

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

„Lass' Dich nicht unterkriegen. Sei frech und wild und wunderbar.“

Astrid Lindgren (1907 - 2002), schwedische Schriftstellerin



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 Astrid Lindgren lässt sich bei Klienten verwenden, die eigentlich mutige, starke Menschen sind, aber sich durch Rückschläge, die mittlerweile eigentlich überwunden sind, haben entmutigen lassen. Sie sind enttäuscht, traurig, haben sich zurück gezogen, bedauern aber gleichzeitig, dass sie nicht mehr „die alten“ sind.

Dieses Zitat soll motivieren und Mut machen. Es soll wieder alte Stärke wecken und den Weg zu neuer Lebensfreude ebnen.

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: *„Eigentlich warst Du immer ein fröhlicher, offener Mensch, aber das, was in Deiner Vergangenheit geschehen ist, hat Dir hart zugesetzt. Du scheinst all' Deine Lebensfreude verloren zu haben, obwohl sich ja mittlerweile eigentlich alles wieder „eingerenkt“ hat. Schau' einmal: In Dir drin bist Du immernoch dieser ausgelassene, fröhliche Mensch. Lass' ihn raus. Lass' alles fallen, was Dich belastet. Spreng Deine Ketten! Du darfst es Du kannst es. Wie die berühmte schwedische Schriftstellerin Astrid Lindgren einmal sagte: „Lass' Dich nicht unterkriegen. Sei frech und wild und wunderbar.“ Ja, sei es ... Du kannst 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 so gerne wieder seine Lebensfreude wieder haben möchte, 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 etc.

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

Astrid Lindgren ist eine der berühmtesten Kinderbuchautorin. Wer kennt nicht Pipi Langstrumpg, Ronja Räubertochter oder Michel aus Lönneberga (um nur einige zu nennen)? Sie **selbst hat ein bewegtes, mutiges Leben gelebt. Sie arbeitet als Sekretätin und Journalistin, war alleinerziehende Mutter, in einer Zeit, als das noch sehr gewagt war, setzte sich für Frauen- und Kinderrechte ein.**

Einer Persönlichkeit wie Astrid Lindgren würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass sie weiß, wovon sie spricht, wenn sie empfiehlt, die eigene Frechheit und Wildheit wieder zu entdecken.

Bei Klienten, die den Namen Astrid Lindgren *nicht kennen*, werden durch die Erwähnung ihrer Stellung als „berühmte schwedische Schriftstellerin“ 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 Astrid Lindgrens Beruf(ung) und der Tatsache, dass sie „berühmt“ ist* zu verwenden.