

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

**„Wer nach außen schaut, träumt.
Wer nach innen schaut, erwacht.“**

Carl Gustav Jung (1875 - 1961), Psychiater und Begründer der analytischen Psychologie



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 C. G. Jung lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die sich immer wieder neue Ziele stecken, die wildesten Pläne schmieden, aber nicht für sich analysieren, ob es wirklich das ist, was sie wollen und können. Dadurch fehlt ihnen die Bodenhaftung als gesunde Basis, Pläne und Ideen durchzuführen. Das frustriert und macht auf Dauer unglücklich, da all die Träume, die man vermeintlich hat, nicht dem entsprechen, was man wirklich will und durchführen kann.

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 hast viele Pläne, Deine Ideen sprudeln nur so. Aber aus irgendeinem Grund kommst Du nicht voran, verläuft immer alles wieder im Sande. Das frustriert Dich, macht Dich traurig. Du zweifelst an Dir, weißt nicht, woran das liegt. Es ist gut, dass Du auf die Suche nach den Ursachen gehen möchtest. Das ist ein wichtiger Schritt. Denn vielleicht musst Du erst einmal nach Innen schauen, um zu erfahren, was Du wirklich willst und was Du auch verwirklichen kannst. Wie schon der berühmte Psychiater und Begründer der analytischen Psychologie gesagt hat: „Wer nach außen schaut, träumt. Wer nach innen schaut, erwacht.“ Analysiere einmal genau, wo Deine Fähigkeiten und Deine wirklichen Interessen liegen, damit Du eine gesunde Basis hast, neue Pläne zu schmieden und sie auch in die Tat umzusetzen.“*

Lassen Sie diese Passage anschließend ruhig einen Moment wirken, in dem Sie ca. eine 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 der fehlende Innenblick sein Problem 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 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

Carl Gustav Jung entwickelte als Schüler von Sigmund Freud dessen Ideen weiter und begründete auf der Basis seiner persönlichen Philosophie die analytische Psychologie. In ihr verband er Theologie, Literatur, Kunst, Völkerkunde – sowie natürlich Psychologie und prägte Begriffe wie zum Beispiel Archetypus, Introversion, Extraversion, Komplex, Animus und Anima. Er sah den Psychotherapeuten in seiner Arbeit als Begleiter seines Patienten, spielte mit Bildern und Symbolen, damit sein Klient in seine persönlichen seelischen Tiefen eintauchen – und in Folge für sich seinen ganz individuellen Weg finden konnte.

Einem Menschen wie Jung würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass er weiß, wovon er spricht, wenn er von Innen und Außen, Träumen und Erwachen spricht.

Bei Klienten, die den Namen Jung *nicht kennen*, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „berühmter Psychiater und Begründer der analytischen Psychologie“ 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 Jungs Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „berühmt“ ist* zu verwenden.