

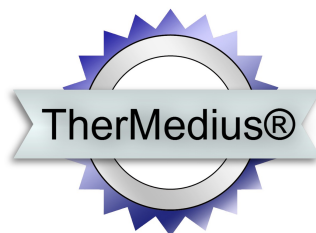


**TherMedius®-Institut**  
Fachbereich Hypnose / Hypnosetherapie

## Zitate-Steckbrief

***„Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele  
die Farbe deiner Gedanken an.“***

Marc Aurel (121 – 180), Philosoph und römischer Kaiser



[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 Marc Aurel lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die sich in negativen Gedanken verstricken und langsam merken, wenn auch nicht bewusst, dass ihnen dies schadet.

Dieses Zitat soll dabei unterstützen, einmal die Perspektive zu wechseln, die Problematik ihrer negativen Gedanken zu erkennen und etwas in ihrem Gedankenkonstrukt zu verändern.

# 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 unglücklich, verstrickst Dich immer mehr in dunklen Gedanken. Irgendwie merkst Du, dass Du Dich immer mehr in einem Teufelskreis verstrickst. Und das stimmt auch, denn diese negativen Gedanken schaden Dir immer mehr, je länger Du sie zulässt. Wie schon der berühmte Philosoph und römische Kaiser Marc Aurel sagte: **'Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe deiner Gedanken an.'** Ja, das ist so. Aber Du hast es in der Hand! Du hast die Möglichkeit, die negativen Gedanken zu durchbrechen, Hoffnung zu schöpfen, die schönen Seiten des Lebens zu entdecken. Erlaube es Dir, positiv zu denken – denn es geht um Dich und Dein Wohlbefinden.“*

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 ständige negative Gedanken 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 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**

Mark Aurel war Vertreter der Stoa, bei der es gilt, dass das Individuum seinen Platz in der kosmologischen Ganzheit findet und diesen mit Seelenruhe, Gelassenheit und Selbstbeherrschung ausfüllt, gleichzeitig aber auch zur Weisheit strebt. Diese Grundeinstellung versuchte er auch in seine Herrschaft über Rom zu übertragen. Für seine Nachwelt galt er daher als „Philosophie-Kaiser“.

Einer analytischen und bedachten Persönlichkeit wie Marc Aurel würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass er weiß, wovon er spricht, wenn er davon spricht, sein Leben, seine Gedankenwelt selber zu gestalten.

Bei Klienten, die den Namen Marc Aurel nicht kennen, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „berühmter Philosoph und römischer Kaiser“ 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 Marc Aurels Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „berühmt“ ist, zu verwenden.

