch sie sah aus ihrer Perspektive oftmals Dinge falsch – oder wurde selber von anderen falsch gesehen.

Somit war der Begriff der Perspektive eines ihrer Leitthemen, wobei sie sehr stark von Sigmund Freud und C. G. Jung beeinflusst wurde.

Perspektivenwechsel

„Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind. Wir sehen sie so, wie wir sind.“

Anaïs Nin (1903 – 1977), französische Schriftstellerin

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Anaïs Nin lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die eine schwierige Weltsicht haben, sehr stark in ihrer Meinung verharren. Sie spüren zwar, dass sie darunter leiden, können sich jedoch aus ihrer Perspektive schwer lösen.

Dieses Zitat soll den Anreiz zur Selbstreflektion geben sowie anregen, einmal die Perspektive zu wechseln und dadurch eine positivere Einstellung dem Leben und anderen Menschen gegenüber zu gewinnen.

Besonders geeignet ist dieses Zitat daher zum Einklang einer analytischen Arbeit.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du bist unglücklich, da Du Dein Leben und die Menschen um Dich herum immer nur negativ siehst. Das nagt an Dir und belastet Dich, weil Du ja eigentlich ein glückliches Leben führen willst und auch mit Anderen gut auskommen möchtest. Was ist es, was Dich sie so negativ sehen lässt? Welches Gefühl ist es, dass Dich da blockiert, das in Dir diesen Groll erzeugt? Wo kommt das her?

*Wie schon die weltberühmte Schriftstellerin Anaïs Nin einmal sagte: „**Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind. Wir sehen sie so, wie wir sind.**“ Erkunde Dich doch einmal, was es ist, was Dich so sehen lässt. Und vielleicht gelingt Dir dann ja auch ein Perspektivenwechsel.*

Trau' Dich einmal in Dich zu schauen, um dann auch die Welt mit neuen Augen zu sehen.“

Zitate Matthias Claudius

Über die Quelle – Matthias Claudius

Matthias Claudius war als Dichter und Journalist (u. a. für den *Wandsbecker Bothe*) ein Kind der Aufklärung mit hohen moralischen Werten und doch zugleich einem großen Drang nach Freiheit.

Freiheit

*„Die Freiheit besteht darin, dass man alles tun kann,
was einem anderen nicht schadet.“*

Matthias Claudius (1740 - 1815), deutscher Dichter und Journalist

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Was sich vielleicht zunächst einschränkend anhört, gibt doch viel Freiheit. Das Zitat von Matthias Claudius lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die sich entfalten wollen, aber nicht trauen, weil eine Stimme in ihrem Hinterkopf sagt, dass Freiheit direkt auch unmoralisches Handeln impliziert. Eingebunden in den richtigen Text zeigt es auf, dass man – halt solange man anderen nicht schadet – machen kann, was man will. Und das ist doch wirklich viel.

Dieses Zitat soll motivieren und Mut machen, dass man Freiheit leben kann – und doch gleichzeitig moralisch sein kann.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du willst frei sein, willst Dich entfalten. Und doch sagt irgendetwas in Dir, dass Du das nicht darfst, dass es böses ist, wenn Du frei sein willst. Dass das nicht geht, ohne moralisch zu handeln.

*Doch Du kannst es! Bist ein moralisch denkender Mensch – und das ist gut so. Aber auch als ein solcher darfst – und sollst Du – auch frei sein, darf auch einmal an sich denken. Wie der berühmte deutsche Dichter Matthias Claudius sagte: „**Die Freiheit besteht darin, dass man alles tun kann, was einem anderen nicht schadet.**“ Und das ist verdammt viel. Überleg' mal, wie viele Möglichkeiten Du hast. Denn es gibt so vieles zu tun, mit dem Du Du bist, mit dem Du niemandem schadest. Du darfst in die Freiheit fliegen. Tu' es !“*

Zitate Edward Heath

Über die Quelle – Edward Heath

Edward Heath, der selber aus einfachsten Verhältnissen stammt, bekam durch ein Stipendium die Möglichkeit Philosophie, Politik und Wirtschaftswissenschaften zu studieren. Er trat der konservativen Partei bei, stieg ins Zivilluftfahrtministerium sowie später ins Arbeitsministerium auf und schaffte es 1965, der jüngste Parteivorsitzende der britischen Geschichte zu werden. 1970 wurde er schließlich Premierminister. Er setzte den EG-Beitritt durch und trat für einen friedlichen Ausgleich in Nordirland ein. Auch er machte in seinem Leben sicherlich viele Fehler, aus denen er aber auch immer wieder lernte.

Fehler

„Vor Fehlern ist niemand sicher. Das Kunststück besteht darin, denselben Fehler nicht zweimal zu machen.“

Edward Heath (1916 – 2005), britischer Politiker

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Edward Heath eignet sich besonders für Patienten, die sich wegen eines Fehlers aus der Vergangenheit grämen. Sie leiden unter Schuldgefühlen, fühlen vielleicht sogar minderwertig.

Dieses Zitat soll diese Klienten wieder aufbauen, ihnen Mut machen und ihnen aufzuzeigen, dass Fehler im Leben etwas völlig Normales sind, dass man aus ihnen lernen kann, dass man durch sie im Allgemeinen diese Fehler nicht noch einmal machen wird.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du bereust Deinen Fehler, den Du damals gemacht hast, hast unglaubliche Schuldgefühle. Du schämst Dich, fühlst Dich wertlos.“

*Aber schau' einmal: Jeder macht Fehler, sie passieren halt manchmal. Und tatsächlich hast Du doch jetzt daraus gelernt. Du wirst diesen Fehler nicht noch einmal machen, Du weißt jetzt, wie man mit dieser Situation richtig umgeht. Wie schon der berühmte britische Politiker Edward Heath einmal sagte: „**Vor Fehlern ist niemand sicher. Das Kunststück besteht darin, denselben Fehler nicht zweimal zu machen.**“*

Du kannst erstartet aus dieser Situation herausgehen, denn Du weißt nun, was Du zukünftig besser machen kannst, wenn Du wieder in diese Situation gerätst.“

Zitate Astrid Lindgren

Über die Quelle – Astrid Lindgren

Astrid Lindgren ist eine der berühmtesten Kinderbuchautorin. Wer kennt nicht Pipi Langstrumpf, Ronja Räubertochter oder Michel aus Lönneberga (um nur einige zu nennen)? Sie selbst hat ein bewegtes, mutiges Leben gelebt. Sie arbeitet als Sekretätin und Journalistin, war alleinerziehende Mutter, in einer Zeit, als das noch sehr gewagt war, setzte sich für Frauen- und Kinderrechte ein.

Stärke

„Lass' Dich nicht unterkriegen. Sei frech und wild und wunderbar.“

Astrid Lindgren (1907 - 2002), schwedische Schriftstellerin

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Astrid Lindgren lässt sich bei Klienten verwenden, die eigentlich mutige, starke Menschen sind, aber sich durch Rückschläge, die mittlerweile eigentlich überwunden sind, haben entmutigen lassen. Sie sind enttäuscht, traurig, haben sich zurück gezogen, bedauern aber gleichzeitig, dass sie nicht mehr „die alten“ sind.

Dieses Zitat soll motivieren und Mut machen. Es soll wieder alte Stärke wecken und den Weg zu neuer Lebensfreude ebnen.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Eigentlich warst Du immer ein fröhlicher, offener Mensch, aber das, was in Deiner Vergangenheit geschehen ist, hat Dir hart zugesetzt. Du scheinst all' Deine Lebensfreude verloren zu haben, obwohl sich ja mittlerweile eigentlich alles wieder „eingerenkt“ hat.

*Schau' einmal: In Dir drin bist Du immernoch dieser ausgelassene, fröhliche Mensch. Lass' ihn raus. Lass' alles fallen, was Dich belastet. Spreng Deine Ketten! Du darfst es Du kannst es. Wie die berühmte schwedische Schriftstellerin Astrid Lindgren einmal sagte: **„Lass' Dich nicht unterkriegen. Sei frech und wild und wunderbar.“** Ja, sei es ... Du kannst es!“*

Zitate Oscar Wilde

Über die Quelle – Oscar Wilde

Oscar Wilde war ein exzentrischer irischer Schriftsteller in einer doch sehr prüden viktorianischen Zeit. Er schrieb Bücher voller Satire und Erotik, die zu seiner Zeit teilweise als äußerst skandalös galten. Außerdem pflegte er einen außergewöhnlichen Lebensstil und prägte für sich den Begriff „Dandy“.

Liebe

***„Bewahre die Liebe in Deinem Herzen.
Ohne sie ist das Leben wie ein Garten ohne Sonne,
aus dem die Blumen verschwunden sind.“***

Oscar Wilde (1854 - 1900), irischer Schriftsteller

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Oscar Wilde lässt sich bei Klienten verwenden, die ihren Glauben an die Liebe verloren haben, vielleicht weil sie sie zu häufig von Mitmenschen enttäuscht oder frisch verlassen wurden. Sie sehen die Welt nur noch als lieblos und nicht lebenswert an, sind verbittert und gleichzeitig unendlich traurig.

Dieses Zitat soll ihnen Mut machen, sich wieder für die Liebe und somit das Leben zu öffnen, den Eissplitter in ihrem Herzen schmelzen zu lassen.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

*„Du bist von der Liebe und Deinem Leben enttäuscht, Du fühlst dich einsam, verlassen, verstoßen, so unendlich traurig. Nichts erscheint Dir mehr lebenswert. Dabei lohnt es sich zu lieben. Allumfassend zu lieben. Die Welt, die Menschen, ja, auch Dich. Wie der berühmte Schriftsteller Oscar Wilde so schön sagte: **„Bewahre die Liebe in Deinem Herzen. Ohne sie ist das Leben wie ein Garten ohne Sonne, aus dem die Blumen verschwunden sind.“** Entferne den Eissplitter aus Deinem Herzen. Lass' ihn schmelzen und lass' wieder die kraftspendende Sonne in Dein Leben. Lass' die Blumen bunt erblühen. Und wenn Du das tust, wirst Du merken, wie Dich die Liebe wieder in jeder Faser Deines Körpers, Deiner Seele anfüllt. Die Liebe zum Leben, die*

Liebe zu Dir. Du bist es wert.“

Man selbst sein

„Sei Du selbst! Alle anderen sind bereits vergeben.“

Oscar Wilde (1854 - 19100), irischer Schriftsteller

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Oscar Wilde lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die dazu neigen, Rollen zu spielen, nie tatsächlich sie selbst sind. Sie leiden darunter, da sie nie als der Mensch gesehen werden, der sie tatsächlich sind, mit ihren ureigensten Bedürfnissen und Problemen – aber auch Fähigkeiten und Talenten. Gleichzeitig haben sie aber Angst, zu sich zu stehen, da sie das Gefühl haben, dass sie für andere nicht „gut genug“, attraktiv genug, interessant genug sind. So imitieren sie lieber, spielen andere nach, von denen sie glauben, dass sie „besser“ sind als sie selber.

Dieses Zitat soll Mut machen, zu sich zu stehen und authentisch zu sein. Gleichzeitig soll es Selbstbewusstsein vermitteln.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Immer spielst Du eine Rolle, nie bist Du Du selber. Du denkst, nur so kannst Du Anerkennung erfahren, nur so lieben Dich die Anderen.“

Aber schau einmal: Du bist einzigartig in Deinem wahren Sein, liebenswert – und genauso gut, wie Du bist.

*Jeder Mensch ist ein ganz besonderes Individuum, auf seine Art schön, interessant und ganz etwas Besonderes. Wie der berühmte Schriftsteller Oscar Wilde so schön sagte: **„Sei Du selbst! Alle anderen sind bereits vergeben.“***

Ja, und das ist auch gut so! Du brauchst nicht danach zu streben, wie andere zu sein. Du kannst stolz auf Dich sein, denn Du bist an Dich vergeben, Du hast Dich selbst als einen einzigartigen, besonderen Menschen. Schau Dich einmal mit liebevollen Augen an, wie Du bist. Erkunde Dich, erkenne Dich – und sei Du selbst.“

Wunder Punkt

***„Jeder Mensch hat seinen „wunden Punkt“
und das erst macht ihn menschlich.“***

Oscar Wilde (1854 - 1900), irischer Schriftsteller

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Oscar Wilde lässt sich bei Klienten verwenden, die ihren Glauben ganz besonders an einem „wunden Punkt“ hadern – etwas, was sie ärgert oder schwächt. Sie sind verbittert und gleichzeitig unendlich traurig.

Es soll ihnen Mut machen, sich mit diesem Handicap zu arrangieren – vielleicht sogar ins Positive zu wandeln – als etwas, was sie ausmacht und einzigartig macht.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Ja, Du hast dieses Handycap, diesen wunden Punkt in Deinem Leben, den Du als so massive Schwäche siehst – und Du leidest darunter.

*Aber wäre es nicht möglich, sich mit ihm zu arrangieren? Wie der berühmte irische Schriftsteller Oscar Wilde einmal sagte: **„Jeder Mensch hat seinen „wunden Punkt“ und das erst macht ihn menschlich.“** Vielleicht kannst Du sogar etwas aus ihm lernen – in umwandeln – in etwas Einzigartiges, was Dich ausmacht. Spüre dem einmal nach.“*

Zitate Aldous Huxley

Über die Quelle – Aldous Huxley

Aldous Huxley war ein britischer Schriftsteller begann schon sehr früh sich literarisch mit den Themen Entmenschlichung in der Gesellschaft und und der Wissenschaft zu beschäftigen. Sein bekanntestes Werk war dabei „Schöne neue Welt“. Er setzt sich, später durch den Buddhismus stark beeinflusst, für eine pazifistische Welt ein und führte selbst ein äußerst experimentierfreudiges und engagiertes Leben.

