



TherMedius®-Institut
Fachbereich Hypnose / Hypnosetherapie

Zitate-Steckbrief

„Die größte Gefahr im Leben ist, dass man zu vorsichtig wird.“

Alfred Adler (1870 - 1937), österreichischer Psychologe



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 Alfred Adler lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die sich immer mehr in ihren Sicherheitsgedanken zurückziehen – dadurch jedoch Chancen verpassen oder sogar zunehmend Ängste aufbauen. Sie werden zögerlich, unsicher und un kreativ, vermeiden neue soziale Kontakte oder bauen sogar bestehende ab.

Dieses Zitat soll ihnen Mut machen, einfach einmal wieder etwas zu wagen, herauszutreten aus ihrem Schneckenhause und so Neues kennenzulernen und inspirierende Perspektiven zu entdecken.

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 bist unsicher und übervorsichtig, ziehst Dich immer mehr in Dein Schneckenhäus zurück, da „da draußen“ vermeintliche Gefahren lauern. Eigentlich willst Du das nicht, da Du auch merkst, dass es Dich nicht nur unglücklich macht, sondern auch mehr und mehr Deine Lebensumstände negativ beeinflusst. Ja, es ist Zeit, etwas zu ändern! Wie schon der berühmte österreichische Psychologe Alfred Adler sagte: **'Die größte Gefahr im Leben ist, dass man zu vorsichtig wird.'** Trau' Dich – vielleicht erst mit nur kleinen Schritten, die dann immer größer werden können. Denn Du wirst merken, dass es sich lohnt, herauszutreten, Neues kennenzulernen, auch einmal Risiken einzugehen.“*

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 Übervorsicht 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 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

Alfred Adler war Schüler Freuds. Als Begründer der Individualpsychologie hatte er großen Einfluss auf die Entwicklung der Psychologie und Psychotherapie im 20. Jahrhundert. Im folgten zum Beispiel die psychotherapeutischen Schulen von Abraham Maslow und Albert Ellis und er beeinflusste die Werke Harry Stack Sullivan und Erich Fromm.

Im Zentrum seiner Arbeit standen die drei Lebensaufgaben Arbeit – Liebe – Gemeinschaft, die Neurosenlehre, die Erkenntnis, dass jede einzelne Lebensäußerung eines Menschen gleichermaßen körperliche und seelische Vorgänge gemeinsam wirken und dadurch das Individuum als unteilbare Einheit bilden u. v. m.

Gleichzeitig untersuchte er intensiv die kindliche Entwicklung in Folge von erzieherischen Maßnahmen und deren Auswirkung auf das Erwachsensein. Die Devise lautete hier, wie bei so vielem: „Vorbeugen ist besser als Heilen“, so dass Adler gerade der Erziehungsberatung einen hohen Stellenwert zusprach.

Einer Persönlichkeit wie Alfred Adler würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass er weiß, wovon er spricht.

Bei Klienten, die den Namen Alfred Adler nicht kennen, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „berühmter österreichischer Psychologe“ 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 Alfred Adlers Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „berühmt“ ist, zu verwenden.

