



TherMedius®-Institut
Fachbereich Hypnose / Hypnosetherapie

Zitate-Steckbrief

***„Die größten Menschen sind jene,
die anderen Hoffnung geben können.“***

Jean Jaurès (1859 – 1914), französischer Politiker



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 Jean Jaurès lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die von einer negativen Weltsicht erfüllt sind und diese auch nach außen tragen. So haben sie direkten Einfluss auf ihre Umgebung – tragen Negativität nach außen – die auch wieder auf sie zurückfällt. Ein Teufelskreis entsteht.

Dieses Zitat soll dabei unterstützen, einmal die Welt positiver und hoffnungsvoller zu sehen und somit ihr eigenes Leben sowie das ihrer Mitmenschen zu bereichern.

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:

*„Alles um Dich herum siehst Du schwarz, schlecht, hoffnungslos. Das macht Dich unglücklich – aber auch die Menschen um Dich herum, denn Du transportierst diese Weltsicht auch deutlich nach außen. Und Du spürst, dass es Dich im Endeffekt zusätzlich unglücklich macht. Denn so distanzieren sich Deine Mitmenschen immer mehr von Dir, da Du ihnen nicht gut tust. Das ist schade. Denn wenn Du genau hinschaust wirst Du sehen, dass das Leben auch Schönes zu bieten hat – und dass es immer Hoffnung gibt, dass immer besser werden kann. Wenn Du diesen Perspektivenwechsel schaffst, wirst Du merken, dass Du selber daran wächst – und Du Dich von Tag zu Tag besser fühlst. Wie schon der berühmte Politiker Jean Jaurès so schön sagte: **'Die größten Menschen sind jene, die anderen Hoffnung geben können.'** Ja, das ist so. Du hast es in der Hand! Du hast die Möglichkeit, Dein Leben glücklicher zu gestalten. Schau' einmal auf Dich, schau' Dir das Leben einmal an und was es alles Schönes bereit hält. Erlaube es Dir, positiv zu denken.“*

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 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 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

Jean Jaurès war Politiker im Frankreich des späten 19./frühen 20. Jahrhunderts. Ursprünglich aus einer wohlhabenden bürgerlichen Familien stammend und Musterschüler einer Eliteschule, schlug er zunächst die Karriere eines Lehrers, dann als Dozent und Journalist ein. Mit der Zeit engagierte er sich jedoch zunehmend für die sozialistische Partei und deren Ideale. Parallel beschäftigte er sich immer mehr mit historischen Themen. Er galt als hervorragender Redner mit großen Engagement sowie großer Leidenschaft.

Einer ausgeprägten Persönlichkeit wie Jean Jaurès würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass er weiß, wovon er spricht, wenn er davon spricht, nicht immer das Schlechte zu sehen, sondern einmal zu schauen, wie schön das eigene Leben eigentlich ist – und wie viel Hoffnung es immer wieder geben kann.

Bei Klienten, die den Namen Jean Jaurès nicht kennen, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „berühmter französischer Politiker“ 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 Jean Jaurès' Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „berühmt“ ist, zu verwenden.

