

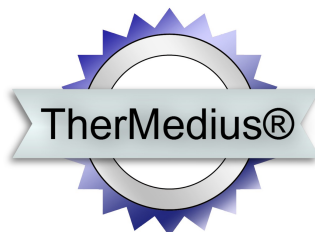


TherMedius®-Institut
Fachbereich Hypnose / Hypnosetherapie

Zitate-Steckbrief

***„In jeder Minute, die man mit Ärger verbringt,
versäumt man sechzig glückliche Sekunden.“***

William Somerset Maugham (1874 – 1965), britischer Schriftsteller



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 Somerset Maugham lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die dazu neigen, sich in ihrem Ärger zu verfangen und dadurch viele schöne Momente in ihrem Leben verpassen.

Dieses Zitat soll sie motivieren, einmal anzuhalten, Ärger bei Seite zu legen und das Leben in seiner vollen Schönheit zu 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:

*„Ja, man könnte sich den lieben langen Tag ärgern. Aber wäre das nicht traurig? Denn eigentlich hat das Leben doch so viel Schönes zu bieten. Wie schon der berühmte Schriftsteller William Somerset Maugham sagte: **'In jeder Minute, die man mit Ärger verbringt, versäumt man sechzig glückliche Sekunden.'** Hör' auf, Dich zu ärgern, Du darfst es ... Es ist Dir erlaubt, zu genießen und glücklich zu sein. Das Leben ist so viel schöner, viel freier – und Du kannst und darfst einfach glücklich sein.“*

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 das Gefangensein im Ärgern bei ihm ein Thema sein könnten, 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

William Somerset Maugham, Waise, Stotterer und aufgewachsen in unterschiedlichen Internaten, wurde im zarten Alter von 23 Jahren, nachdem er von seinem Onkel zunächst zu einer medizinischen Laufbahn gezwungen wurde, mit seinem Erstlingswerk „Liza of Lambeth“ berühmt – und löste damit durch seine Darstellung seiner Erfahrungen in den Armenvierteln von London direkt einen Skandal aus. Dies tat seiner Karriere jedoch kaum einen Abbruch. Anfang des 20. Jahrhunderts wurden zum Beispiel in London direkt vier Theaterstücke von ihm aufgeführt. Als seine bedeutendste Arbeit wird häufig der biografisch anmutende Roman „Der Menschen Hörigkeit“ genannt.

Sein Leben war jetzt bewegt, inklusive Aufhalten in Frankreich, Italien, der Schweiz, den USA und Russland – und Spionagetätigkeit im ersten Weltkrieg.

1917 heiratete er zwar, fühlte sich jedoch zeitlebens zu Männern hingezogen. Sehr lange verband ihn eine enge Beziehung mit seinem Sekretär Gerald Haxton – einem Mann von äußerst zweifelhaften Ruf –, später war er, bis zu seinem Tod, mit Alan Searle liiert, der ebenfalls für ihn als Sekretär tätig war.

William Somerset Maugham als Urheber des Zitates zeigt somit jedem: Dieses Zitat ist nicht nur irgendeine Lebensweisheit, es stammt von einem wichtigen und besonderen Menschen. 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 William Somerset Maugham vielleicht **nicht kennen**, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „bekannter britischer 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 Somerset Maughams Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „bekannt“ war** zu verwenden.

