

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

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

Dante Alighieri (ca. 1265 – 1321), Dichter



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 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 Zitates 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

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 seine Stellung als „weltbekannter Dichter“ in Zusammenhang mit diesem Zitat.

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.“

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 sich nicht traut, Verantwortung für seine Pläne zu übernehmen und sich nicht traut, sie in die Tat umzusetzen, 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

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.

Wir sehen also: Es war Dante wichtig, Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen. Er wusste, was er wollte, verfolgte trotzdem stets den Weg der Erkenntnissuche, authentisch und stark

Bei Klienten, die den Namen Dante vielleicht *nicht kennen*, werden durch die Erwähnung ihrer Stellung als „weltbekannter Dichter“ 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 Dantes Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „weltbekannt“ war* zu verwenden.