Selbstbestimmung

**„Was Du bist hängt von drei Faktoren ab:
Was Du geerbt hast, was Deine Umgebung aus Dir machte –
und was Du in freier Wahl aus Deiner Umgebung und Deinem Erbe gemacht hast.“**

Aldous Huxley (1894 - 1963), britischer Schriftsteller

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Aldous Huxley lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die die Schuld ihres gegenwärtigen Missbehagens in ihrer Vergangenheit, ihren Genen und ihrer Umgebung sehen. Ihr Schicksal und ihr momentanes Leben erscheint ihnen als „verpfuscht“ und unveränderlich. Dieses Zitat soll aufrütteln und motivieren, das eigene Leben in die Hand zu nehmen – heraus aus dem Jammertal und hinein in eine selbstbestimmte Zukunft.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

*„Für Dich erscheint momentan alles aussichtslos. Du meinst, alles in Deinem Leben sei schlecht, weil in Deiner Vergangenheit einiges schiefgelaufen ist, weil Deine Eltern und Lehrer Fehler begangen haben. Dem war vielleicht so, aber jetzt hast Du die freie Möglichkeit, etwas zu tun! Wie der berühmte Schriftsteller Aldous Huxley so schön sagte: **„Was Du bist hängt von drei Faktoren ab: Was Du geerbt hast, was Deine Umgebung aus Dir machte – und was Du in freier Wahl aus Deiner Umgebung und Deinem Erbe gemacht hast.“** Ja! Du hast die Chance der freien Wahl, was Du aus Deiner Vergangenheit machst. Wandle sie um in ein für Dich gutes Leben. Denn Dein Leben hat noch viel zu bieten – und Du kannst es gestalten. Beginne jetzt!“*

Zitate Mark Twain

Über die Quelle – Mark Twain

Mark Twain war literarischer Vertreter des US-amerikanischen Realismus bekannt für seinen kritischen Humor und seine lebhaft beschriebene amerikanische Gesellschaft seiner Zeit. Er kritisierte Rassismus, Verlogenheit und Heuchelei. Seine berühmtesten Werke sind jene über Tom Sawyer und Huckleberry Finn, die weit mehr sind als Kinder- und Jugendbücher.

Mut

„Fange den Wind in Deinen Segeln. Forsche. Träume. Entdecke.“

Mark Twain (1835 - 1910), US-Amerikanischer Schriftsteller

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Mark Twain lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die sich entfalten wollen, aber nicht trauen. Sie zögern noch, die Initiative zu ergreifen, obwohl alle Voraussetzungen stimmen, es für sie momentan keinerlei Risiko wäre, durchzustarten in ein neues, freies Leben.

Dieses Zitat soll motivieren und Mut machen, durchzustarten, den Wind zu nutzen, der sie freundlich nach vorne treiben kann.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du willst hinaus in die Welt, etwas erleben sein, willst Dich entfalten. Und tatsächlich ist jetzt der richtige Moment da. Es ist genau jetzt alles da, was Du brauchst. Alle Voraussetzungen stimmen, Eigentlich kann dich nichts mehr aufhalten. Ja, Du darfst Dich trauen. Alles wird gut.“

*Wie der berühmte Schriftsteller Mark Twain so schön sagte: „**Fange den Wind in Deinen Segeln. Forsche. Träume. Entdecke.**“ Du, weißt, es wird funktionieren. Starte hinaus in die Welt, entdecke und erlebe Neues. Deine Zeit ist jetzt. Tu' es !“*

Zitate John Henry Newman

Über die Quelle – John Henry Newmann

John Henry Newman war ein britischer Theologe des 19. Jahrhunderts, der als großer Einflussgeber für moderne Richtungen in der Kirche gilt. Er selbst wechselte aus Überzeugung von der anglikanischen zur römisch-katholischen Kirche, wurde dort schließlich sogar Kardinal.

Sehr lange in seinem Leben suchte er nach „seinem“ Weg, versuchte sich zu arrangieren, Probleme zu rationalisieren oder auch umzudeuten, bis er sich schließlich konsequent für seine Berufung entschied.

Berufung

*„Jeder ist berufen, etwas zu tun oder zu sein,
wofür kein anderer berufen ist.“*

John Henry Newman, 1801 – 1890, britischer Theologe

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von John Henry Newman lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die sich wertlos fühlen, keinen wirklichen Sinn in ihrem Leben sehen. Sie wären gerne einzigartig und besonders, würden gerne „etwas hinterlassen“, empfinden sich jedoch als unfähig und untalentierte.

Dieses Zitat soll Mut machen und motivieren, einmal in sich hinein zu spüren, sich selbst zu erkunden und zu erfahren – um die eigene Berufung, die eigenen Talente zu erkennen.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du fühlst Dich häufig wertlos, untalentierte, traurig, obwohl Du eigentlich doch etwas bewegen, Deinem Leben einen Sinn geben, der Welt etwas Gutes, Bereicherndes hinterlassen möchtest.“

Das kannst Du!

Jeder Mensch ist einzigartig, jeder Mensch hat seine ganz persönlichen Begabungen, Talente, Besonderheiten, die ihn auszeichnen. Und jeder Mensch kann seine Berufung finden, wenn er möchte. Auch Du.

*Wie der berühmte Theologe John Henry Newman so schön sagte: „**Jeder ist berufen, etwas zu tun oder zu sein, wofür kein anderer berufen ist.**“ Habe den Mut. Schau einmal in Dich hinein. Auch du bist etwas Besonderes, auch Du kannst Deine ganz eigene Berufung finden. Sie steckt in Dir. “*

Zitate Joseph Addison

Über die Quelle – Joseph Addison

Joseph Addison war ein umtriebiger britischer Schriftsteller und Journalist zu Beginn der Aufklärung. Nach einer langen Zeit der Reisetätigkeit ließ er sich in London nieder und wurde auch politisch tätig, engagierte sich vielfältig und hatte einen großen, prominenten Bekanntenkreis.

Fröhlichkeit

**„Was der Sonnenschein für die Blumen ist,
das sind lachende Gesichter für die Menschen.“**

Joseph Addison (1672 - 1719), britischer Schriftsteller, Journalist und Politiker

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Joseph Addison lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die missmutig ihr Leben verbringen, keine Freude empfinden können – und auch nicht freundlich zu anderen Menschen sein können.

Dieses Zitat soll ihnen ein bisschen das Herz öffnen, sie zur Freundlichkeit motivieren – um auch im Gegenzug Freundlichkeit zu empfangen.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Meist bist Du missmutig, alles geht Dir auf die Nerven. Du hasst das Gefühl, die Welt ist schlecht. Aber versuch' doch einmal ein Lächeln in Deine Welt zu zaubern, ein Lächeln um Deinen Mund, ein Lächeln um Deine Augen – und lass' so die Sonne um Dich herum erscheinen. Wie der berühmte Schriftsteller Joseph Addison so schön sagte: **„Was der Sonnenschein für die Blumen ist, das sind lachende Gesichter für die Menschen.“** Mach' einfach einmal den Anfang. Lächle. Und Du wirst merken, dass Du in dem meisten Fällen auch Dein Gegenüber zum Erstrahlen bringst. Du wirst spüren, wie gut es Dir tun wird, wie Dich Licht und Energie durchfluten werden und Du die Welt mit ganz anderen Augen sehen kannst.“

Zitate – Schamsoddin Mohammad Hafis

Über die Quelle – Schamsoddin Mohammad Hafis

Schamsoddin Mohammad Hafis ist einer der bedeutendsten Dichter Persiens – auch wenn man über ihn persönlich recht wenig weiß. Bekannt ist, dass er nach dem Tod seines Vaters in ärmlichen Verhältnissen lebte, jedoch umfassend ausgebildet wurde und sich auch lebenslang weiterbildete. So schaffte er den Sprung vom Bäckerlehrling zu einem viel beachteten Hofdichter und Koranlehrer. Einer seiner größten Verehrer war übrigens der berühmte deutsche Dichter Johann Wolfgang von Goethe.

Grenzen überwinden

„Du bist Deine eigene Grenze. Erhebe Dich darüber.“

Schamsoddin Mohammad Hafis, 1320 – 1389, persischer Dichter

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Hafis lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, sich verändern möchten, aber sich nicht so recht trauen, weil sie denken, sie haben ihre Grenzen erreicht und kommen nicht weiter. Sie spüren Widerstand, den sie als von außen gemacht empfinden, tatsächlich blockieren sie sich durch ihre Ängste und Sorgen selber.

Das Zitat soll motivieren und Mut machen, durchzustarten, Grenzen zu sprengen und Veränderungen anzugehen.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

*„Du fühlst Dich unglücklich und spürst in Dir einen unbändigen Drang, etwas in Deinem Leben zu verändern. Aber immer wieder stößt Du an Grenzen, verspürst Angst, ziehst Dich schnell wieder zurück. Kann es sein, dass Du dich zu sehr an Deine Komfortzone klammerst? Dass Du an Grenzen stößt, die Du Dir selbst setzt? Die eigentlich ganz einfach zu überwinden sein könnten? Schau' einmal in Dich hinein und sei ehrlich zu Dir. Denn wie schon der berühmte persische Dichter Hafis gesagt hat: **„Du bist Deine eigene Grenze. Erhebe Dich darüber.“** Trau' Dich! Du wirst merken, welche großartigen neuen Erkenntnisse Dir dieser Schritt geben wird. Du hast es in*

der Hand!“

Zitate Zenta Maurina

Über die Quelle – Zenta Maurina

Zenta Maurina war eine litauische Schriftstellerin, höchst gebildet, aber geprägt durch eine lebenslange Behinderung durch eine Kinderlähmung, durch die sie an den Rollstuhl gefesselt war. Sie gab jedoch nicht auf, schloss ihre Schule mit Auszeichnung ab, studierte Philosophie sowie baltische Philologie und reiste in Folge durch Europa, hielt Vorträge und schrieb, bis sie schließlich in Bad Krozingen ihre Heimat fand. Sie zeichnete sich zeitlebens durch eine ausgeprägte Charakterstärke und ungeheure Energie aus.

Glück

„Glück ist nichts Äußeres, sondern ein leises Singen der Seele.“

Zenta Maurina (1897 - 1978), lettische Schriftstellerin

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Zenta Maurina lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die sich unglücklich fühlen, da sie Glück als Produkt von Reichtum und Prestige sehen. Ihre Augen sind für die kleinen Glücksmomente verschlossen. Sie wollen Großes und vergessen das Kleine, das zweifellos vorhanden ist und sie glücklich machen könnte. Dieses Zitat soll die Augen öffnen und den Blick auf die schönen Dinge im Leben lenken, weg von der Oberfläche in die Tiefe.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

*„Glück bedeutet für Dich viel Geld, beruflicher Erfolg, ein Auto, ein Haus, Prestige – und Du bist unglücklich, weil das alles für Dich in weiter Ferne liegt. Aber ist es wirklich nur das, was Dich glücklich machen kann? Schau Dich einmal um, schau genau hin. Es gibt noch viel mehr um Dich herum – und in Dir. Erwinnere Dich einmal, was Dich schon einmal glücklich gemacht hat. Das Lächeln eines lieben Menschen, ein schöner Sommertag, ein sanfter Windhauch über Deiner Haut. Manchmal sind es kleine Dinge, die Momente großen Glücks entstehen lassen. Ein tiefes Gefühl des Glücks in Dir drin. Lasse es einmal erklingen, so sanft, so zart und doch so stark. Wie die berühmte Schriftstellerin Zenta Maurina einmal sagte: **„Glück ist nichts Äußeres, sondern ein leises Singen der Seele.“** Hör' einmal in Dich hinein, fühle einfach einmal ganz genau. Das Glück ist in Dir. Erlaube es ihm, zu erklingen.“*

Zitate Zig Ziglar

Über die Quelle – Zig Ziglar

Zig Ziglar war ein US-amerikanischer Autor und Trainer, der auf ein bewegte Leben mit unzähligen Krisen zurückschauen konnte. Vor allem in seinen jungen Jahren war der Tod für ihn ein ständiger Begleiter. Nach dem zweiten Weltkrieg heiratete er sehr jung – und begann eine Karriere in der Wirtschaft. Hier arbeitete er sich schnell nach oben, sattelte aber später um, wurde Motivationstrainer und blieb dies trotz gesundheitlich widriger Umstände bis zu seinem Tod.

Resilienz

**„Es geht im Leben nicht darum zu warten, dass das Unwetter vorbeizieht.
Es geht darum zu lernen, im Regen zu tanzen.“**

Zig Ziglar (1926 - 2012), US-Amerikanischer Autor und Trainer

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Zig Ziglar lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die in schweren Zeiten in ihrem Gefühl des unglücklich Seins aufgehen, darin wie paralysiert verharren.

Es soll ihnen dabei helfen, diese Situation für sich zu nutzen, aus Problemen und Herausforderungen zu lernen und zu schauen, was sie kreativ aus dieser misslichen Lage machen können.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

*„Dein Leben läuft im Moment nicht gut. Du hast viele Probleme, viel Ärger. Um Dich herum gibt es eine Vielzahl an Dingen, die Dich belasten. Du leidest und verharrst. Doch schau einmal, vielleicht kannst Du diese Situation für Dich nutzen. Nutzen, um Dir Dein Leben neu einzurichten. Wie der berühmte Autor Zig Ziglar so schön sagte: **„Es geht im Leben nicht darum zu warten, dass das Unwetter vorbeizieht. Es geht darum zu lernen, im Regen zu tanzen.“** Vielleicht kannst Du aus dieser Situation ja etwas machen, sie nutzen zu lernen. Sie nutzen, um kreative Lösungen zu finden, um Neues auszuprobieren. Dies ist nicht die Zeit für Stillstand, dies' ist die Zeit, die Tanzfläche zu betreten und zu tanzen. Packe es an!“*

Zitate Emil Oesch

Über die Quelle – Emil Oesch

Emil Oesch hat sich als Unternehmensberater, Schriftsteller und Verleger intensiv mit praktischen Lebenshilfen und Menschenbildung beschäftigt. Dabei war er äußerst pragmatisch und zielgerichtet. Trotzdem sah er den Mensch in seiner Gesamtheit und wollte seine Zuhörer und Leser animieren, die eigenen Lebensplanung und Bestimmung auf Basis fundierter Werte konsequent in die Hand zu nehmen.

