

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

„Aus jedem Tag das Beste zu machen, das ist die größte Kunst.“

Henry David Thoreau (1817 - 1862), US-amerikanischer Schriftsteller und Philosoph



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 Henry David Thoreau lässt sich bei Klienten verwenden, die sich sehr hohe Ziele für ein perfektes Leben setzten – und automatisch daran scheitern, da sie es nicht erfüllen können.

Dieses Zitat soll sie dabei unterstützen, erst einmal kleiner zu beginnen – und das Beste aus dem Tag zu machen – mit ggf. überraschenden Ergebnissen.

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 ein perfektes Leben führen, glücklich sein, Erfolg haben. Aber es funktioniert nicht. Und das lässt Dich verzweifeln. Vielleicht solltest Du erst einmal diesen einen Tag betrachten – was er Dir schon Großartiges geboten hat, was er Dir bieten kann – und was Du tun kannst, um ihn so zu gestalten, dass er der Deine ist. Wie der berühmte US-amerikanische Schriftsteller und Philosoph Henry David Thoreau einmal sagte: „Aus jedem Tag das Beste zu machen, das ist die größte Kunst.“ Spiel mit diesem heutigen Tag ... mache es ... und Du wirst sehen, welchen positiven Einfluss das auch auf die folgenden Tage ... und Dich ... hat.“

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, das diese sein Thema ist, 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

Henry David Thoreau führte ein außergewöhnliches Leben. Zunächst arbeitete er als Lehrer, überwarf sich mit seiner alten Schule und gründete zusammen mit seinem Bruder eine Privatschule. Nach dessen Tod wurde die Schule geschlossen und Thoreau widmete sich philosophischen Themen. Dies ging so weit, dass er sich in eine selbstgebaute Blockhütte in den Wäldern zurückzog und sich ganz seinen Theorien – besonders bezüglich Wirtschaft und Gesellschaft – widmete, die ihn schließlich zum „Propheten des zivilen Ungehorsam“ machten.

In den folgenden Jahre verbrachte er, indem er Vorträge hielt und er schriftstellerisch tätig war. Als sein Hauptwerk gilt „Civil Disobedience“ (auf Deutsch: „Über die Pflicht zum Ungehorsam gegen den Staat“) – das auch Menschen wie Mahatma Gandhi oder Martin Luther King als Inspiration gedient haben soll.

Ab dem Jahr 1849 arbeitete Henry David Thoreau bis zu einer Lungenerkrankung und bis zu seinem Tod als Landvermesser, Vortragsreisender und Gelegenheitsarbeiter, um Geld für seinen Lebensunterhalt und seine weiteren Tätigkeiten als Schriftsteller und Philosoph zu verdienen.

Einer Persönlichkeit wie Henry David Thoreau würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass er weiß, wovon er spricht.

Bei Klienten, die den Namen Henry David Thoreau *nicht kennen*, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „berühmter US-amerikanischer Schriftsteller und 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 Thoreaus Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „berühmt“ ist* zu verwenden.