

# Große Zitate

## Zitat-Steckbrief

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

Jean Anouilh (1910 - 1987), französischer Autor



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 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

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

Ein guter Platz wäre bspw. **am Ende einer Sitzung**, wenn der Therapeut die Ergebnisse und Erkenntnisse der vorhergegangenen Sitzung noch einmal zusammenfasst.

Wichtig: Erwähnen Sie Anouilhs Stellung als „bekannter französischer Autor“ in Zusammenhang mit diesem Zitat.

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 sammle sie für Dich.“*

Lassen Sie diese Passage anschließend ruhig einen Moment wirken, in dem Sie ca. 1 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 hektisch einem großen Ziel hinterher jagt, das Zitat nennen und ihn bitten, es auf sich wirken zu lassen. Anschließend **in Trance** kann man ihn spontane Gedanken dazu äußern lassen, 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

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.

Bei Klienten, die den Namen Jean Anouilh vielleicht **nicht kennen**, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „bekannter französischer Autor“ 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 Anouilhs Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „bekannt“ ist** zu verwenden.