

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

„Das Geheimnis der Freiheit ist der Mut.“

Perikles (ca. 500 v. Chr.), griechischer Staatsmann



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 Perikles lässt sich am besten bei Klienten verwenden, die gerne Freiheit erlangen wollen – sei es in ihren persönlichen Lebensumständen, sei es in ihren Gedanken –, jedoch zögerlich sind, die entsprechenden notwendigen Schritte einzuleiten. Durch den fehlenden Mut stehen sie sich selbst im Weg, spüren und sehen keine Möglichkeit der Veränderung.

Ziel der Hypnose kann es nun sein, Ihnen Mut zu geben, Pläne zu schmieden und einen ersten Schritt zu tun – heraus in die Freiheit.

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 Perikles' Stellung als „weltbekannter griechischer Staatsmann“ in Zusammenhang mit diesem Zitat.

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

„So gern würdest Du Deine Wünsche erfüllen – einen neuen Job beginnen, neue Bahnen einschlagen. Das würde für Dich Freiheit und Erfüllung bedeuten. Aber Du traust Dich nicht. Was könnte da alles passieren? Ja, genau! Was könnte denn da passieren? Analysiere das einmal für Dich. Schau' einmal hin. Du weißt doch, dass Du es willst – und dass Du es kannst. Eigentlich braucht es doch nur wenig Mut, loszugehen um Deine Träume zu verwirklichen. Trau' Dich doch einfach einmal. Wie der weltbekannte griechische Staatsmann Perikles einmal sagte: „Das Geheimnis der Freiheit ist der Mut.“ Dieser Mut steckt in Dir. Du musst ihn nur aktivieren. Tue es jetzt! Und Du wirst eine völlig neue Art der Freiheit erleben.“

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 ihm der Mut fehlt, seine Ziele zu verfolgen, 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

Perikles gilt als der führende Staatsmann des antiken Athens. Er baute die griechische Demokratie aus, bei der allen Bürgern gleiche Rechte zugesprochen wurden und sie vor der Willkür des Staates geschützt werden sollten. Gleichzeitig baute er die Vormachtstellung in seinem Gebiet aus und führte prachtvolle Bauprogramme durch.

Persönlich soll er über ausgeprägte rhetorische Fähigkeiten – und vermutlich ausgeprägtem Mut – verfügt haben. So prägten die Begriffe Freiheit und Mut sicherlich sein Leben, so dass er wusste, wovon er spricht wenn er von der Wichtigkeit von Mut zur Erlangung von Freiheit spricht.

Bei Klienten, die den Namen Perikles vielleicht *nicht kennen*, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „weltbekannter griechischer Staatsmann“ 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 Perikles' Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „weltbekannt“ ist* zu verwenden.