

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

***„Das Leben ist wie Fahrrad fahren.
Man muss in Bewegung bleiben, um die Balance zu halten.“***

Albert Einstein (1879 - 1955), deutscher Physiker



Die Verwendung von Zitaten weltbekannter 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 Albert Einstein lässt sich hervorragend bei einem Klienten verwenden, der spürt, dass er aus der Balance geraten ist – er trudelt und sich nicht mehr voran traut. Sein Elan, sein Mut haben ihn scheinbar verlassen. Er ist kurz davor zu stürzen.

Dieses Zitat soll ihn anregen, wieder voran zu schreiten, sich wieder in Bewegung zu setzen, um so seine innere Mitte wiederzufinden und wieder voller Energie und Freude weiter zu machen.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Dieses Zitat eignet sich am besten dafür, im Zusammenhang mit der entsprechenden Thematik genannt zu werden.

Ein guter Platz wäre bspw. **am Ende einer Sitzung**, wenn der Therapeut die Ergebnisse und Erkenntnisse der vorhergegangenen Sitzung noch einmal zusammenfasst.

Wichtig: Erwähnen Sie Einsteins Stellung als „weltbekannter deutscher Physiker“ in Zusammenhang mit diesem Zitat.

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Dein Leben ist in letzter Zeit ins Trudeln geraten und Du hast Deine innere Mitte verloren. Und nun traust Du Dich kaum noch voran. Setz' Dich wieder in Bewegung, vielleicht zunächst ganz langsam und vorsichtig, dann aber doch mit immer mehr Schwung. Tief in Dir weißt Du, dass das wichtig ist. Und tatsächlich ist es auch so. Wie schon der weltbekannte deutsche Physiker Albert Einstein sagte: „Das Leben ist wie Fahrrad fahren. Man muss in Bewegung bleiben, um die Balance zu halten.“ Spür' die Kraft in Dir. Sie ist da ... und dann trete in die Pedale. Trau' Dich! So wird alles wieder gut – und Du kannst wieder mit Spaß und Freude voller Energie die Straße Deines Lebens wieder weiter entlang fahren! Tu es jetzt!“

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 seine Balance verloren hat, das Zitat nennen und ihn bitten, es auf sich wirken zu lassen. Anschließend **in Trance** kann man ihn spontane Gedanken dazu äußern lassen, 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

Albert Einstein ist vor allem bekannt durch seine Relativitätstheorie, die er 1915 publizierte. Doch auch viele weitere wichtigen Forschungen – unter anderem für den Bereich der Quantenphysik – gehen auf ihn zurück. 1922 erhielt er für eine dieser Arbeiten den Nobelpreis für Physik. Er gilt als absolutes Genie in der Wissenschaft, er selber verstand sich jedoch auch als Pazifist und Sozialist.

Bei Klienten, die den Namen Albert Einstein vielleicht **nicht kennen**, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „weltbekannter deutscher Physiker“ 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 Einsteins Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „weltbekannt“ ist** zu verwenden.