

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

„Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind. Wir sehen sie so, wie wir sind.“

Anaïs Nin (1903 – 1977), französische Schriftstellerin



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 Anaïs Nin lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die eine schwierige Weltsicht haben, sehr stark in ihrer Meinung verharren. Sie spüren zwar, dass sie darunter leiden, können sich jedoch aus ihrer Perspektive schwer lösen.

Dieses Zitat soll den Anreiz zur Selbstreflektion geben sowie anregen, einmal die Perspektive zu wechseln und dadurch eine positivere Einstellung dem Leben und anderen Menschen gegenüber zu gewinnen.

Besonders geeignet ist dieses Zitat daher zum Einklang einer analytischen Arbeit.

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, da Du Dein Leben und die Menschen um Dich herum immer nur negativ siehst. Das nagt an Dir und belastet Dich, weil Du ja eigentlich ein glückliches Leben führen willst und auch mit Anderen gut auskommen möchtest. Was ist es, was Dich so negativ sehen lässt? Welches Gefühl ist es, dass Dich da blockiert, das in Dir diesen Groll erzeugt? Wo kommt das her? Wie schon die weltberühmte Schriftstellerin Anaïs Nin einmal sagte: „Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind. Wir sehen sie so, wie wir sind.“ Erkunde Dich doch einmal, was es ist, was Dich so sehen lässt. Und vielleicht gelingt Dir dann ja auch ein Perspektivenwechsel. Trau' Dich einmal in Dich zu schauen, um dann auch die Welt mit neuen Augen zu sehen.“

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 Schwierigkeiten mit seiner Weltsicht hat, 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

Anaïs Nin führte im Paris der 1920er und 1930er bis teilweise hin in die 1960er Jahre ein bewegtes Künstlerleben – mit verschiedensten privaten und beruflichen Irrungen und Wirrungen. Auch sie sah aus ihrer Perspektive oftmals Dinge falsch – oder wurde selber von anderen falsch gesehen.

Somit war der Begriff der Perspektive eines ihrer Leitthemen, wobei sie sehr stark von Sigmund Freud und C. G. Jung beeinflusst wurde.

Bei Klienten, die den Namen Anaïs Nin *nicht kennen*, werden durch die Erwähnung ihrer Stellung als „weltberühmte Schriftstellerin“ 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 Nins Beruf(ung) und der Tatsache, dass sie „weltberühmt“ ist* zu verwenden.