

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

„Was Du bist hängt von drei Faktoren ab:
Was Du geerbt hast, was Deine Umgebung aus Dir machte –
und was Du in freier Wahl aus Deiner Umgebung und Deinem Erbe gemacht hast.“

Aldous Huxley (1894 - 1963), britischer Schriftsteller



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 Aldous Huxley lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die die Schuld ihres gegenwärtigen Missbehagens in ihrer Vergangenheit, ihren Genen und ihrer Umgebung sehen. Ihr Schicksal und ihr momentanes Leben erscheint ihnen als „verpfuscht“ und unveränderlich.

Dieses Zitat soll aufrütteln und motivieren, das eigene Leben in die Hand zu nehmen – heraus aus dem Jammertal und hinein in eine selbstbestimmte Zukunft.

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:

„Für Dich erscheint momentan alles aussichtslos. Du meinst, alles in Deinem Leben sei schlecht, weil in Deiner Vergangenheit einiges schiefgelaufen ist, weil Deine Eltern und Lehrer Fehler begangen haben. Dem war vielleicht so, aber jetzt hast Du die freie Möglichkeit, etwas zu tun! Wie der berühmte Schriftsteller Aldous Huxley so schön sagte: „Was Du bist hängt von drei Faktoren ab: Was Du geerbt hast, was Deine Umgebung aus Dir machte – und was Du in freier Wahl aus Deiner Umgebung und Deinem Erbe gemacht hast.“ Ja! Du hast die Chance der freien Wahl, was Du aus Deiner Vergangenheit machst. Wandele sie um in ein für Dich gutes Leben. Denn Dein Leben hat noch viel zu bieten – und Du kannst es gestalten. Beginne jetzt!“

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 mit seiner Vergangenheit und seinem sozialen Umfeld hadert und sich damit die Zukunft verbaut, 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

Aldous Huxley war ein britischer Schriftsteller begann schon sehr früh sich literarisch mit den Themen Entmenschlichung in der Gesellschaft und und der Wissenschaft zu beschäftigen. Sein bekanntestes Werk war dabei „Schöne neue Welt“. Er setzt sich, später durch den Buddhismus stark beeinflusst, für eine pazifistische Welt ein und führte selbst ein äußerst experimentierfreudiges und engagiertes Leben.

Einer Persönlichkeit wie Aldous Huxley würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass er weiß, wovon er spricht, wenn er von der Gestaltungsmöglichkeit des Lebens spricht.

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