

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

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

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



Die Verwendung von Zitaten bekannter Persönlichkeiten in der Hypnose und Hypnotherapie ist ein bewährtes Instrument, um einem Klienten 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“ mit sich transportiert, die oft eine ebenso große Bedeutung hat, wie das Zitat selbst.

Mit den „Zitat-Steckbriefen“ möchten wir unseren Absolventen 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

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

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:

„Meist bist Du misstrauisch, alles geht Dir auf die Nerven. Du hast 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.“

Lassen Sie diese Passage anschließend ruhig einen Moment wirken, in dem Sie ca. eine Minute schweigen und den Klienten das Gesagte verarbeiten lassen.

Alternativ kann dieses Zitat auch in der *analytischen Arbeit* eingesetzt werden. Man kann einem Klienten, bei dem man den Eindruck hat, dass er dringend dieses Lächeln braucht, das Zitat nennen und ihn bitten, es auf sich wirken zu lassen und anschließend *in Trance* spontane Gedanken dazu äußern, welche Bedeutung dieses Zitat für ihn haben könnte. Auf diese Weise kann ein solches Zitat sogar die Initialzündung für eine komplette analytische Sitzung sein.

Selbstverständlich lässt sich dieses Zitat sicherlich auch noch bei anderen Gelegenheiten einsetzen, zum Beispiel im Vorgespräch, während der Induktion für eine themenbezogene Sitzung, als Affirmation ...

Variieren Sie ruhig ein wenig und setzen Sie das 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 das Zitat besonders passend zur Situation des Klienten erscheint, können Sie es auf einen kleinen Zettel oder eine Haft-Notiz schreiben und es ihm mit der Bitte aushändigen, sich bei Gelegenheit noch einmal gedanklich damit auseinanderzusetzen.

Wenn Sie möchten, können Sie dem Klienten auch als Hausaufgabe aufgeben, bis zur nächsten Sitzung einmal die Bedeutung dieses Zitates für sich und seine Situation zu überdenken und Ihnen zu berichten, zu welchen Erkenntnissen er dabei gekommen ist.

In diesem Zusammenhang lassen sich oft interessante Ressourcen gewinnen und möglicherweise berichtet Ihnen der Klient auch von einem neuen, bedeutenden Aspekt seiner Situation, von dem

Sie zuvor noch gar nicht wussten, der aber für die weitere Behandlung von großem Wert sein kann.

Über die Quelle

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.

Einer umtriebigen Persönlichkeit wie Joseph Addison würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass er weiß, wovon er spricht,.

Bei Klienten, die den Namen Joseph Addison *nicht kennen*, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „berühmter Schriftsteller“ in Zusammenhang mit dem Zitat ähnliche Assoziationen entstehen wie bei Klienten, die mit seinem Namen vertraut sind. Achten Sie also darauf, den Namen *nicht ohne Erwähnung von Addisons Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „berühmt“ ist* zu verwenden.