

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

„Jeder Tag hat zwei Henkel. Wir können ihn entweder an dem der Zaghaftigkeit anpacken oder an dem der Zuversicht.“

Dwight D. Eisenhower (1890 - 1969), ehemaliger Präsident der USA



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 Dwight D. Eisenhower lässt sich bei Klienten verwenden, die gerne mehr in ihrem Leben erreichen wollen, aber äußerst zaghaft und ängstlich sind. Sie trauen sich nicht, ihr Leben, mit Energie anzupacken, da sie zu sehr Angst vor Konsequenzen haben.

Dieses Zitat soll sie motivieren, Mut zu entwickeln und kraftvoll ihr Leben anzupacken.

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:

„Eigentlich möchtest Du voran kommen, Dein Leben in die Hand nehmen. Aber immer wieder kommen da diese Zweifel, diese Ängste, was alles passieren könnte. Streife diese Ängste ab! Du weißt, Du kannst es. Fange direkt heute an, mutig voran zu schreiten. Wie schon der berühmte ehemalige amerikanische Präsident Dwight D. Eisenhower so schön sagte: „Jeder Tag hat zwei Henkel. Wir können ihn entweder an dem der Zaghaftheit anpacken oder an dem der Zuversicht.“ Du hast die Wahl! Packe den Henkel der Zuversicht an. Du darfst es, Du kannst es. Jeden Tag aufs Neue.“

Lassen Sie diese Passage anschließend ruhig einen Moment wirken, in dem Sie ca. eine 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 zu zögerlich ist, 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

Dwight D. Eisenhower machte zunächst eine militärische Karriere, die 1948 in der Oberkommandatur der NATO-Streitkräfte in Europa gipfelte. Anfang der 50er Jahre beschloss er nach anfänglichem Zögern, diese Laufbahn zu beenden und bewarb sich auf das Amt des Präsidenten der Vereinigten Staaten, nachdem er – eigentlich seiner Meinung nach unpolitisch – merkte, dass er sich in der amerikanischen Bevölkerung zunehmend großer Beliebtheit erfreute. Er selbst hatte Probleme, sich politisch zu positionieren, wurde jedoch als moderater Republikaner mit demokratischer Orientierung gesehen. Und tatsächlich wurde er schließlich von Demokraten und Republikanern gleichermaßen zum 34. Präsidenten der USA gewählt.

Während seines gesamten Lebens musste er immer wieder mit Mut und Elan Dinge anpacken, die für ihn nicht immer einfach waren. Einer Persönlichkeit wie Dwight D. Eisenhower würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass er weiß, wovon er spricht.

Bei Klienten, die den Namen Dwight D. Eisenhower **nicht kennen**, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „berühmter ehemaliger amerikanischer Präsident“ 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 Eisenhowers Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „berühmt“ ist** zu verwenden.