Interesse

***„Der beste Weg andere an uns zu interessieren,
ist der, an ihnen interessiert zu sein.“***

Emil Oesch (1894 - 1974), schweizer Schriftsteller und Verleger

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Emil Oesch lässt sich bei Klienten verwenden, die gerne im Mittelpunkt stehen, interessant sein wollen und dabei häufig ihre Mitmenschen vergessen. So wundern sie sich häufig, dass sie anders als beabsichtigt im Abseits stehen, unbeliebt sind und geschnitten werden.

Dieses Zitat soll ihnen die Augen öffnen, einmal weg von sich, hin zu ihren Mitmenschen zu blicken, sich für sie zu öffnen und sich mit ihnen uneigennützig zu beschäftigen.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

*„Du möchtest etwas darstellen, interessant sein, im Mittelpunkt stehen. Das ist nicht verwerflich. Doch irgendwie funktioniert das bei Dir nicht. Andere Menschen nehmen Abstand von Dir, Du fühlst Dich ungeliebt und geschnitten. Schau einmal, vielleicht solltest Du Dich einmal für Deine Umwelt öffnen. Weg von Deinen eigenen Befindlichkeiten und Wünschen hin zu Deinen Mitmenschen. Du wirst merken, wie schnell sich auch die Einstellung der Anderen Dir gegenüber verändert. Wie der berühmte Schriftsteller Emil Oesch so schön sagte: **„Der beste Weg andere an uns zu interessieren, ist der, an ihnen interessiert zu sein.“** Trete hinaus in die Welt, sieh' Dir die Menschen an, trete mit ihnen interessierend in Kontakt. Du wirst sehen, wie grundlegend*

sich Dein Leben verändern wird.“

Zitate Willy Brand

Über die Quelle – Willy Brand

Willy Brandt war einer der beliebtesten und bewundertsten Politiker Deutschlands. Nach seinen Ämtern als Regierender Bürgermeister von Berlin und Bundesaußenminister, wurde er 1969 der vierte Bundeskanzler der BRD. Hier setzte er sich besonders für eine Entspannung im West/Ost-Konflikt ein. 1971 bekam er dafür den Friedensnobelpreis. Der charismatische SPD-Politiker, der im Nationalsozialismus ins Exil gehen musste, stolperte 1974 zwar über eine Spionageaffäre eines seiner Mitarbeiter, war jedoch weiterhin als Präsident der Sozialistischen Internationale und als Mitglied im Europäischen Parlament politisch aktiv.

Schritte

„Kleine Schritte sind besser als keine Schritte.“

Willy Brandt (1913 - 1992), ehemaliger deutscher Bundeskanzler

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Willy Brandt lässt sich bei Klienten verwenden, die ein Ziel erreichen möchten, die ersten Schritte auch getan haben, es ihnen jedoch einfach nicht schnell genug geht. Sie haben das Gefühl, nicht voranzukommen, dass ihre Schritte viel zu klein sind – und wollen es dann lieber ganz sein lassen, obwohl sie wissen, dass sie mit dieser Entscheidung höchst unglücklich sein werden. Dieses Zitat soll sie motivieren, nicht zu schnell aufzugeben, sondern mutig und kraftvoll voranzuschreiten.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

*„Du hast wirklich etwas ganz Großes vor, hast auch schon die ersten Schritte zu diesem Ziel hin getan und sie mit Bravour gemeistert. Aber momentan bist Du frustriert, weil es Dir zu langsam geht. Du bist kurz davor, wieder umzukehren. Doch Du weißt, dass dieses Ziel, dass da vorne vor Dir liegt, genau das ist, was Du willst, was Du kannst, was ganz Dir entspricht. Und Du bist stark. Auch wenn es zunächst nicht so scheint, Du kannst, Du wirst Dein Ziel erreichen. Wie schon der berühmte ehemalige Bundeskanzler Willy Brandt so schön sagte: **„Kleine Schritte sind besser als keine Schritte.“** Geh weiter! Du kannst es, Du willst es. Und Du wirst sehen, dass Dir der Weg*

immer leichter fallen wird. Deine Schritte werden ihren Rhythmus finden – bist Du Dein Ziel schließlich erreichst. Ein großartiges Ziel, das Dich mit großem Stolz erfüllen wird.“

Zitate Dwight D. Eisenhower

Über die Quelle – Dwight D. Eisenhower

Dwight D. Eisenhower machte zunächst eine militärische Karriere, die 1948 in der Oberkommandatur der NATO-Streitkräfte in Europa gipfelte. Anfang der 50er Jahre beschloss er nach anfänglichem Zögern, diese Laufbahn zu beenden und bewarb sich auf das Amt des Präsidenten der Vereinigten Staaten, nachdem er – eigentlich seiner Meinung nach unpolitisch – merkte, dass er sich in der amerikanischen Bevölkerung zunehmend großer Beliebtheit erfreute. Er selbst hatte Probleme, sich politisch zu positionieren, wurde jedoch als moderater Republikaner mit demokratischer Orientierung gesehen. Und tatsächlich wurde er schließlich von Demokraten und Republikanern gleichermaßen zum 34. Präsidenten der USA gewählt.

Während seines gesamten Lebens musste er immer wieder mit Mut und Elan Dinge anpacken, die für ihn nicht immer einfach waren. Einer Persönlichkeit wie Dwight D. Eisenhower würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass er weiß, wovon er spricht.

Zuversicht

„Jeder Tag hat zwei Henkel. Wir können ihn entweder an dem der Zaghaftheit anpacken oder an dem der Zuversicht.“

Dwight D. Eisenhower (1890 - 1969), ehemaliger Präsident der USA

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Dwight D. Eisenhower lässt sich bei Klienten verwenden, die gerne mehr in ihrem Leben erreichen wollen, aber äußerst zaghaft und ängstlich sind. Sie trauen sich nicht, ihr Leben, mit Energie anzupacken, da sie zu sehr Angst vor Konsequenzen haben.

Dieses Zitat soll sie motivieren, Mut zu entwickeln und kraftvoll ihr Leben anzupacken.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Eigentlich möchtest Du voran kommen, Dein Leben in die Hand nehmen. Aber immer wieder kommen da diese Zweifel, diese Ängste, was alles passieren könnte. Streife diese Ängste ab! Du weißt, Du kannst es.

*Fange direkt heute an, mutig voran zu schreiten. Wie schon der berühmte ehemalige amerikanische Präsident Dwight D. Eisenhower so schön sagte: **„Jeder Tag hat zwei Henkel. Wir können ihn entweder an dem der Zaghaftheit anpacken oder an dem der Zuversicht.“***

Du hast die Wahl! Packe den Henkel der Zuversicht an. Du darfst es, Du kannst es. Jeden Tag aufs Neue.“

Zitate Samy Molcho

Über die Quelle – Samy Molcho

Samy Molcho stand seit frühester Jugend zunächst als Tänzer dann als Pantomime auf der Bühne. Zeitweise war er sogar zum Professor an der Wiener Universität berufen. Er machte sich besonders durch seine Arbeiten im Bereich der Körpersprache und der zwischenmenschlichen Kommunikation einen Namen. Ihm geht es in seinem Lebenswerk darum, für ein besseres Verstehen und ganzheitliche Kommunikation zu werben.

Einstellung

***„Ändere Deine Einstellung zu den Menschen,
und die Menschen ändern ihre Einstellung zu Dir.“***

Samy Molcho (geb. 1936), israelischer Pantomime

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Das Zitat von Samy Molcho lässt sich hervorragend bei einem Klienten verwenden, der zum einen eine sehr schlechte Meinung über seine Mitmenschen hat und gleichzeitig beklagt, von anderen schlecht behandelt zu werden. So ergibt sich ein Teufelskreis, aus dem es scheinbar kein Entrinnen gibt.

Dieses Zitat soll ihn anregen, über diese Problematik nachzudenken und ihn motivieren, durch eine geänderte Sicht der Dinge aus diesem Teufelskreis auszubrechen, unter dem er und seine Umwelt leiden.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du kommst mit Deinen Mitmenschen nicht klar, fühlst Dich von Ihnen gemobbt, ausgeschlossen – und dafür verachtest Du sie. Gleichzeitig leidest Du enorm.

Du hast um Dich herum eine Mauer aufgebaut, eine stark befestigte Mauer, mit der Du Dich schützen und Deine Mitmenschen auf Abstand halten willst.

Schau' einmal, vielleicht wäre es nicht schlecht, einmal vor die Mauer zu treten und auf Deine Mitmenschen zuzugehen, Deine Einstellung ihnen gegenüber vielleicht noch einmal überdenken.

*Wie der weltbekannte israelische Pantomime Samy Molcho einmal sagte: „**Ändere Deine Einstellung zu den Menschen, und die Menschen ändern ihre Einstellung zu Dir.**“ Ist dieser Gedanke nicht schön?*

Vielleicht kannst Du schon heute einmal damit beginnen und Dein Gegenüber einmal mit freundlichen und offenen Augen anzusehen, ihn anzulächeln und nett zu ihm zu sein. Das funktioniert vielleicht nicht bei jedem. Aber je häufiger Du es tust umso mehr positive Reaktionen werden folgen.

Habe den Mut! Du wirst sehen, wie gut es Dir damit gehen wird.“

Zitate Victor Hugo

Über die Quelle – Victor Hugo

Victor Hugo war und ist ein berühmter und außerordentlich engagierter Schriftsteller des 19. Jahrhunderts. Neben der Entwicklung zahlreicher Gedichte, Romane und Dramen war er außerdem ein politisch aktiver Publizist und viele Jahre Abgeordneter und Senator. Am bekanntesten sind seine Werke „Der Glöckner von Notre Dame“ und „Les Misérables (Die Elenden)“.

Freude

***„Das Lachen ist die Sonne,
die aus dem menschlichen Antlitz den Winter vertreibt.“***

Victor Hugo (1802 - 1885), französischer Schriftsteller

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Das Zitat von Victor Hugo lässt sich hervorragend bei einem Klienten verwenden, der (ohne an einer Depression zu leiden) scheinbar das Lachen verloren hat, das Leben nur noch allzu ernst nimmt und sämtlichen Humor verloren hat. Es soll ihm wieder Wärme schenken und ein Lächeln auf die Lippen zaubern, dass er dann auch weiter nach außen tragen kann.

In einer Hypnose kann es möglich sein, ihm durch das Bild der Sonne die kalten Verkrustungen von seiner Seele schmelzen zu lassen, damit seine Lebensfreude wieder zu ihm zurückkehren kann.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Alles in Deinem Leben fühlt sich nur noch trist und grau an – kalt und dunkel. Dabei war das bei Dir früher so ganz anders. Vielleicht kann es ja wieder so werden? Erwinnere Dich einmal, wie schön es früher war zu lachen, fröhlich zu sein. Du weißt, dass es noch in Dir steckt.“

*Spüre dem einmal nach. Stell' dir vor, wie es war und sein kann – zu lachen, fröhlich und frei zu sein. Wie der weltbekannte französische Schriftsteller Victor Hugo einmal sagte: „**Das Lachen ist die Sonne, die aus dem menschlichen Antlitz den Winter vertreibt.**“*

Ist dieser Gedanke nicht schön? Stell' Dir einmal vor, wie der Himmel aufbricht und die Sonne erscheint. Begrüße sie einmal mit einem Lächeln. Ist das nicht wunderbar? So warm, so heimelig und doch so stark?“

Zitate Peter Hohl

Über die Quelle – Peter Hohl

Peter Hohl ist ein außerordentlich vielseitiger Mann. Bekannt ist er als Fachautor für IT-Sicherheit, beschäftigt sich von seiner Jugend an aber auch mit Schauspiel, Sprache, Geschichte und Journalismus. So moderierte er lange Zeit Magazinsendungen beim Südwestfunk und erstellte Reportagen und Features. Seit 1980 ist er zudem im Verlagswesen tätig.

Ärgern

***„Man könnte sich den ganzen Tag ärgern.
Aber man ist nicht dazu verpflichtet.“***

Peter Hohl (geb. 1941), deutscher Schriftsteller, Journalist und Publizist

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Das Zitat von Peter Hohl lässt sich hervorragend bei einem Klienten verwenden, der dazu neigt, sein Leben, seine Umgebung und seine Mitmenschen negativ zu sehen. Ihr Leben besteht daraus, sich zu beschweren, sich über Dinge zu ärgern, sich zu beklagen. Das schränkt ihre Lebensqualität ein und macht sie auf Dauer krank.

Dieses Zitat soll ihn provizieren und anregen, über diese Problematik nachzudenken und ihn motivieren, durch eine geänderte Sicht der Dinge einmal auch die positiven Seiten des Lebens zu betrachten.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du empfindest vieles auf dieser Welt als schlecht, könntest Dich über so vieles ärgern – und tust es auch. Aber tut Dir das auch gut? Wäre es nicht schöner, Dinge einmal etwas gelassener zu sehen?“

*Wie der weltbekannte deutsche Schriftsteller und Publizist Peter Hohl so schön sagte: „**Man könnte sich den ganzen Tag ärgern. Aber man ist nicht dazu verpflichtet.**“*

Stell' Dir vor, wie es wäre, wenn Du Dich nicht über so viele Dinge ärgern würdest. Denk einmal an Momente, an denen Du Dich nicht ärgerst und stell' Dir vor, wie angenehm es wäre, wenn das immer so sein könnte. Fühl' einmal in Dich hinein, wie sich das anfühlt.

