

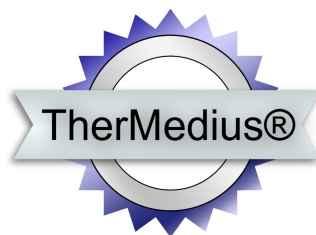


**TherMedius®-Institut**  
Fachbereich Hypnose / Hypnosetherapie

## Zitate-Steckbrief

***„Wenn Dein Leben schwer geworden ist, denk nur einen Tag in Ruhe über Dich nach. Das wird Dir mehr einbringen, als ein ganzes Jahr einfach nur weiterzumachen.“***

Arthur Schopenhauer (1788 – 1860), deutscher Philosoph



[www.hypnoseausbildung-seminar.de](http://www.hypnoseausbildung-seminar.de)

# Einleitung

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 Schopenhauer lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die am Leben leiden, es als schwer empfinden – aber nicht genau wissen, warum. „Aber es muss ja immer weitergehen“, so ihr Gedanke. Dabei brennen Sie immer weiter aus und verpassen die Chance, etwas aktiv zu verändern.

Dieses Zitat soll sie motivieren einmal zur Ruhe zu kommen und genau hinzuschauen, was sie an ihrem Leben verbessern können.

# 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 leidest, bist unglücklich, alles ist zu schwer geworden – kannst aber nicht genau sagen, warum. Und eigentlich hast Du ja auch keine Zeit, diesen Zustand zu hinterfragen. Es muss ja immer weiter gehen. Aber wäre es nicht wichtig einmal anzuhalten, nachzudenken und Dein Leben neu zu strukturieren – um zu vermeiden, dass eines Tages plötzlich der große Zusammenbruch kommt? Wie schon der berühmte Philosoph Arthur Schopenhauer sagte: **'Wenn Dein Leben schwer geworden ist, denk nur einen Tag in Ruhe über Dich nach. Das wird Dir mehr einbringen, als ein ganzes Jahr einfach nur weiterzumachen.'** Komme einmal zur Ruhe und schau' Dich um. Vielleicht gibt es da ganz kleine, scheinbar unscheinbare Dinge, die Du für Dich brauchst, die Du tun kannst, um Dein Leben wieder leichter zu machen.“*

Lassen Sie diese Passage anschließend ruhig einen Moment wirken, in dem Sie ca. eine 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 eine Schwere im Leben bei ihm ein Thema sein könnte, 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. 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

Arthur Schopenhauer steht für eine philosophische Richtung, die Erkenntnistheorie, Ethik, Metaphysik und Ästhetik verbindet. Bei seinen Lehren beruft er sich hauptsächlich auf Kant, Platon sowie östlichen Philosophien und entwickelte daraus seinen „Subjektiven Idealismus“. Er ging in seiner Grundeinstellung davon aus, dass der Welt ein so genanntes irrationales Prinzip zugrunde läge. So verband er in seiner Vorstellung Wahrnehmung, Wille und Außenwelt zu einer ganz eigenen Weltsicht.

Arthur Schopenhauer als Urheber des Zitates zeigt somit jedem: Dieses Zitat ist nicht nur irgendeine Lebensweisheit, es stammt von einem wirklich großen Philosophen. Das ist von Bedeutung, denn für die Menschen ist es oft sehr wichtig, ob eine Aussage aus einer „wertvollen Quelle“ stammt oder „einfach nur ein gut klingender Satz“ ist.

Bei Klienten, die den Namen Arthur Schopenhauer vielleicht **nicht kennen**, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „weltbekannter deutscher Philosoph“ 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 Schopenhauers Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „weltbekannt“ war** zu verwenden.

