

# Große Zitate

## Zitat-Steckbrief

***„Blicke in Dich. In Deinem Inneren ist eine Quelle,  
die nie versiegt, wenn Du nur zu graben verstehst.“***

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



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 Marc Aurel lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die das Gefühl haben, dass sie ihre „Quelle“, ihren Ursprung, ihr wahres Ich verloren haben, dass sie quasi das Leben eines anderen leben, ein Leben, das ihnen von außen aufgezwungen scheint.

Dieses Zitat soll einen Anstoß dafür geben, sich einmal auf die Suche nach seine Quelle zu begeben, sie zu erkunden und entsprechende Konsequenzen für ihr Leben zu ziehen.

## 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 fühlst Dich irgendwie verloren, als würdest Du ein Leben leben, das nicht das Deine ist. Du hast das Gefühl, dass Du die Verbindung zu Deinem wahren Ich verloren hast. Vielleicht ist es wirklich so. Daher fange jetzt an und gehe auf die Suche nach Deiner Quelle, Deinem wahren Ursprung, Deinem wahren Ich. Die Quelle ist da – Du kannst sie finden. Wie schon der berühmte Philosoph und römische Kaiser Marc Aurel sagte: „Blicke in Dich. In Deinem Inneren ist eine Quelle, die nie versiegt, wenn Du nur zu graben verstehst.“ Fange an, sie zu finden, nach ihr zu graben – und erkunde sie dann in ihrer wahren Natur. Du wirst sehen, dass es sich lohnen wird. Erlaube Dir es zu tun – jetzt ist der richtige Moment dafür.“*

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 er die Verbindung zu seinem wahren Ich verloren hat, 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

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.

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.