

# Große Zitate

## Zitat-Steckbrief

**„Denke nicht an das, was dir fehlt.  
Denke lieber an das, was du hast.“**

*Marc Aurel (121 – 180), Philosoph und römischer Kaiser*



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 Marc Aurel lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die das Gefühl haben, in allem benachteiligt zu sein, unglücklich mit ihrem Leben sind (obwohl keinen objektiven Grund dafür gibt), neidisch auf andere sind und denen es nicht gelingen mag, einmal zu schauen, dass sie selbst schon viel in ihrem Leben erreicht haben. Sie sind zerfressen von Unzufriedenheit und dem Gefühl, unglücklich zu sein. Dieses Zitat soll dabei unterstützen, einmal den Blickwinkel, die Perspektive zu wechseln und sie hin zu mehr Zufriedenheit zu leiten.

## 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 bist unglücklich mit Deinem Leben, hast das Gefühl, bisher noch nichts erreicht zu haben. Du denkst, dass alle anderen viel besser, viel schöner, viel reicher sind. Das macht Dich traurig, vielleicht sogar ärgerlich. Aber schau' Dein Leben einmal an. Vielleicht ist es ja doch ganz anders. Schau' was Dein Leben Dir alles Tolles bietet. Wie schon der berühmte Philosoph und römische Kaiser Marc Aurel sagte: „Denke nicht an das, was dir fehlt. Denke lieber an das, was du hast.“ Beschäftige Dich nicht immer damit, was schlecht ist, dass Andere es doch viel besser haben. Schau' Dir Dein Leben einmal an, und was es alles Schönes für Dich bereit hält, worauf Du stolz sein kannst.“*

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 die Unzufriedenheit mit seinem Leben 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 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

**Mark Aurel war Vertreter der Stoa, bei der es gilt, dass das Individuum seinen Platz in der kosmologischen Ganzheit findet und diesen mit Seelenruhe, Gelassenheit und Selbstbeherrschung ausfüllt, gleichzeitig aber auch zur Weisheit strebt. Diese Grundeinstellung versuchte er auch in seine Herrschaft über Rom zu übertragen. Für seine Nachwelt galt er daher als „Philosophie-Kaiser“.**

Einer analytischen und bedachten Persönlichkeit wie Marc Aurel würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass er weiß, wovon er spricht, wenn er davon spricht, nicht immer das Schlechte in seinem Leben zu sehen, sondern einmal zu schauen, wie schön das eigene Leben eigentlich ist.

Bei Klienten, die den Namen Marc Aurel *nicht kennen*, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „berühmter Philosoph und römischer Kaiser“ 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 Marc Aurels Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „berühmt“ ist* zu verwenden.