

# Große Zitate

## Zitat-Steckbrief

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

Albert Einstein (1879 - 1955), deutscher Physiker



Die Verwendung von Zitaten weltbekannter 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 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

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 Einsteins Stellung als „weltbekannter deutscher Physiker“ in Zusammenhang mit diesem Zitat.

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!“*

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 gedanklich in der Vergangenheit lebt, 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

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.

Bei Klienten, die den Namen Albert Einstein vielleicht **nicht kennen**, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „weltbekannter deutscher Physiker“ 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 Einsteins Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „weltbekannt“ ist** zu verwenden.