

# Große Zitate

## Zitat-Steckbrief

**„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



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 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

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 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, wieviel 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.“*

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 dies bei ihm ein Thema sein könnte, 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

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.

Einem Menschen wie Epiktet würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass er weiß, wovon er spricht.

Bei Klienten, die den Namen Epiktet *nicht kennen*, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „berühmter Philosoph“ 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 Epiktets Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „berühmt“ ist* zu verwenden.