Und frag' Dich dann das nächste Mal, wenn in Dir dieser Ärger aufkommt, ob das in diesem Moment wirklich notwendig ist. Sag' stopp – und hör' auf Dich zu ärgern. Du wirst sehen, wie gut es Dir damit gehen wird.“

Zitate Volker Schlöndorff

Über die Quelle – Volker Schlöndorff

Volker Schlöndorff ist seit den 60er Jahren ein außerordentlich engagierter und teilweise auch provokativer Regisseur. Bekannt wurde er vor allem durch die Verfilmungen „Die verlorene Ehre der Katharina Blum“, „Die Blechtrommel“, „Tod eines Handlungsreisenden“ oder „Homo Faber“. Er studierte und arbeitete international, so in Frankreich und den USA. In Deutschland engagierte er sich zunächst politisch SPD-nah, überraschte dann durch seine Unterstützung Angela Merkels bei ihrer Kanzlerkandidatur und in ihren Wahlkämpfen.

Aufs eigene Recht pochen

***„Wer immer auf sein Recht pocht,
bekommt wunde Finger.“***

Volker Schlöndorff (geb. 1939), deutscher Regisseur und Filmproduzent

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Das Zitat von Volker Schlöndorff lässt sich hervorragend bei einem Klienten verwenden, der dazu neigt, permanent seine Meinung durchzusetzen zu wollen. Er merkt vermutlich, dass dieses Verhalten ihn aufreibt und dass er dadurch Sympathien verliert. Er tut sich jedoch noch schwer, zurückzustecken und einmal seine Mitmenschen in ihren Plänen und Ansichten gelten zu lassen.

Dieses Zitat soll ihn provozieren und anregen, über diese Problematik nachzudenken und ihn motivieren, durch eine geänderte Sicht der Dinge einmal auch die Meinung der Anderen in Betracht zu ziehen, locker zu lassen und sich damit gut zu tun.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Deine Meinung und Deine Pläne durchzusetzen ist Dir wichtig. Andauernd bist Du damit beschäftigt zu kämpfen, dass genau das getan wird, was Du willst. Das reibt Dich auf, erschöpft Dich.“

*Warum nicht einfach mal loslassen? Warum es nicht einfach laufen lassen? Es ist zu Deinem Wohl. Wie der bekannte deutsche Regisseur und Filmproduzent Volker Schlöndorff so schön sagte: „**Wer immer auf sein Recht pocht, bekommt wunde Finger.**“ Das merkst Du bereits. Es ist einfach unendlich anstrengend, immer das durchsetzen zu wollen, was man will.*

Und vielleicht sind die Ideen der Anderen ja gar nicht so dumm. Halte einmal inne und hör' zu. Fasse Vertrauen und lass' Dich von Zeit zu Zeit auch von anderen leiten. Du darfst es. Lass' es einfach einmal zu.

Du wirst sehen, wie gut Dir das tut – und dass Du Dich plötzlich auch mit Deinen Mitmenschen besser verstehst.“

Zitate Pearl S. Buck

Über die Quelle – Pearl S. Buck

Pearl S. Buck verbrachte als Tochter eines Missionars einen Teil ihrer Kindheit in China und lehrte dort auch als Professorin für englische Literatur, nachdem sie zwischendurch in den USA studiert und geheiratet hatte. Den Grundstein zur ihrer Tätigkeit als Schriftstellerin legte eine schwere Erkrankung ihrer Tochter, deren Geschichte sie in dem Buch „The Child Who Never Grew“ verarbeitete. Es folgten Werke, die hauptsächlich durch den Widerstreit amerikanischer und fernöstlicher Kultur geprägt waren. Dabei setzte sie sich für Völkerverständigung und Toleranz ein. Bekannt wurde vor allem ihr Werk „The Good Earth“ aus dem Jahre 1931. Insgesamt veröffentlichte sie 80 Werke, außerdem fünf Romane unter dem Pseudonym John Sedges. 1938 erhielt sie den Literaturnobelpreis.

Weisheit

***„Die wahre Lebensweisheit besteht darin,
im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.“***

Pearl S. Buck (1892 - 1973), US-amerikanische Schriftstellerin

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Das Zitat von Pearl S. Buck lässt sich hervorragend bei einem Klienten verwenden, der sehr hohe Ansprüche an sein Erleben stellt, der immer höher, schneller, weiter kommen will und dadurch die schönen kleinen Dinge im Leben übersieht. Es lässt ihn häufig unbefriedigt zurück, das der „Thrill“ nicht das gewünschte phänomenale Erleben bringt.

Dieses Zitat soll ihn anregen, einmal inne zu halten und in Ruhe die kleinen Wunder des Lebens zu betrachten, die in ihrer Sanftheit auf die Dauer eine viel größere Zufriedenheit bewirken.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du bist immer auf der Suche nach Höherem, Besseren, Stärkeren, Besonderem, um Deinem Leben einen Sinn zu verleihen. Aber irgendwie lässt Dich dieses Streben unbefriedigt zurück.

*Schau' einmal, vielleicht sind es ja die kleinen, alltäglichen Dinge, die Dir Erfüllung und Sinn schenken können. Wie schon die berühmte US-amerikanische Schriftstellerin Pearl S. Buck sagte: **„Die wahre Lebensweisheit besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.“***

Schau einmal hin. Schau' Dir die alltäglichen Dinge einmal an: Wo begegnet Dir Wunderbares? Vielleicht siehst Du es nicht auf Anhieb. Das ist auch nicht schlimm.

Aber ich bin mir sicher, je mehr Du eintauchst und hineinfühlst, umso mehr wirst Du es spüren. Lass' Dich einmal darauf ein.“

Zitate Jean Anouilh

Über die Quelle – Jean Anouilh

Jean Anouilh faszinierte schon von Kindes Beinen an das Theater, so dass er – nach einem erfolglosen Jurastudium – neben Tätigkeiten in einer Werbeagentur und als Sekretär – sein Schreibtalent nutzte, um eine Vielzahl von Theaterstücken zu schreiben. In den 30er Jahren gelang ihm kurzzeitig ein Durchbruch, dem jedoch einige Misserfolge folgten, die er als Co-Autor von Filmdrehbüchern überbrückte.

Auf die endgültige Erfolgsschiene geriet er schließlich 1937 mit dem Stück „Reisender ohne Gepäck“. In den 40er und 50er Jahren wurde er mit Stücken wie „Der trojanische Krieg findet nicht statt“, „Électre“ und „Antigone“ berühmt. Seine Stücke werden bis heute gerade in studentischen und alternativen Theaterkreisen gerne gespielt.

Werte

***„Das Leben besteht aus vielen kleinen Münzen.
Und wer sie aufzuheben weiß, hat ein Vermögen.“***

Jean Anouilh (1910 - 1987), französischer Autor

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Das Zitat von Jean Anouilh lässt sich hervorragend bei einem Klienten verwenden, der zu schnell zu viel will. Er möchte auf einen Schlag Großes erreichen, merkt aber, dass es ihm irgendwie nicht gelingen mag.

Dieses Zitat soll ihn anregen, einmal nicht nur mit Scheuklappen und mit großer Hektik auf sein großes Ziel zuzusteuern – ohne es tatsächlich zu erreichen –, sondern aufmerksam auch die kleinen Schätze am Wegesrand zu entdecken und zu sammeln.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du hast viel vor, willst den „Jackpot“ gewinnen und Ruhm, Ehre, Geld erlangen. Hektisch jagst Du diesem Ziel hinterher. Aber irgendwie mag es Dir nicht gelingen. Nie erreichst Du, was Du wirklich willst.

Werde einmal ganz ruhig. Verlangsame einmal Deine Jagd nach vorne und schau' Dich einmal um. Kann es vielleicht sein, dass Du die kleinen wertvollen Dinge am Wegesrand übersehen hast? Dinge, die Du einfach aufheben und sammeln kannst. Kleine Freuden, kleine Erlebnisse, kleine Erfolge, die gemeinsam genommen ein riesiger Schatz sind.

Wie schon der berühmte französische Autor Jean Anouilh sagte: „Das Leben besteht aus vielen kleinen Münzen. Und wer sie aufzuheben weiß, hat ein Vermögen.“

Komme einmal zur Ruhe und achte auf diese Münzen, ertaste sie und sammele sie für Dich.“

Zitate Albert Einstein

Über die Quelle – Albert Einstein

Albert Einstein ist vor allem bekannt durch seine Relativitätstheorie, die er 1915 publizierte. Doch auch viele weitere wichtigen Forschungen – unter anderem für den Bereich der Quantenphysik – gehen auf ihn zurück. 1922 erhielt er für eine dieser Arbeiten den Nobelpreis für Physik. Er gilt als absolutes Genie in der Wissenschaft, er selber verstand sich jedoch auch als Pazifist und Sozialist.

Zukunft

***„Mehr als die Vergangenheit interessiert mich die Zukunft,
denn in ihr gedenke ich zu leben.“***

Albert Einstein (1879 - 1955), deutscher Physiker

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Das Zitat von Albert Einstein lässt sich hervorragend bei einem Klienten verwenden, der dazu neigt, in der Vergangenheit zu leben, sich über verpasste Chancen zu grämen, Dingen nachzutruern. Das blockiert ihn und lässt ihn sich nicht für zukünftige Geschehnisse zu öffnen.

Dieses Zitat soll ihn anregen, die Vergangenheit so anzunehmen wie sich ist, sich mit ihr zu versöhnen und sie hinter sich zu lassen, so dass es möglich ist, in der Gegenwart zu Leben und für die Zukunft konstruktive Pläne zu schmieden.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Viel ist in Deiner Vergangenheit geschehen, Dinge, denen Du nachhängst, um die Deine Gedanken immer und immer wieder kreisen.

Doch was bringt es Dir? Sag' stopp! Jetzt ist es an der Zeit, die Gegenwart zu leben und in die Zukunft zu blicken. Wie der weltbekannte deutsche Physiker Albert Einstein so schön sagte: **„Mehr als die Vergangenheit interessiert mich die Zukunft, denn in ihr gedenke ich zu leben.“**

Nimm' die Vergangenheit als ein Teil von Dir, der Dich geprägt hat ... und nun schließe mit ihr ab.

Du lebst hier und jetzt. Einem Hier und Jetzt, das eine perfekte Basis für Veränderungen bietet.

Spüre es, wie Du mit beiden Beinen in der Gegenwart stehst. Zentriere Dich, spüre Deine Stärke ... Und nun blicke in die Zukunft. Was möchtest Du tun? Was möchtest Du erreichen? Du hast jetzt jetzt die Möglichkeit, durchzustarten! Tue es!“

Balance

***„Das Leben ist wie Fahrrad fahren.
Man muss in Bewegung bleiben, um die Balance zu halten.“***

Albert Einstein (1879 - 1955), deutscher Physiker

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Das Zitat von Albert Einstein lässt sich hervorragend bei einem Klienten verwenden, der spürt, dass er aus der Balance geraten ist – er trudelt und sich nicht mehr voran traut. Sein Elan, sein Mut haben ihn scheinbar verlassen. Er ist kurz davor zu stürzen.

Dieses Zitat soll ihn anregen, wieder voran zu schreiten, sich wieder in Bewegung zu setzen, um so seine innere Mitte wiederzufinden und wieder voller Energie und Freude weiter zu machen.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Dein Leben ist in letzter Zeit ins Trudeln geraten und Du hast Deine innere Mitte verloren. Und nun traust Du Dich kaum noch voran.

Setz' Dich wieder in Bewegung, vielleicht zunächst ganz langsam und vorsichtig, dann aber doch mit immer mehr Schwung. Tief in Dir weißt Du, dass das wichtig ist. Und tatsächlich ist es auch so.

*Wie schon der weltbekannte deutsche Physiker Albert Einstein sagte: „**Das Leben ist wie Fahrrad fahren. Man muss in Bewegung bleiben, um die Balance zu halten.**“ Spür' die Kraft in Dir. Sie ist da ... und dann trete in die Pedale.*

Trau' Dich! So wird alles wieder gut – und Du kannst wieder mit Spaß und Freude voller Energie die Straße Deines Lebens wieder weiter entlang fahren! Tu es jetzt!“

Zitate Antoine de Saint-Exupéry

Über die Quelle – Antoine de Saint-Exupéry

Antoine de Saint-Exupéry kennen viele als Autor des Buchs „Der kleine Prinz“. Schon während seinen Lebzeiten war er ein erfolgreicher und anerkannter Autor – nach Kriegsende wurde er Kult.

Interessanterweise sah er sich selbst eher als Pilot, der nebenher schrieb. Tatsächlich verband er jedoch sein Leben lang seine Tätigkeit als Flieger mit jener des Werbebeauftragten, Journalist und Autor. Im Rahmen dessen bereiste er die Welt, war in Saigon, Moskau, Marokko, war während des spanischen Bürgerkriegs vor Ort, flog einen Rekordflug von New York nach Feuerland – und schrieb natürlich auch darüber.

1944 verschwand er bei einem Aufklärungsflug in Richtung Grenoble und blieb verschollen, was viele Jahre zu wildesten Spekulationen führte. Erst im Jahr 2000 wurde das Wrack seines Flugzeuges gefunden.

Klar sehen

„Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.“

Antoine de Saint-Exupéry (1900 – 1944), französischer Schriftsteller

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Antoine de Saint-Exupéry lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die ganz fixiert auf eine Problemlage sind und keinerlei Inspiration von außen zulassen. Sie tragen Scheuklappen und blockieren sich damit bei Ihrer Richtungs- und Entscheidungsfindung selber.

Dieses Zitat soll sie öffnen und sie dazu ermutigen, ihr Problem einmal mit anderen Augen zu sehen – und so einfach einmal andere Lösungswege zu entdecken.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du bist voll und ganz in Deinem Problem verfangen, nimmst nichts anderes mehr um Dich herum wahr. Du weißt nicht, was Du tun sollst, fühlst Dich hilflos.

