



**TherMedius®-Institut**  
Fachbereich Hypnose / Hypnosetherapie

## Zitate-Steckbrief

***„Wer mit sich selbst in Frieden leben will,  
muss sich so akzeptieren, wie er ist.“***

Selma Lagerlöf (1858 – 1940), schwedische Schriftstellerin



[www.hypnoseausbildung-seminar.de](http://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 Selma Lagerlöf lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die ständig mit sich hadern, dauernd mit sich kämpfen, an sich arbeiten und so nie zur Ruhe kommen.

Dieses Zitat soll dabei unterstützen, einmal diese Ruhe zu finden, indem eine Akzeptanz des eigenen Ichs aufgebaut wird – mir all seinen Fehlern und Schwächen.

# 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 arbeitest viel an Dir – und das ist erst einmal nicht schlecht. Aber Du stehst zunehmend an einem Punkt, wo sich die Unzufriedenheit mit Dir selbst blockiert und unglücklich macht. Das ist schade. Vielleicht ist es jetzt Zeit, Dich einmal so hinzunehmen, wie Du bist – mit Deinen Stärken – aber auch Deinen Fehlern und Schwächen. Wie schon die schwedische Schriftstellerin Selma Lagerlöf so schön sagte: **'Wer mit sich selbst in Frieden leben will, muss sich so akzeptieren, wie er ist.'** Ja, das ist so. Sei einmal freundlich zu Dir und sag' einmal zu Dir: 'Ja, so bin ich – und das ist auch gut so!'“*

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 eine ständige Unzufriedenheit mit sich selbst 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**

Selma Lagerlöf ist eine der bekanntesten Schriftstellerinnen Schwedens und gehört zu den wenigen Autorinnen, deren Werke zur Weltliteratur zählen. 1909 erhielt sie sogar als erste Frau den Literatur-Nobelpreis. Viele kennen sie vor allem für das Buch „Die wunderbare Reise des kleinen Nils Holgersson“.

Zunächst Lehrerin, stieg sie mit 37 aus, begab sich auf eine große Reise durch Südeuropa und schrieb hier ihren ersten Roman „Die Wunder des Antichrist“. Sie kehrte schließlich nach Schweden zurück, wurde sesshaft, aber weiterhin umtriebiger.

Sie kaufte einen Gutshof und Land, war weiterhin als Autorin aktiv und wurde 1914 erstes weibliches Mitglied der Schwedischen Akademie. 1928 erhielt sie die Ehrendoktorwürde der Universität Greifswald. Außerdem war sie sozial und politisch, besonders in Hinblick auf Frauenfragen, in Bezug auf jüdische Flüchtlinge und die kommunale Politik, äußerst aktiv.

Einer engagierten Persönlichkeit wie Selma Lagerlöf würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass sie weiß, wovon sie spricht.

Bei Klienten, die den Namen Selma Lagerlöf nicht kennen, werden durch die Erwähnung ihrer Stellung als „berühmte schwedische Schriftstellerin“ in Zusammenhang mit dem Zitat ähnliche Assoziationen entstehen wie bei Klienten, die mit ihrem Namen vertraut sind. Achten Sie also darauf, den Namen nicht ohne Erwähnung von Selma Lagerlöfs Beruf(ung) und der Tatsache, dass sie „berühmt“ ist zu verwenden.

