

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

„Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.“

Antoine de Saint-Exupéry (1900 – 1944), französischer Schriftsteller



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 Antoine de Saint-Exupéry lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die ganz fixiert auf eine Problemlage sind und keinerlei Inspiration von außen zulassen. Sie tragen Scheuklappen und blockieren sich damit bei Ihrer Richtungs- und Entscheidungsfindung selber.

Dieses Zitat soll sie öffnen und sie dazu ermutigen, ihr Problem einmal mit anderen Augen zu sehen – und so einfach einmal andere Lösungswege zu entdecken.

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 voll und ganz in Deinem Problem verfangen, nimmst nichts anderes mehr um Dich herum wahr. Du weißt nicht, was Du tun sollst, fühlst Dich hilflos. Bleib einfach einmal stehen, besinne Dich – und schau' Dich in Ruhe einmal um. Wie schon der berühmte französische Schriftsteller Antoine de Saint-Exupéry sagte: „Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.“ Ja, vielleicht entdeckst Du ja dadurch, dass Du einmal Deine Orientierung neu justierst, ganz neue Möglichkeiten, Dein Problem zu lösen, gewinnst ganz neue Erkenntnisse, siehst alternative Lösungswege. Tu es jetzt!“

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 massive Orientierungslosigkeit 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

Antoine de Saint-Exupéry kennen viele als Autor des Buchs „Der kleine Prinz“. Schon während seinen Lebzeiten war er ein erfolgreicher und anerkannter Autor – nach Kriegsende wurde er Kult.

Interessanterweise sah er sich selbst eher als Pilot, der nebenher schrieb. Tatsächlich verband er jedoch sein Leben lang seine Tätigkeit als Flieger mit jener des Werbebeauftragten, Journalist und Autor. Im Rahmen dessen bereiste er die Welt, war in Saigon, Moskau, Marokko, war während des spanischen Bürgerkriegs vor Ort, flog einen Rekordflug von New York nach Feuerland – und schrieb natürlich auch darüber. 1944 verschwand er bei einem Aufklärungsflug in Richtung Grenoble und blieb verschollen, was viele Jahre zu wildesten Spekulationen führte. Erst im Jahr 2000 wurde das Wrack seines Flugzeuges gefunden.

Einer vielfältigen und vielschichtigen Persönlichkeit wie de Saint-Exupéry würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass er weiß, wovon er spricht, wenn er auffordert, einmal die Blickrichtung in seinem Leben zu ändern.

Bei Klienten, die den Namen Antoine de Saint-Exupéry *nicht kennen*, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „berühmter französischer Schriftsteller“ 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 de Saint-Exupérys Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „berühmt“ ist* zu verwenden.