

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

**„Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben,
sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nutzen.“**

Lucius Annaeus Seneca (ca. 4 v. Chr. – 65 n. Chr.), römischer Philosoph, Schriftsteller, Staatsmann, Naturforscher



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 Seneca lässt sich am besten bei Klienten verwenden, die sich selbst unentwegt unter Zeitdruck setzen, unorganisiert sind und keine Struktur haben in dem, was sie tun. Dadurch belasten sie sich selbst – und ihre Umwelt – oftmals schwer und stehen unter einem enormen psychischen und physischen Druck. Sie befinden sich in einem Hamsterrad, aus dem sie schwer ausbrechen können und erreichen durch Ihr hektisches Wesen selten für sich befriedigende Ziele, bzw. können Ergebnisse nicht mehr genießen.

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 spürst in Dir eine enorme Unruhe, weißt oftmals nicht, wo Dir der Kopf steht. Du weißt nicht, wie Du den ganzen Stress um Dich herum bewältigen kannst. Oftmals ist Dir alles zu viel. Das willst Du ändern! Du willst mehr Struktur in Dein Leben bringen, möchtest Deine Aufgaben besser organisieren. Dein Unterbewusstsein wird Dich dabei mit all seinen Möglichkeiten unterstützen. Halte einmal an und schau, wie Du Deine Lebenszeit neu strukturieren kannst. Sag' einmal „Stop!“, setze Dich hin und schau' Dir einmal an, wie Du Deine Zeit anders – besser – einteilen kannst. Wie der berühmte Philosoph Seneca einmal sagte: „Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nutzen.“ Schau' einmal, welche Zeit Du vielleicht nicht optimal nutzt. Oftmals verfangen wir uns in Tätigkeiten, die gar nicht notwendig sind, manchmal verrennen wir uns aus lauter Hektik. Halte einfach einmal an und analysiere das, was Du tust. Strukturiere neu, setze Prioritäten. So kannst Du wieder ganz in Ruhe Deine Aufgaben bewältigen. Schritt für Schritt. Und Du wirst sehen wie viel besser, befriedigender und für Dich gesünder Deine Zeit angefüllt sein wird.“

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 Zeitplanung bei ihm ein Thema sein können 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, z.B. 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

Lucius Annaeus Seneca gilt als einer der bedeutendsten Philosophen seiner Zeit und ist dem so genannten Stoizismus zuzurechnen. In Zentrum dieser philosophischen Richtung steht die Ganzheitlichkeit in der Erfassung der Welt, in der das Individuum seinen Platz erkennen und ausfüllen muss – mit Selbstbeherrschung, Gelassenheit und Akzeptanz seines Schicksals. Gleichzeitig postulierte Seneca das lebenslange Lernen und den Versuch durch Seelenruhe zur Weisheit zu gelangen.

Seneca selbst hatte, da er auch selbst immer wieder nah am Zentrum der Macht seiner Zeit stand, ein sehr bewegtes Leben und musste viele Schicksalsschläge überstehen. Gleichzeitig war er von seinen Tätigkeitsfeldern als **Philosoph, Schriftsteller, Staatsmann und Forscher** sehr umtriebig.

Einem Menschen wie Seneca würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass er weiß, wovon er spricht, wenn er von der rechten Nutzung von Zeit spricht.

Seneca ist in diesem Zusammenhang glaubwürdig, weil er bei dem vielfältigen Leben, das er führte, selbst „stoisch“ und organisiert arbeiten musste.

Bei Klienten, die den Namen Seneca *nicht kennen*, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „berühmte 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 Senecas Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „berühmt“ ist* zu verwenden.