*Bleib einfach einmal stehen, besinne Dich – und schau' Dich in Ruhe einmal um. Wie schon der berühmte französische Schriftsteller Antoine de Saint-Exupéry sagte: „**Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.**“*

Ja, vielleicht entdeckst Du ja dadurch, dass Du einmal Deine Orientierung neu justierst, ganz neue Möglichkeiten, Dein Problem zu lösen, gewinnst ganz neue Erkenntnisse, siehst alternative Lösungswege. Tu es jetzt!“

Liebe

„Liebe besteht nicht darin, dass man einander anschaut, sondern dass man gemeinsam in die selbe Richtung blickt.“

Antoine de Saint-Exupéry (1900 – 1944), französischer Schriftsteller

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Das Zitat von Antoine de Saint-Exupéry lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die in ihrer Partnerschaft ganz auf ihr gegenüber fixiert ist. Zum einen kann das auf Dauer sehr beklemmend für den jeweiligen Partner sein, zum anderen verlieren sie so den Blick für ein „Außen“ und den konstruktiven Umgang mit der eigenen Beziehung.

Dieses Zitat soll sie öffnen und sie dazu ermutigen, gemeinsam mit dem Partner im Leben voranzuschreiten und sich für das Leben an sich zu öffnen.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du liebst Deinen Partner. Das ist schön. In dieser großen Liebe bist Du aber nur ganz auf ihn fixiert – und Du spürst selber, dass das weder für Eure Partnerschaft noch für Dich optimal bist.

Löse einmal Deinen Blick auf Deinen Partner, verständige Dich mit ihm – und dann schaut in die Richtung, die für Euch gemeinsam passend ist. So zieht ihr an einem Strang, könnt Eure Gemeinsamkeiten ausleben – und bleibt dabei doch Euch als Individuen treu.

*Wie schon der berühmte französische Schriftsteller Antoine de Saint-Exupéry sagte: „**Liebe besteht nicht darin, dass man einander anschaut, sondern dass man gemeinsam in die selbe Richtung blickt.**“ Ja, gemeinsam könnt ihr wunderbare Dinge erreichen, wenn ihr Euch öffnet und Euch als Paar auf den Weg macht.“*

Zitate Erich Fromm

Über die Quelle – Erich Fromm

Erich Fromm gilt als Vertreter des humanistischen, demokratischen Sozialismus als einer der einflussreichsten Psychoanalytiker des letzten Jahrhunderts. Dabei hatte er eine große Wirkung auf die akademische Welt – und war gleichzeitig populärer Bestseller-Autor. Bekannt sind vor allem Seine Werke „Die Kunst des Liebens“ und „Haben oder Sein“.

Fromm vertrat die Meinung, dass der Mensch nicht nur physische, sondern auch psychische Grundbedürfnisse hat, die durch das gesellschaftliche System entweder gefördert oder unterdrückt werden können. Sprich, zum einen wird der Mensch durch Fromm zum aktiven gesellschaftlichen Handeln aufgefordert, gleichzeitig machte er jedoch auch deutlich, wie abhängig der Mensch auch von seiner gesellschaftlichen Umgebung ist. (Was, so Fromm, im Kapitalismus zum „entfremdeten Menschen“ führen kann.)

Glück

„Glück ist kein Geschenk der Götter, sondern die Frucht innerer Einstellung.“

Erich Fromm (1900 – 1980),
deutsch-US-amerikanischer Psychoanalytiker, Philosoph und Sozialpsychologe

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Erich Fromm lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die ihr Leben damit verbringen, auf das große Glück zu warten, wie eine Prinzessin auf den Prinzen. Dabei hadern sie ihrem grausamen Schicksal, verschließen sich der Welt.

Dieses Zitat soll sie aus ihrem Elfenbeinturm herausholen, sie öffnen und sie dazu ermutigen, ihr Glück selber in die Hand zu nehmen – und zu empfangen.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du sehnst Dich so sehr nach dem großen Glück. Du wartest, Du verzehrst Dich. Und gleichzeitig haderst Du mit Deinem Schicksal, verschließt Dich der Welt.

*Überleg' einmal: Vielleicht solltest Du Dich einfach einmal öffnen – für Dich – für andere – für das Glück. Wie schon der berühmte Psychoanalytiker Erich Fromm sagte: „**Glück ist kein Geschenk der Götter, sondern die Frucht innerer Einstellung.**“*

Hör' auf zu warten, sondern nimm es in die Hand. Mach' es selbst möglich, dass das Glück Dich findet – dass Du Dein Glück findest. Warte nicht nur, sondern starte durch. Du wirst merken, es lohnt sich!“

Zitate Martin Buber

Über die Quelle – Martin Buber

Martin Buber gilt als einer der wichtigsten Religionsphilosophen des letzten Jahrhunderts und war sein Leben lang Vermittler zwischen der traditionellen jüdischen Welt im Osten und der westlichen wissenschaftlichen und aufklärerischen Moderne.

Schon während seines Studiums beschäftigte er sich mit einer Vielzahl an Themen, wie Philosophie, Kunstgeschichte, Germanistik, Psychiatrie und Psychologie. Nach seinem Umzug nach Wien um 1900 schloss er sich der zionistischen Bewegung an und gründete 1902 einen jüdischen Verlag, später auch eine Monatszeitschrift. 1924 ernannte man ihn an der Universität Frankfurt (Main) zum Lehrbeauftragten für jüdische Religionslehre und Ethik. Nach der Machtübernahme der Nationalsozialisten legte er dieses Amt nieder und wanderte 1938 nach Jerusalem aus. Hier lehrte er bis 1951 an der Hebräischen Universität von Jerusalem die Schwerpunkte Anthropologie und Soziologie.

Immer wieder im Mittelpunkt seiner Werke stand das Thema „Dialog“ aus anthropologischer Sicht – Dialog zwischen Mensch und Gott – und Dialog zwischen dem Menschen und seinen Mitmenschen.

Einzigartigkeit

„In jedermann ist etwas Kostbares, das in keinem anderen ist.“

Martin Buber (1878 – 1965), österreichisch-israelischer Religionsphilosoph

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Martin Buber lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die sich selbst als minderwertig und wenig „wertvoll“ ansehen. Sie zweifeln und machen sich kleiner als sie eigentlich sind.

Dieses Zitat soll sie aufbauen und sie motivieren, sich auf die Suche nach dem Kostbaren in sich zu machen – was sie, wenn nicht von alleine, so doch mit der Hilfe des Hypnotiseurs finden können. Es soll Mut machen und dabei helfen, das eigene Selbstbewusstsein aufzubauen.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du fühlst Dich oft so klein, so bedeutungslos. So gern wärst Du besonders.

*Aber bist Du das nicht? Schau' einmal genau hin. Ich bin sicher, dass Du etwas findest, dass Dich ausmacht, das Dich wertvoll macht. Wie schon der berühmte Religionsphilosoph Martin Buber sagte: „**In jedermann ist etwas Kostbares, das in keinem anderen ist.**“*

Fühl' einmal in Dich hinein. Da ist bestimmt etwas, dass Dich ganz besonders macht ... einzigartig ... kostbar.“

Zitate Hermann Hesse

Über die Quelle – Hermann Hesse

Der Schriftsteller Hermann Hesse war Wanderer zwischen philosophischen und ideologischen Welten. Vielfach ausgezeichnet und verehrt beeinflusste ihn sein Leben im Baden-Württembergischen und Schweizerischen genauso wie seine Reisen in den asiatischen Raum.

Diverse psychische Krisen und die Auseinandersetzung mit Politik, Religion, Psychologie (hier besonders die Archetypenlehre von C. G. Jung) und Philosophie beeinflussten zeitlebens seine Werke.

Kult wurde vor allem sein Buch „Der Steppenwolf“ – dies besonders für die 68er-Generation.

Selbstverwirklichung

„Indem ein Mensch mit den ihm von Natur gegebenen Gaben sich zu verwirklichen sucht, tut er das Höchste und einzig Sinnvolle, was er tun kann.“

Hermann Hesse (1877 – 1962), deutscher Schriftsteller

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Hermann Hesse lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die zu Höherem streben, jedoch dabei ihre eigenen Talente und Fähigkeiten zu Gunsten von solchen, die ihnen nicht eigen sind, vernachlässigen. Dadurch sind sie in dem, was sie tun und wie sie es tun, immer unzufrieden, ja unglücklich.

Dieses Zitat soll sie motivieren, authentisch zu sein, eigene Fähigkeiten für sich zu entdecken, um damit diese „gewinnbringend“ einsetzen zu können.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du willst viel erreichen, Du willst Gutes tun, eiferst Deinen Vorbildern nach – und bist damit so unendlich unglücklich.

*Überleg' einmal: Kann es sein, dass das alles nicht „Dir“ entspricht, dass Du ganz andere Talente und Fähigkeiten hast, die Du einsetzen kannst? Talente und Fähigkeiten, die Dir entsprechen, mit denen Du so unsagbar viel erreichen könntest – so dass es Sinn gibt und Dich gleichzeitig glücklich macht? Wie schon der berühmte deutsche Schriftsteller Hermann Hesse sagte: **„Indem ein Mensch mit den ihm von Natur gegebenen Gaben sich zu verwirklichen sucht, tut er das Höchste und einzig Sinnvolle, was er tun kann.“***

Schau' einmal, welche Gaben Du hast und wie Du sie einsetzen kannst ...“

Zitate Bertold Brecht

Über die Quelle – Bertold Brecht

Der Schriftsteller und Dramatiker Bertold Brecht gilt als Gründer und wichtigste Person des sogenannten epischen, bzw. dialektischen Theaters, bei dem die Theaterbühne mit erzählenden Formen der Literatur arbeitet. Seine bekanntesten Werke sind „Die Dreigroschen-Oper“, „Baal“, „Mutter Courage und ihre Kinder“ und auch das „Leben des Galilei“, allesamt hochpolitisch. Brecht selbst galt als höchst engagiert und polemisch, was ihm neben Erfolg auch so einiges an Problemen bereitete.

1933 ging Brecht nach Paris, 1935 wurde ihm die deutsche Staatsbürgerschaft aberkannt. Es folgte eine Odyssee durch Frankreich, Dänemark, Schweden, Finnland, den USA bis hin in die USA. Hier geriet er nach Kriegsende unter den Verdacht, Mitglied einer kommunistischen Partei zu sein, damals ein heikles Thema in den Vereinigten Staaten. Er wich in die Schweiz aus, um dann 1948 auf Einladung des Kulturbundes zur demokratischen Erneuerung Deutschlands nach Ost-Berlin zurückkehrte und hier große Erfolge feierte.

Bertold Brecht war er niemals ein leichter Staatsbürger, begann viele Fehler, lernte daraus und schlug immer wieder neue Wege ein.

Fehler

***„Wer A sagt, der muss nicht B sagen.
Er kann auch erkennen, dass A falsch war.“***

Bertold Brecht (1898 – 1956), deutscher Schriftsteller und Dramatiker

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Bertold Brecht lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die sich verzettelt haben. Sie haben ein Projekt begonnen und wollen es nun auf Gedeih und Verderben „durchziehen“. Dabei ignorieren sie, obwohl es ihnen vielleicht unbewusst schon klar ist, dass bereits der erste Schritt falsch war.

Dieses Zitat soll sie motivieren, einfach einmal neu „auf Los“ zu gehen, da dieser Weg, den sie eingeschlagen haben nun mal falsch war und ihnen mehr schadet als nützt.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du merkst, dass der Weg, den Du eingeschlagen hast, irgendwie nicht in Ordnung ist. Aber nun bist Du schon losgegangen und musst es jetzt durchziehen.

Wirklich? Halte einfach einmal an und schau', ob es wirklich sein muss. Tut es nicht eher weh, fortzufahren. Wäre vielleicht ein anderer Weg besser? Wie schon der berühmte deutsche Schriftsteller und Dramatiker Bertold Brecht sagte: **„Wer A sagt, der muss nicht B sagen. Er kann auch erkennen, dass A falsch war.“**

Vielleicht ist es ja besser, wieder „auf Los“ zu gehen, um ein neues „A“ zu entwickeln, das besser, effizienter, weniger schmerzhaft ist, um dann mit einem „B“ weiterzumachen, das es wirklich Wert ist.“

Zitate Selma Lagerlöf

Über die Quelle – Selma Lagerlöf

Selma Lagerlöf ist eine der bekanntesten Schriftstellerinnen Schwedens und gehört zu den wenigen Autorinnen, deren Werke zur Weltliteratur zählen. 1909 erhielt sie sogar als erste Frau den Literatur-Nobelpreis. Viele kennen sie vor allem für das Buch „Die wunderbare Reise des kleinen Nils Holgersson“.

Zunächst Lehrerin, stieg sie mit 37 aus, begab sich auf eine große Reise durch Südeuropa und schrieb hier ihren ersten Roman „Die Wunder des Antichrist“. Sie kehrte schließlich nach Schweden zurück, wurde sesshaft, aber weiterhin umtriebig.

Sie kaufte einen Gutshof und Land, war weiterhin als Autorin aktiv und wurde 1914 erstes weibliches Mitglied der Schwedischen Akademie. 1928 erhielt sie die Ehrendoktorwürde der Universität Greifswald. Außerdem war sie sozial und politisch, besonders in Hinblick auf Frauenfragen, in Bezug auf jüdische Flüchtlinge und die kommunale Politik, äußerst aktiv.

Selbstakzeptanz

***„Wer mit sich selbst in Frieden leben will,
muss sich so akzeptieren, wie er ist.“***

Selma Lagerlöf (1858 – 1940), schwedische Schriftstellerin

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Das Zitat von Selma Lagerlöf lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die ständig mit sich hadern, dauernd mit sich kämpfen, an sich arbeiten und so nie zur Ruhe kommen.

Dieses Zitat soll dabei unterstützen, einmal diese Ruhe zu finden, indem eine Akzeptanz des eigenen Ichs aufgebaut wird – mit all seinen Fehlern und Schwächen.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du arbeitest viel an Dir – und das ist erst einmal nicht schlecht. Aber Du stehst zunehmen an einem Punkt, wo sich die Unzufriedenheit mit Dir selbst blockiert und unglücklich macht. Das ist schade.

