

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

***„Man könnte sich den ganzen Tag ärgern.
Aber man ist nicht dazu verpflichtet.“***

Peter Hohl (geb. 1941), deutscher Schriftsteller, Journalist und Publizist



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 Peter Hohl lässt sich hervorragend bei einem Klienten verwenden, der dazu neigt, sein Leben, seine Umgebung und seine Mitmenschen negativ zu sehen. Ihr Leben besteht daraus, sich zu beschweren, sich über Dinge zu ärgern, sich zu beklagen. Das schränkt ihre Lebensqualität ein und macht sie auf Dauer krank.

Dieses Zitat soll ihn provizieren und anregen, über diese Problematik nachzudenken und ihn motivieren, durch eine geänderte Sicht der Dinge einmal auch die positiven Seiten des Lebens zu betrachten.

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 Hohls Stellung als „bekannter deutscher Schriftsteller und Publizist“ in Zusammenhang mit diesem Zitat.

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du empfindest vieles auf dieser Welt als schlecht, könntest Dich über so vieles ärgern – und tust es auch. Aber tut Dir das auch gut? Wäre es nicht schöner, Dinge einmal etwas gelassener zu sehen? Wie der weltbekannte deutsche Schriftsteller und Publizist Peter Hohl so schön sagte: „Man könnte sich den ganzen Tag ärgern. Aber man ist nicht dazu verpflichtet.“ Stell' Dir vor, wie es wäre, wenn Du Dich nicht über so viele Dinge ärgern würdest. Denk einmal an Momente, an denen Du Dich nicht ärgerst und stell' Dir vor, wie angenehm es wäre, wenn das immer so sein könnte. Fühl' einmal in Dich hinein, wie sich das anfühlt. Und frag' Dich dann das nächste Mal, wenn in Dir dieser Ärger aufkommt, ob das in diesem Moment wirklich notwendig ist. Sag' stopp – und hör' auf Dich zu ärgern. Du wirst sehen, wie gut es Dir damit gehen wird.“

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 viel zu schnell und viel zu stark über Dinge ärgert, 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

Peter Hohl ist ein außerordentlich vielseitiger Mann. Bekannt ist er als Fachautor für IT-Sicherheit, beschäftigt sich von seiner Jugend an aber auch mit Schauspiel, Sprache, Geschichte und Journalismus. So moderierte er lange Zeit Magazinsendungen beim Südwestfunk und erstellte Reportagen und Features. Seit 1980 ist er zudem im Verlagswesen tätig.

Bei Klienten, die den Namen Peter Hohl vielleicht **nicht kennen**, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „bekannter deutscher Schriftsteller und Publizist“ 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 Hohls Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „bekannt“ ist** zu verwenden.