

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

„Fange den Wind in Deinen Segeln. Forche. Träume. Entdecke.“

Mark Twain (1835 - 1910), US-Amerikanischer 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 Mark Twain lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die sich entfalten wollen, aber nicht trauen. Sie zögern noch, die Initiative zu ergreifen, obwohl alle Voraussetzungen stimmen, es für sie momentan keinerlei Risiko wäre, durchzustarten in ein neues, freies Leben.

Dieses Zitat soll motivieren und Mut machen, durchzustarten, den Wind zu nutzen, der sie freundlich nach vorne treiben kann.

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 hinaus in die Welt, etwas erleben sein, willst Dich entfalten. Und tatsächlich ist jetzt der richtige Moment da. Es ist genau jetzt alles da, was Du brauchst. Alle Voraussetzungen stimmen, Eigentlich kann dich nichts mehr aufhalten. Ja, Du darfst Dich trauen. Alles wird gut. Wie der berühmte Schriftsteller Mark Twain so schön sagte: „Fange den Wind in Deinen Segeln. Forche. Träume. Entdecke.“ Du, weißt, es wird funktionieren. Starte hinaus in die Welt, entdecke und erlebe Neues. Deine Zeit ist jetzt. Tu' 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 sich nicht traut, seine Freiheit zu leben, 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

Mark Twain war literarischer Vertreter des US-amerikanischen Realismus bekannt für seinen kritischen Humor und seine lebhaft beschriebene amerikanische Gesellschaft seiner Zeit. Er kritisierte Rassismus, Verlogenheit und Heuchelei. Seine berühmtesten Werke sind jene über Tom Sawyer und Huckleberry Finn, die weit mehr sind als Kinder- und Jugendbücher.

Einer Persönlichkeit wie Mark Twain würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass er weiß, wovon er spricht, wenn er von Freiheit und Mut spricht.

Bei Klienten, die den Namen Mark Twain *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 Twains Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „berühmt“ ist* zu verwenden.