Vielleicht ist es jetzt Zeit, Dich einmal so hinzunehmen, wie Du bist – mit Deinen Stärken – aber auch Deinen Fehlern und Schwächen.

*Wie schon die weltberühmte schwedische Schriftstellerin Selma Lagerlöf so schön sagte: **„Wer mit sich selbst in Frieden leben will, muss sich so akzeptieren, wie er ist.“***

Ja, das ist so. Sei einmal freundlich zu Dir und sag' einmal zu Dir: „Ja, so bin ich – und das ist auch gut so!“

Zitate Martin Luther

Über die Quelle – Martin Luther

Wer kennt ihn nicht – diesen Mann, der durch das Anschlagen der 95 Thesen am Portal der Schlosskirche zu Wittenberg die Reformation ins Rollen brachte, die Bibel ins Deutsche übersetzte und einer der Gründerväter der evangelischen Kirche ist?

Martin Luther sah Jesus Christus als das „fleischgewordenes Wort Gottes“, wollte diese wieder verstärkt in die Kirche der damaligen Zeit einbringen und es auch für jeden Gläubigen zugänglich machen. Gleichzeitig sprach er sich gegen den Ablasshandel der katholischen Kirche aus. Ein gewagtes Unterfangen, das dazu führte, dass er zeitweise als vogelfrei galt und sich als „Junker Jörg“ auf der Wartburg in Eisenach verstecken musste.

Aus der Versenkung auftauchen konnte er erst wieder nachdem es Tumulte unter Teilen des Volkes und des Klerus gegeben hatte und viele Nonnen und Mönche in Sachsen die Klöster verließen. Luther griff mäßigend ein und konnte sich schließlich als Theologe, politischer Organisator und Professor an der Wittenberger Universität etablieren – Rollen, in denen er nicht immer unkritisch gesehen wird.

Sorgen

„Ich kann nicht verhindern, dass die bösen Gedanken wie Vögel über meinen Kopf fliegen, aber ich darf ihnen nicht erlauben, dort Nester zu bauen.“

Martin Luther (1483 - 1546), Theologe und Reformator

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Das Zitat von Martin Luther lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die sich von ihren schlechten Gedanken, ihrer Negativität – ohne Krankheitsbild – immer wieder übermannen lassen, die so dazu neigen, nur noch alles Schlechte an sich und ihrer Umwelt wahrzunehmen.

Dieses Zitat soll sie motivieren und sie dazu ermutigen, diese Gedanken nicht an sich herankommen zu lassen, sondern sie wahrzunehmen und Strategien zu entwickeln, sie „verscheuchen“ zu können.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Immer wieder machst Du Dir Sorgen, siehst Du Dich und die Welt um Dich negativ. Das macht Dich unglücklich, lähmt Dich.

*Wäre es nicht viel schöner, diese Gedanken einmal Gedanken sein zu lassen, sie vorbeiziehen zu lassen. Dafür kannst Du Strategien entwickeln! Wie schon der berühmte Theologe und Reformator Martin Luther sagte: **'Ich kann nicht verhindern, dass die bösen Gedanken wie Vögel über meinen Kopf fliegen, aber ich darf ihnen nicht erlauben, dort Nester zu bauen.'***

Zitate Giacomo Leopardi

Über die Quelle – Giacomo Leopardi

Giacomo Leopardis Leben war kurz, voller Entbehrungen – und intensiv. Auf den ersten Blick könnte man Mitleid mit dem italienischer Dichter haben. Er litt unter ständiger Geldnot, ewiger Sehnsucht nach einer erfüllten Beziehung und verlässlichen Freunde gab. Er war klein, kränklich und verschlossen. Jedoch erscheint bei genauerer Betrachtung ein anderer Mensch – außerordentlich intelligent, witzig und klug sowie hochgradig bei seinen Kollegen angesehen. Sein Leben war trotz aller Melancholie fruchtbar, voller Leben und innerlich reich.

Genuss

„Die Welt gehört dem, der sie genießt.“

Giacomo Leopardi (1798 - 1837),
italienischer Dichter, Essayist und Philologe

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Das Zitat von Giacomo Leopardi lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die es verlernt haben zu genießen. Sie habe das Gefühl, dass sie um etwas zu erreichen arbeiten und ihre Pflicht erfüllen müssen. Dabei hören sie nur noch auf das Außen, nicht mehr das Innen – diese kleine Stimme, die sagt, was sie wirklich wollen – und sich zumuten können.

Dieses Zitat soll sie motivieren und sie dazu ermutigen, einmal innezuhalten und den Genuss und das Wohlfühl wieder für sich zu entdecken.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

*„Du bist immer im Stress, musst arbeiten, Deine Pflicht erfüllen. Du denkst, nur damit kannst Du Deine Ziele zu erreichen. Doch was sind Deine Ziele? Was willst Du wirklich? Womit fühlst Du Dich wahrhaftig wohl? Halte einmal inne und schau' auf Dich. Geht es nicht darum, auf sich und seine Bedürfnisse zu hören – und zu genießen? Wie schon der berühmte italienische Dichter, Essayist und Philologe Giacomo Leopardi sagte: **„Die Welt gehört dem, der sie genießt.“** Ist es nicht so? Spüre einmal nach ...“*

Zitate Alfred Adler

Über die Quelle – Alfred Adler

Alfred Adler war Schüler Freuds. Als Begründer der Individualpsychologie hatte er großen Einfluss auf die Entwicklung der Psychologie und Psychotherapie im 20. Jahrhundert. Im folgten zum Beispiel die psychotherapeutischen Schulen von Abraham Maslow und Albert Ellis und er beeinflusste die Werke Harry Stack Sullivan und Erich Fromm.

Im Zentrum seiner Arbeit standen die drei Lebensaufgaben Arbeit – Liebe – Gemeinschaft, die Neurosenlehre, die Erkenntnis, dass jede einzelne Lebensäußerung eines Menschen gleichermaßen körperliche und seelische Vorgänge gemeinsam wirken und dadurch das Individuum als unteilbare Einheit bilden u. v. m.

Gleichzeitig untersuchte er intensiv die kindliche Entwicklung in Folge von erzieherischen Maßnahmen und deren Auswirkung auf das Erwachsensein. Die Devise lautete hier, wie bei so vielem: „Vorbeugen ist besser als Heilen“, so dass Adler gerade der Erziehungsberatung einen hohen Stellenwert zusprach.

Zaghaftigkeit

„Die größte Gefahr im Leben ist, dass man zu vorsichtig wird.“

Alfred Adler (1870 - 1937), österreichischer Psychologe

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Das Zitat von Alfred Adler lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die sich immer mehr in ihren Sicherheitsgedanken zurückziehen – dadurch jedoch Chancen verpassen oder sogar zunehmend Ängste aufbauen. Sie werden zögerlich, unsicher und un kreativ, vermeiden neue soziale Kontakte oder bauen sogar bestehende ab.

Dieses Zitat soll ihnen Mut machen, einfach einmal wieder etwas zu wagen, herauszutreten aus ihrem Schneckenhaus und so Neues kennenzulernen und inspirierende Perspektiven zu entdecken.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du bist unsicher und übervorsichtig, ziehst Dich immer mehr in Dein Schneckenhaus zurück, da „da draußen“ vermeintliche Gefahren lauern. Eigentlich willst Du das nicht, da Du auch merkst, dass es Dich nicht nur unglücklich macht, sondern auch mehr und mehr Deine Lebensumstände negativ beeinflusst.

Ja, es ist Zeit, etwas zu ändern! Wie schon der berühmte österreichische Psychologe Alfred Adler sagte: **„Die größte Gefahr im Leben ist, dass man zu vorsichtig wird.“**

Trau' Dich – vielleicht erst mit nur kleinen Schritten, die dann immer größer werden können. Denn Du wirst merken, dass es sich lohnt, herauszutreten, Neues kennenzulernen, auch einmal Risiken einzugehen.“

Zitate Adalbert Stifter

Über die Quelle – Adalbert Stifter

Adalbert Stifter, stark beeinflusst durch die Aufklärungsphilosophie Kants und Wolffs, studierte nach einer nicht immer einfachen Kindheit zunächst Recht und arbeitete als Hauslehrer, brach das Studium – vermutlich aus Liebeskummer verbunden mit Selbstzweifeln und einem Alkoholproblem – ab und betätigte er sich literarisch sowie als Maler.

Mit seiner Hochzeit und in den folgenden Jahren in Wien versuchte er zwar sein Leben in den Griff zu bekommen, litt aber unter seiner prekären finanziellen Lage. Trotzdem hörte er nicht auf zu malen und zu schreiben. Schließlich begann er wieder als Hauslehrer zu arbeiten, schrieb weiter, publizierte, bis ihm schließlich 1842 der literarische Durchbruch gelang, der jedoch schnell wieder abflaute.

In der deutschen Revolution von 1848 fungierte er schließlich als Wahlmann der Liberalen für die Nationalversammlung, verließ Wien und ging nach Linz. Hier arbeitete er als Schulrat und Landeskonservator – und schrieb bis zu seinem Tod weiter.

Zeitlebens waren ihm drei Dinge wichtig: die Liebe, die Kunst und die Natur.

Große Taten

***„Die großen Taten der Menschen sind nicht die, welche lärmen.
Das Große geschieht so schlicht wie das Rieseln des Wassers,
das Fließen der Luft, das Wachsen des Getreides.“***

Adalbert Stifter (1805 – 1868), österreichischer Schriftsteller und Maler

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Das Zitat von Adalbert Stifter lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die Theatralik und Show leben – aber dadurch die tatsächlichen kleinen, aber wichtigen Dinge des Lebens übersehen.

Dieses Zitat soll dabei unterstützen, einmal in die Ruhe zu gehen, durchzuatmen und aus dieser Situation heraus zu handeln – hin zu großen Taten.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du lebst Theatralik und Drama, den großen Auftritt ... Aber irgendwie merkst Du, dass Du auf Dauer damit nicht weiter kommst, obwohl Du so gerne Großes erreichen möchtest.

*Halte vielleicht einmal inne – und gehe in die Stille, die Ruhe, die Achtsamkeit. Wie schon der berühmte Schriftsteller und Maler Adalbert Stifter so schön sagte: „**Die großen Taten der Menschen sind nicht die, welche lärmen. Das Große geschieht so schlicht wie das Rieseln des Wassers, das Fließen der Luft, das Wachsen des Getreides.**““*

Zitate Wilhelm Busch

Über die Quelle – Wilhelm Busch

Wilhelm Busch kennen viele durch „Max und Moritz“ oder „Witwe Bolte“ als frühen Vater der Comiczeichner. Er zeichnete sich durch seinen bissigen Humor aus, galt aber privat eher als zurückhaltend. Eigentlich versuchte er sich immer wieder als ernsthafter Maler zu etablieren, was ihm aber nie so recht gelang.

Auch privat war er sehr unstat – trotz seiner familiären Bindung – geprägt von immer neuer Selbstreflektion und Orientierungsfindung.

Liebe

***„Die Summe unseres Lebens sind die Stunden,
in denen wir liebten.“***

Wilhelm Busch (1832 – 1908), deutscher Dichter und Zeichner

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Das Zitat von Wilhelm Busch lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, eigentlich ein erfülltes Leben mit Menschen um sich herum haben, die sie lieben. Trotzdem sind sie wegen materieller Dinge unglücklich, fühlen sich unsicher und wertlos.

Dieses Zitat soll dabei unterstützen, einmal deutlich die Liebe zu spüren, die um sie ist und die Wertigkeit zu verlagern – hin zu einem Gefühl der Geborgenheit und Liebe.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Momentan bist Du darin gefangen, Dir Sorgen um materielle Dinge zu machen. Du bist überzeugt, wertlos zu sein, gefangen in Unsicherheiten und Grübeleien.

Aber schau' einmal: Um Dich herum sind Menschen, die Dich lieben und die Du liebst – Menschen, die Dir Halt und Geborgenheit geben – und denen Du auch so viel Liebe geben kannst. Das tut so gut. Fühle es. Lass' Dich von dieser Liebe durchfließen.

*Wie schon der berühmte deutsche Dichter und Zeichner Wilhelm Busch so schön sagte: „**Die Summe unseres Lebens sind die Stunden, in denen wir liebten.**“ Ist dieser Gedanke nicht wundervoll? Genieße es, denn Du hast diese Liebe. Liebe, die Dir gut tut, die Dir Sicherheit gibt und die Dich stark macht.“*

Glück

***„Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen,
Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge.“***

Wilhelm Busch (1832 – 1908), deutscher Dichter und Zeichner

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Das Zitat von Wilhelm Busch lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die öfter einmal vergessen, Details zu betrachten, fahrig und oberflächlich sind.

Dieses Zitat soll dabei unterstützen, einmal wieder den Blick für Kleinigkeiten zu schärfen, Sensibilität zu entwickeln.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Vieles funktioniert momentan bei Dir nicht. Du bist fahrig, bleibst in Deinem Stress bei allem nur an der Oberfläche. Dabei ist es so wichtig – und auch so schön, den Blick zu Details zu schärfen. So entwickelst Du Sensibilität für Gefahren – und entdeckst gleichzeitig die kleinen schönen Dinge, die das Leben viel schöner und lebenswerter machen.“

*Wie schon der berühmte deutsche Dichter und Zeichner Wilhelm Busch so schön sagte: „**Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen, Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge.**“*

Komme einmal zur Ruhe, beobachte spüre, erkenne. So erleichterst Du Dein Leben – und machst es Dir einfach schöner.“

Zitate Franz von Sales

Über die Quelle – Franz von Sales

Franz von Sales war Sohn eines berühmten Adelsgeschlechts aus Savoyen. Da er der Erstgeborene war, genoss er die beste schulische Ausbildung, bis hin zum Besuch des Collège de Clermont in Paris, was ihn jedoch in eine schwere seelische Krise brachte. Besonders haderte er mit dem Grundgedanken, dass Gott grundsätzlich festgelegt habe, welcher Mensch zur Seligkeit und welcher Mensch zur Verdammnis bestimmt sei. Das ging so weit, dass er überzeugt war, selbst verdammt zu sein. Er schaffte es jedoch, diese Gedanken zu überwinden, nahm für sich in Anspruch, dass alles gut werden würde, da Gott ja Liebe sei. Daraus entwickelte er einen großen Optimismus und ein positives Gottes- und Menschenbild.

