

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

„Wer an der Küste bleibt, kann keine neuen Ozeane entdecken“

Ferdinand Magellan (1480 – 1521), portugiesischer Seefahrer



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 Magellan lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die eigentlich etwas Neues in ihrem Leben erreichen wollen, aber trotzdem in ihrer aktuellen Lebenssituation verharren. Ihnen fehlt der Mut zur Veränderung. Sie trauen sich nicht „auf das weite Meer hinaus“. Sie haben Angst, weil sie nicht wissen, was sie in den neuen Gefilden erwartet. Gleichzeitig haben sie die Befürchtung, bereits auf dem Weg dorthin zu scheitern.

Dieses Zitat soll sie motivieren, ihnen Mut machen, den ersten Schritt zu tun, um den Veränderungsprozess zu starten. Es soll motivieren und den Blick in die Zukunft richten.

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 weißt, dass Du etwas in Deinem Leben verändern musst, dass Du Neues entdecken und erreichen willst. Doch Du hast Angst, Angst, vor dem Unbekannten, Angst, dass Du auf dem Weg scheiterst könntest. Und doch fühlst Du in Dir diesen unbändigen Drang. Trau' Dich! Du weißt, dass Du es kannst. Und stell' Dir doch einmal vor, was für großartigen Dingen, Erlebnissen, Menschen Du da draußen begegnen kannst, was Du entdecken und erfahren kannst. Dinge voller Freude, Spannung, Erfüllung. Wie schon der berühmte portugiesische Seefahrer Ferdinand Magellan sagte: „Wer an der Küste bleibt, kann keine neuen Ozeane entdecken.“ Stell' Dir vor, welche wunderbaren Ozeane Du entdecken kannst, welche neuen, aufregenden und wunderbaren Länder Dich erwarten.“

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 sich nicht traut, in neue Gefilde aufzubrechen, 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

Ferdinand Magellan, der im Auftrag der portugiesischen und spanischen Krone segelte, umrundete fast die ganze Welt, lernte die entlegensten – und machtvollsten – Winkel der Erde kennen – und bewies durch seine Reisen endgültig, dass die Erde eine Kugel ist. Er galt als äußerst hartnäckig und zielstrebig, sehr gebildet und neugierig.

Einer umtriebigen und offenen Persönlichkeit wie Magellan würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass er weiß, wovon er spricht, wenn er davon spricht, Mut für Neues zu haben.

Bei Klienten, die den Namen Magellan *nicht kennen*, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „berühmter portugiesischer Seefahrer“ 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 Magellans Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „berühmt“ ist* zu verwenden.