Er ging schließlich nach Padua und studierte dort Rechtswissenschaft und Theologie – und beschloss Priester zu werden. Hier ging seine Karriere steil bergauf. Mit 26 wurde er Domprobst von Annecy, zog dann weiter in die Diözese Genf, um dort die Bevölkerung zum katholischen Glauben zurückzubringen – was ihm erfolgreich mit damals modernen „PR-Maßnahmen“, zum Beispiel per Flugblätter, gelang. 1598 reiste Franz von Sales nach Rom, berichtete über die Situation in seiner Diözese – und legte vor Papst Clemens VIII. eine hervorragende Bischofsprüfung ab.

Nach einem kurzen Aufenthalt in Paris wurde er 1602 zum Fürstbischof von Genf geweiht. Hier zeichnete er sich durch ein hohes Engagement und eine gewisse Rastlosigkeit aus. Unter anderem gründete er die Académie Florimontagne als Bildungseinrichtung ähnlich der heutigen Académie française. Zudem war er hier auch juristisch und schriftstellerisch tätig und reiste viel. Geliebt wurde er jedoch vor allem wegen seiner großen Herzlichkeit und Sanftmut.

Veränderungen

**„Begegne dem, was auf dich zukommt,
nicht mit Angst, sondern mit Hoffnung.“**

Franz von Sales (1567 – 1622), französischer Mystiker und Kirchenlehrer

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Das Zitat von von Sales lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, bei denen größere Veränderungen im Leben anstehen, die ihnen Angst bereiten.

Dieses Zitat soll ihnen Mut machen und Ihnen den Anstoß geben, hoffnungsvoll in die Zukunft zu

blicken.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Ja, es steht Größeres in Deinem Leben an – Veränderungen, neue Begegnungen. Das flößt Dir gewaltigen Respekt ein.

Aber schau' mal: Dieses Neue birgt auch ganz viele Chancen, Chancen für eine wunderbare Zukunft.

Daher folge einfach einmal den Worten des berühmten Mystikers und Kirchenlehrers Franz von Sales: **„Begegne dem, was auf dich zukommt, nicht mit Angst, sondern mit Hoffnung.“** Schöpfe Mut! Alles wird gut.“

Zitate Benedikt von Nursia

Über die Quelle – Benedikt von Nursia

Benedikt von Nursia lebte in einer Zeit des Übergangs. Die Spätantike ging vorbei, das Frühmittelalter begann. Als Sohn eines reichen Landbesitzers studierte er in Rom, wo er jedoch an der Sittenlosigkeit seiner Mitstudenten litt und sich frustriert drei Jahre lang in eine Gruppe Einsiedler in die Berge in die Gegend des heutigen Affile, 83 Kilometer östlich von Rom, zurückzog. Eigentlich in der Einsamkeit, wurden doch immer mehr Menschen auf ihn und seine Fähigkeiten aufmerksam – und schließlich wurde ihm eine Position als Kloostervorsteher in der Gemeinde Vicovaor angeboten. Benedikt war einverstanden und begann, gegen heftige Widerstände, das Klosterleben dort neu zu ordnen.

Schließlich gab er jedoch auf und gründete selbst ein Kloster, dem bald zwölf weitere folgten. Hierfür schrieb er die berühmte „Regula Benedictini“ - das Gründungswerk des Benediktiner-Ordens. Schnell wurde er in der Bevölkerung sehr beliebt, da er sich (nicht nur) in Notzeiten aktiv um seine Mitmenschen kümmerte und mit seinen Ordensbrüdern auch heilerisch tätig wurde. Hieraus entwickelte sich schließlich die organisierte klösterliche Pflege.

Empathie

„Höre mit dem Ohr des Herzens.“

Benedikt von Nursia (ca. 480 – 547), italienischer Ordensgründer

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Das Zitat von Benedikt lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die dazu neigen, allzu rational an die Kommunikation mit ihren Mitmenschen zu gehen, ohne sich in sie einzufühlen zu können und hinter die Worte, die gesprochen werden, zu blicken. So verstehen sie ihr Gegenüber nicht – und werden auch selber nicht in ihren Intentionen angenommen, da sie sich ihren Mitmenschen gegenüber nicht adäquat ausdrücken können.

Dieses Zitat soll sie motivieren, einmal an sich zu arbeiten, um zu lernen, sensibler zuzuhören und so mehr in die eigene Empathie gehen zu können.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du sprichst mit Deinen Mitmenschen, aber irgendwie scheint es mit der Kommunikation nicht so ganz zu funktionieren. Du verstehst Dein Gegenüber nicht wirklich, fühlst Dich aber auch selber unverstanden.

Vielleicht liegt es einfach daran, dass Du Deinen Mitmenschen auch im Gespräch immer fern bleibst, keine Verbindung zu ihnen aufzubauen vermagst. Lass' uns einmal gemeinsam daran arbeiten, diese Verbindung herzustellen, Dein Herz zu öffnen und so eine ganz neuartige Verbindung mit Deinem Gegenüber aufzubauen.

*Wie schon der berühmte italienische Ordensgründer Benedikt von Nursia sagte: „**Höre mit dem Ohr des Herzens.**“ Du wirst schnell merken, wie sich die Kommunikation mit und Dein Verhältnis zu Deinen Mitmenschen verändert – und auch Du Dich damit deutlich besser fühlst.“*

Zitate William Somerset Maugham

Über die Quelle – William Somerset Maugham

William Somerset Maugham, Waise, Stotterer und aufgewachsen in unterschiedlichen Internaten, wurde im zarten Alter von 23 Jahren, nachdem er von seinem Onkel zunächst zu einer medizinischen Laufbahn gezwungen wurde, mit seinem Erstlingswerk „Liza of Lambeth“ berühmt – und löste damit durch seine Darstellung seiner Erfahrungen in den Armenvierteln von London direkt einen Skandal aus. Dies tat seiner Karriere jedoch kaum einen Abbruch. Anfang des 20. Jahrhunderts wurden zum Beispiel in London direkt vier Theaterstücke von ihm aufgeführt. Als seine bedeutendste Arbeit wird häufig der biografisch anmutende Roman „Der Menschen Hörigkeit“ genannt.

Sein Leben war jetzt bewegt, inklusive Aufhalten in Frankreich, Italien, der Schweiz, den USA und Russland – und Spionagetätigkeit im ersten Weltkrieg.

1917 heiratete er zwar, fühlte sich jedoch zeitlebens zu Männern hingezogen. Sehr lange verband ihn eine enge Beziehung mit seinem Sekretär Gerald Haxton – einem Mann von äußerst zweifelhaften Ruf –, später war er, bis zu seinem Tod, mit Alan Searle liiert, der ebenfalls für ihn als Sekretär tätig war.

Ärgern

„In jeder Minute, die man mit Ärger verbringt, versäumt man sechzig glückliche Sekunden.“

William Somerset Maugham (1874 – 1965), britischer Schriftsteller

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Das Zitat von Somerset Maugham lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die dazu neigen, sich in ihrem Ärger zu verfangen und dadurch viele schöne Momente in ihrem Leben verpassen.

Dieses Zitat soll sie motivieren, einmal anzuhalten, Ärger bei Seite zu legen und das Leben in seiner vollen Schönheit zu genießen.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Ja, man könnte sich den lieben langen Tag ärgern. Aber wäre das nicht traurig? Denn eigentlich hat das Leben doch so viel Schönes zu bieten.

Wie schon der berühmte Schriftsteller William Somerset Maugham sagte: **„In jeder Minute, die man mit Ärger verbringt, versäumt man sechzig glückliche Sekunden.“** Hör' auf, Dich zu ärgern, Du darfst es ... Es ist Dir erlaubt, zu genießen und glücklich zu sein.

Das Leben ist so viel schöner, viel freier – und Du kannst und darfst einfach glücklich sein.“

Zitate Erich Kästner

Über die Quelle – Erich Kästner

Emil Erich Kästner war ein lustvoller Mensch – schrieb Kinder- und Jugendbücher, Drehbücher und Texte fürs Kabarett. Bekannt sind vor allem seine Werke „Emil und die Detektive“, „Das fliegende Klassenzimmer“ oder „Das doppelte Lottchen“.

Geboren in kleinbürgerlichen Verhältnissen als Sohn eines Sattlermeisters und eines Dienstmädchens, bzw. später Friseurin, verband ihn vor allem eine sehr innige Liebe zu seiner Mutter. Nach einer abgebrochenen Ausbildung zum Volksschullehrer, wurde er 1917 zum Militärdienst eingezogen, dessen Brutalität ihn zu einem brennenden Antimilitaristen machte. Nach dem ersten Weltkrieg ging er nach Leipzig und studierte Geschichte, Philosophie, Theaterwissenschaft und Germanistik. Sechs Jahre später schon gelang es ihm zu promovieren, arbeitete parallel schon als Theaterkritiker und Journalist. Zunehmend wurde er zu einem der wichtigsten Intellektuellen Berlins, schrieb Glossen, Gedichte, Rezensionen und Reportagen. 1928 veröffentlichte er sein erstes Buch namens „Herz auf Taille“. 1929 erschien das Buch „Emil und die Detektive“, das direkt ein riesiger Erfolg wurde.

Als die Nationalsozialisten die Macht ergriff blieb er in Berlin – vermutlich, da er seine Mutter nicht allein lassen wollte. Er wurde mehrmals von der Gestapo verhaftet, aus dem Schriftstellerverband ausgeschlossen – und seine Werke wurden Opfer der Bücherverbrennung.

Nach 1945 ging Erich Kästner nach München, leitete das Feuilleton der Neuen Zeitung, widmete sich dem literarischen Kabarett und gab die Kinder- und Jugendzeitschrift „Pinguin“ heraus. Zudem engagierte er sich aktiv in der Friedensbewegung und für die Pressefreiheit. Ab 1965 zog er sich fast ganz zurück und lebte wieder in Berlin, wo er 1974 auch starb.

Kind bleiben

„Nur wer erwachsen wird und ein Kind bleibt, ist ein Mensch!“

Erich Kästner (1899 – 1974), deutscher Schriftsteller

Verwendungsmöglichkeit/-en dieses Zitates

Das Zitat von Erich Kästner lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die ihr Leben ernst und vernünftig leben, jegliche Freude, jeglicher Spaß für sie nicht in Frage kommt – aber darunter leiden, keine Lebensfreude mehr zu genießen.

Dieses Zitat soll ihnen Mut machen, einmal wieder „kindisch“ sein zu dürfen, ihren wahren Bedürfnissen zu folgen und Spaß zu haben.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Ja, das Leben ist eine ernste Angelegenheit. Man trägt Verantwortung, muss Dinge regeln, ein gutes Vorbild sein ... eigentlich. Denn es fehlt Dir etwas: der Spaß am Leben, einfach mal lustige, unvernünftige Dinge zu machen, die eigene Neugier und Kreativität auszuleben.

*Was spricht dagegen? Doch eigentlich nur Deine Vernunft. Schick' sie doch einfach mal von Zeit zu Zeit in Urlaub, und erlaube es Dir, „kindisch“ und vermeintlich albern zu sein. Trotzdem bist Du erwachsen – erwachsen mit einer gewaltigen Portion Spaß. Wie schon der berühmte deutsche Schriftsteller Erich Kästner sagte: „**Nur wer erwachsen wird und ein Kind bleibt, ist ein Mensch!**“*

Erlaube Dir ruhig einmal, Kind zu sein und mit Freude und staunenden Augen durch die Welt zu gehen.“

Zitate Epiktet

Über die Quelle – Epiktet

Epiktet gilt als einer der bedeutendsten Philosophen seiner Zeit und ist dem so genannten späten Stoa zuzurechnen. Im Zentrum dieser philosophischen Richtung steht die Ganzheitlichkeit in der Erfassung der Welt, in der das Individuum seinen Platz erkennen und ausfüllen muss – mit Selbstbeherrschung, Gelassenheit und Akzeptanz seines Schicksals. Epiktet gründete in Nikopolis, einer antiken römischen Stadt im Nordwesten von Griechenland, eine Philosophenschule, an der er auch lehrte. Schriftlich ist von ihm relativ wenig – und hier nur aus zweiter Hand – überliefert. Hauptsächlich ging es in seinen Lehren um ethische Fragen und deren praktischer Umsetzung auf Basis von Freiheit, Autonomie – und Menschenliebe.

Weisheit

„Weise ist der Mensch, der nicht den Dingen nachtrauert, die er nicht besitzt, sondern sich der Dinge erfreut, die er hat.“

Epiktet (ca. 50 – 138 n. Chr.), kleinasischer/römischer Philosoph

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Epiktet lässt sich am besten bei Klienten verwenden, die ewig neidisch und unzufrieden sind, sich mehr – sich anderes – wünschen.

Dieses Zitat soll ihnen dabei helfen, einmal auf das zu blicken, was sie haben – und stolz darauf zu sein.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

*„Du willst immer mehr – anderes – blickst darauf, was Dir fehlt. Das ist wirklich schade. Denn schau' einmal: Ich bin sicher, das es bereits großartige Dinge in Deinem Leben gibt, die Dich mit Stolz und Freude erfüllen können. Mache sie Dir bewusst – und Du wirst sehen, wie viel besser es Dir gehen wird. Wie der römische Philosoph Epiktet so schön sagte: **„Weise ist der Mensch, der nicht den Dingen nachtrauert, die er nicht besitzt, sondern sich der Dinge erfreut, die er hat.“**“*

Zitate Phil Bosmans

Über die Quelle – Phil Bosmans

Der Ordensgeistliche Phil Bosmans stammt aus Genk in der Provinz Limburg. Mit 19 Jahren zog es ihn in die Ordensgemeinschaft der Montfortaner, deren Schwerpunkte die Seelsorge, Jugendarbeit und Krankenpflege ist. 1948 erhielt er die Priesterweihe, in deren Folge er in seinem Orden umfangreiche soziale Initiativen anregte. So gründete er unter anderem das „Werkhuis M.I.N. – Menschen in Not“, die als die erste Sozialwerkstätte für ehemalige Gefangene und Männer ohne Arbeitslosenunterstützung in Belgien gilt, den „Reparaturdienst M.I.N.“ für kranke, alte und behinderte Menschen oder „De Stobbe“ als Auffangzentrum für kinderreiche Frauen. Diese Tätigkeiten brachten ihm den Namen „der moderne Franziskus“ ein.

Sein 1972 erschienenes sein Buch „Menslief, ik hou van je“ (in Deutsch als „Vergiß die Freude nicht“ veröffentlicht) wurde mit 800.000 Exemplaren eines der meistverkauftesten Bücher in Flandern.

Traurigkeit

„Hänge deine Regenwolken zum Trocknen in die Sonne.“

Phil Bosmans (1922 - 2012), belgischer katholischer Ordensgeistlicher

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Phil Bosmans lässt sich am besten bei Klienten verwenden, die Aufmunterung brauchen, aus Ihrer Traurigkeit herausgekockt werden müssen.

Dieses Zitat soll ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern und neue Kraft schöpfen lassen.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

*„Momentan läuft es bei Dir nicht so gut. Alles scheint düster und wenig fröhlich. Sicherlich sind diese negativen Dinge in Deinem Leben ersteinmal nicht abzustreiten – aber nimm' Sie und betrachte Sie einmal im großen Zusammenhang. Ich bin sicher, das es auch positive Dinge in Deinem Leben gibt, die Dich erfreuen können. Mache sie Dir bewusst – und Du wirst sehen, wieviel besser es Dir gehen wird. Wie der belgischer katholische Ordensgeistliche Phil Bosmans so schön sagte: **„Hänge deine Regenwolken zum Trocknen in die Sonne.“ - ja, lass' die Sonne Dich stärken und Dein Leben neu erfreuen.**““*

Zitate Henry David Thoreau

Über die Quelle – Henry David Thoreau

Der Schriftsteller und Philosoph Henry David Thoreau führte ein außergewöhnliches Leben. Zunächst arbeitete er als Lehrer, überwarf sich mit seiner alten Schule und gründete zusammen mit seinem Bruder eine Privatschule. Nach dessen Tod wurde die Schule geschlossen und Thoreau widmete sich philosophischen Themen. Dies ging so weit, dass er sich in eine selbstgebaute Blockhütte in den Wäldern zurückzog und sich ganz seinen Theorien – besonders bezüglich Wirtschaft und Gesellschaft – widmete, die ihn schließlich zum „Propheten des zivilen Ungehorsam“ machten.

In den folgenden Jahre verbrachte er, indem er Vorträge hielt und er schriftstellerisch tätig war. Als sein Hauptwerk gilt „Civil Disobedience“ (auf Deutsch: „Über die Pflicht zum Ungehorsam gegen den Staat“) – das auch Menschen wie Mahatma Gandhi oder Martin Luther King als Inspiration gedient haben soll.

Ab dem Jahr 1849 arbeitete Henry David Thoreau bis zu einer Lungenerkrankung und bis zu seinem Tod als Landvermesser, Vortragsreisender und Gelegenheitsarbeiter, um Geld für seinen Lebensunterhalt und seine weiteren Tätigkeiten als Schriftsteller und Philosoph zu verdienen.

Glück

„Aus jedem Tag das Beste zu machen, das ist die größte Kunst.“

Henry David Thoreau (1817 - 1862), US-amerikanischer Schriftsteller und Philosoph

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Henry David Thoreau lässt sich bei Klienten verwenden, die sich sehr hohe Ziele für ein perfektes Leben setzten – und automatisch daran scheitern, da sie es nicht erfüllen können.

Dieses Zitat soll sie dabei unterstützen, erst einmal kleiner zu beginnen – und das Beste aus dem Tag zu machen – mit ggf. überraschenden Ergebnissen.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du willst ein perfektes Leben führen, glücklich sein, Erfolg haben. Aber es funktioniert nicht. Und das lässt Dich verzweifeln.

Vielleicht solltest Du erst einmal diesen einen Tag betrachten – was er Dir schon Großartiges geboten hat, was er Dir bieten kann – und was Du tun kannst, um ihn so zu gestalten, dass er der Deine ist.

*Wie der berühmte US-amerikanische Schriftsteller und Philosoph Henry David Thoreau einmal sagte: „**Aus jedem Tag das Beste zu machen, das ist die größte Kunst.**“ Spiel mit diesem heutigen Tag ... mache es ... und Du wirst sehen, welchen positiven Einfluss das auch auf die folgenden Tage ... und Dich ... hat.“*

Zitate Ferdinand Magellan

Über die Quelle – Ferdinand Magellan

Ferdinand Magellan, der im Auftrag der portugiesischen und spanischen Krone segelte, umrundete fast die ganze Welt, lernte die entlegensten – und machtvollsten – Winkel der Erde kennen – und bewies durch seine Reisen endgültig, dass die Erde eine Kugel ist. Er galt als äußerst hartnäckig und zielstrebig, sehr gebildet und neugierig.

Aufbrechen

„Wer an der Küste bleibt, kann keine neuen Ozeane entdecken.“

Ferdinand Magellan (1480 – 1521), portugiesischer Seefahrer

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Magellan lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die eigentlich etwas Neues in ihrem Leben erreichen wollen, aber trotzdem in ihrer aktuellen Lebenssituation verharren. Ihnen fehlt der Mut zur Veränderung. Sie trauen sich nicht „auf das weite Meer hinaus“. Sie haben Angst, weil sie nicht wissen, was sie in den neuen Gefilden erwartet. Gleichzeitig haben sie die Befürchtung, bereits auf dem Weg dorthin zu scheitern.

Dieses Zitat soll sie motivieren, ihnen Mut machen, den ersten Schritt zu tun, um den Veränderungsprozess zu starten. Es soll motivieren und den Blick in die Zukunft richten.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du weißt, dass Du etwas in Deinem Leben verändern musst, dass Du Neues entdecken und erreichen willst. Doch Du hast Angst, Angst, vor dem Unbekannten, Angst, dass Du auf dem Weg scheiterst könntest.“

Und doch fühlst Du in Dir diesen unbändigen Drang. Trau' Dich! Du weißt, dass Du es kannst. Und stell' Dir doch einmal vor, was für großartigen Dingen, Erlebnissen, Menschen Du da draußen begegnen kannst, was Du entdecken und erfahren kannst. Dinge voller Freude, Spannung, Erfüllung.

*Wie schon der berühmte portugiesische Seefahrer Ferdinand Magellan sagte: „**Wer an der Küste bleibt, kann keine neuen Ozeane entdecken.**“ Stell' Dir vor, welch' wunderbaren Ozeane Du entdecken kannst, welche neuen, aufregenden und wunderbaren Länder Dich erwarten.“*

Zitate Ernst Ferstl

Über die Quelle – Ernst Ferstl

Der österreichische Schriftsteller Ernst Ferstl ist gleichermaßen Lehrer und sieht zugleich seine Berufung als „Mann des Wortes“. Er arbeitet als Schriftsteller und Dichter, geht mit seinen Schülerinnen und Schülern spielerisch aktiv mit Sprache und Gedankenwelten um und sucht auch für sich Zeiten zur Entwicklung von Gedanken und Texten.

Man selber sein

***„Ab sofort bin ich nur noch ich.
Alles andere ist mir auf die Dauer zu anstrengend.“***

Ernst Ferstl (geb. 1955), österreichischer Schriftsteller

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Ernst Ferstl lässt sich bei Klienten verwenden, die ein Image leben – aber nicht sich selber. Und das belastet auf Dauer.

Dieses Zitat soll sie dabei unterstützen, authentisch zu sich selbst zu stehen – mit allen Schwächen – aber auch Stärken.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

*„Image ist Dir wichtig. Du gestaltest Dein Leben – und Du gestaltest Dich. Und trotzdem merkst Du, wie Du von Tag zu Tag unglücklicher wirst. Mag es sein, dass es Dir viel besser tun würde, Du selber zu sein? Vielleicht nicht perfekt – aber einzigartig. Das ist befriedigender und gleichzeitig deutlich weniger aufreibend. Wie der berühmte österreichische Schriftsteller Ernst Ferstl einmal sagte: **„Ab sofort bin ich nur noch ich. Alles andere ist mir auf die Dauer zu anstrengend.“** Lass' Dich in Dir selber fallen – und spüre dadurch Deine eigenen innere Stärke – und Deine Besonderheit.“*

Stichwortverzeichnis

Addison.....	99
Adler.....	141
Allen.....	59
Anouilh.....	120f.
Ärgern.....	63, 114, 152
Aufbrechen.....	161
Aufs eigene Recht pochen.....	116
Aurel.....	61ff.
Balance.....	124
Bedeutend sein.....	81
Begegnungen.....	
Begegnung.....	23
Beginnen.....	83
Benedikt.....	150f.
Berufung.....	97f.
Besessenheit.....	28
Bosmans.....	157f.
Brand.....	106
Brecht.....	134f.
Broukal.....	77f.
Buber.....	130f.
Buck.....	118f.
Busch.....	145ff.
Claudius.....	87
Dankbarkeit.....	19, 61
Dante.....	66f.
Den eigenen Weg gehen.....	46
Dürer.....	49
Einstein.....	122, 124
Einstellung.....	110f, 128
Einzigartigkeit.....	130
Eisenhower.....	108f.
Ekberg.....	47
Empathie.....	150
Entscheidungen.....	42
Epiktet.....	156
Erkenntnis.....	70
Erwachen.....	70
etwas bewirken.....	81f.

Etwas bewirken.....	24
Fehler.....	88f., 134
Ferstl.....	163
Freiheit.....	75f., 79f., 87
Freude.....	112
Fröhlichkeit.....	99
Fromm.....	128
Gandhi.....	25ff.
Gedanken.....	64f.
Gemeinsamkeit.....	
miteinander.....	47
Miteinander.....	23
Genuss.....	140
Glück.....	44, 102, 128f., 147, 159
Goethe.....	35ff., 57
Grenzen.....	77f., 100
Grenzen überschreiten.....	77
Grenzen überwinden.....	100
große Dinge.....	24
Große Taten.....	143
gute Ehe.....	47
Hafis.....	100
Havel.....	55f.
Heath.....	88f.
Herz und Kopf.....	59
Hesse.....	132f.
Hoffnung.....	55f., 72, 148f.
Hohl.....	114
Hugo.....	112f.
Huxley.....	95
Interesse.....	104
Jung.....	70
Kafka.....	83f.
Kind bleiben.....	154
Kinder.....	37
Kindererziehung.....	37
Klar sehen.....	125
Konfuzius.....	44ff.
Kritiker.....	49
Lagerlöf.....	136f.
Laotse.....	72ff.

Lauda.....	53f.
Leben.....	64, 124
Leben in die Hand nehmen.....	109
Lebensgestaltung.....	20
Leidenschaft.....	28
Leopardi.....	140
Lichtenberg.....	57f.
Liebe.....	37, 68, 91f., 127, 145f.
Lindgren.....	90
Loslegen.....	51
Luther.....	138
Magellan.....	161f.
Man selber sein.....	163
Man selbst sein.....	93
materielle Dinge.....	146
Maurina.....	102
Mit Wenigem zufrieden geben.....	35
Molcho.....	110f.
Mut.....	75, 96
Mutter Theresa.....	21ff.
Negative Gedanken.....	65
Newman.....	97f.
Nin.....	85f.
Nurejew.....	28
Oesch.....	104
Ordnung.....	32f.
Pascal.....	81
Perspektivenwechsel.....	85f.
Pythagoras.....	42f.
Quelle.....	62
Quoist.....	68
Reflektieren.....	18
Resilienz.....	103
Rousseau.....	79f.
Saint-Exupéry.....	125ff.
Schicksal.....	20
Schlöndorff.....	116f.
Schopenhauer.....	16ff.
Schritte.....	106f.
Seele.....	65, 102
Selbstakzeptanz.....	136

Selbstbestimmung.....	95
Selbstverwirklichung.....	132
Seneca.....	29ff.
Somerset Maugham.....	152f.
Sorgen.....	64, 138f.
Stärke.....	53, 90
Stifter.....	143f.
Streiten.....	47
Struktur.....	32f., 38
Strukturiertheit.....	38
Thoreau.....	159f.
Toreau.....	159
Traurigkeit.....	157
Tucholsky.....	32ff.
Twain.....	96
Veränderung.....	25, 44f., 57, 83, 148f.
Verantwortung.....	66f., 74
Verbissenheit.....	28
Versagen.....	31
Verschiedene Welten.....	16
Vertrauen.....	36
von Sales.....	148f.
Wahrheit.....	27
Weg.....	46, 66f., 84
Weisheit.....	118, 156
Wert.....	
Eigener Wert.....	21
Werte.....	120
Wilde.....	91, 93f.
Wissen und tun.....	40
Wunder Punkt.....	94
Zabel.....	51f.
Zaghaftigkeit.....	108f., 141
Zeit.....	29f., 34
Zeit nutzen.....	29
Zeitmanagement.....	32, 34
Ziglar.....	103
zufrieden.....	35
Zukunft.....	73, 122f., 161
Zuversicht.....	108f.