

## Zitate als Einstieg in Beratung und Training

„Das Denken ist das Selbstgespräch der Seele.“ (Plato)

Sie möchten die gemeinsame Arbeit mit Coachees und Teilnehmenden nicht auf der Sachebene beginnen? Sie wünschen sich eine Alternative zu dem klassischen Einstieg der Vorstellungsrunde im Training? Sie suchen nach einem Impuls, der zum Nachdenken anregt? In der nachfolgenden Arbeitshilfe finden Sie eine Auswahl an Zitaten, die folgende Kriterien erfüllen: Die Autoren der Zitate sind Persönlichkeiten der Weltgeschichte. Sie haben einen wichtigen Beitrag zur Weiterentwicklung von Bildung, Frieden, Kunst, Literatur, Wirtschaft und Wissenschaft in der Gesellschaft beigetragen. Sie haben über die damalige Zeit hinaus bedeutsame Aussagen getroffen.

Zitate setzen etwas in Bewegung und fordern den Lesenden auf, dazu Stellung zu nehmen. Diese Funktion kann in der Einstiegssituation einer Beratung oder in einem Training genutzt werden. Beispielsweise können Sie den Teilnehmenden zum Seminarbeginn eine Auswahl an Zitaten zur Verfügung stellen. Die Teilnehmenden suchen sich ein Zitat aus, das für sie hinsichtlich des Themas oder der momentanen beruflichen oder privaten Situation von Bedeutung ist. Anschließend tauschen sich die Teilnehmenden in Kleingruppen über das gewählte Zitat aus und geben die Informationen über ihre Person weiter, die sie möchten oder die die anderen nachfragen. Als Abschluss der Gruppenarbeit formulieren die Teilnehmenden jeweils eine Frage/ein Anliegen, das sie im Seminar klären möchten. In einer Einzelberatung sind Zitate hilfreich, wenn es für den Coachee beispielsweise nicht möglich ist, sein Erleben in Worte zu fassen, es blinde Flecken gibt oder die Wahrnehmung blockiert ist. Die Zitate sind als Vorlagen gestaltet, nutzen Sie jedoch Ihre Kreativität, um sie auch auf Flip-Charts, Karten oder verbunden mit Bildern gewinnbringend einzusetzen.

### **Nelson Mandela**

*„Frei zu sein bedeutet nicht nur, seine eigenen Fesseln zu lösen, sondern ein Leben zu führen, das auch die Freiheit anderer respektiert und fördert.“*

### **Albert Einstein**

*„Lernen ist Erfahrung, alles andere ist Information.“*

### **Mahatma Gandhi**

*„Live as if you were to die tomorrow. Learn as if you were to live forever.“*

### **Margret Mead**

*„Children must be taught how to think, not what to think.“*

### **Henry David Thoreau**

*„How could you better learn to live than by at once trying the experiment of living.“*

### **John F. Kennedy**

„Es gibt nur eins, was auf Dauer teurer ist als Bildung: keine Bildung.“

### **Johann Wolfgang Goethe**

„Die beste Bildung findet ein gescheiter Mensch auf Reisen.“

### **Heinrich Heine**

„So ein bisschen Bildung ziert den ganzen Menschen.“

### **Friedrich Hegel**

„Der Mensch ist, was er als Mensch sein soll, erst durch Bildung.“

### **Johann Gottlieb Fichte**

„Bildung geschieht durch Selbsttätigkeit und zweckt auf Selbsttätigkeit ab.“

### **George Orwell**

„Der beste Lehrer ist jener, der sich nach und nach überflüssig macht.“

### **Dalai Lama**

„Alles Leiden kommt aus Nichtwissen.“

### **Galileo Galilei**

„Zwei Wahrheiten können einander nie widersprechen.“

### **Winston Churchill**

„Die meisten Menschen sind bereit zu lernen, aber nicht, sich belehren zu lassen.“

### **Jean-Jaques Rosseau**

„Man muss viel gelernt haben, um über das, was man nicht weiß, fragen zu können.“

### **Ernest Hemmingway**

„Man braucht zwei Jahre, um sprechen zu lernen, und fünfzig, um schweigen zu lernen.“

### **Rudolf Virchow**

„Die akademische Freiheit ist die Freiheit, so viel lernen zu dürfen, wie man nur will.“

### **Marcus Tullius Cicero**

„Reden lernt man nur durch reden.“

### **Konfuzius**

„Wer einen Fehler gemacht hat und ihn nicht korrigiert, begeht einen zweiten.“

### **Oscar Wilde**

„Es ist so leicht, andere, und so schwierig, sich selbst zu belehren.“

### **Anton Bruckner**

„Wer hohe Türme bauen will, muss lange beim Fundament verweilen.“

### **Thomas von Aquin**

„Das Staunen ist die Sehnsucht nach Wissen.“

### **Gotthold Ephraim Lessing**

„Kein Mensch muss müssen.“

### **Max Planck**

„Auch eine Enttäuschung, wenn sie nur gründlich und endgültig ist, bedeutet einen Schritt vorwärts.“

### **Gorch Fock**

„Du kannst dein Leben nicht verlängern noch verbreitern, nur vertiefen.“

### **Sören Kierkegaard**

„Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.“

### **Hermann Hesse**

„Glück ist Liebe, nichts anderes. Wer lieben kann, ist glücklich.“

### **Albert Schweitzer**

*„Das einzig Wichtige im Leben sind die Spuren der Liebe, die wir hinterlassen, wenn wir gehen.“*

### **Jimi Hendrix**

*„Wenn die Macht der Liebe über die Liebe zur Macht siegt, wird die Welt Frieden finden.“*

### **Amelia Earhart**

*„Das Schwierigste ist die Entscheidung, zu handeln, der Rest nur Hartnäckigkeit.“*

### **Friedrich Nietzsche**

*„Zu jeder Seele gehört eine andere Welt.“*

### **Marie Curie**

*„Träume dir dein Leben schön und mach aus diesen Träumen eine Realität.“*

### **Henry Ford**

*„Mein bester Freund ist der, welcher das Beste in mir zum Vorschein bringt.“*

### **Mahatma Gandhi**

*„Du und ich – wir sind eins. Ich kann dir nicht wehtun, ohne mich zu verletzen.“*

### **Tipp**

Die Arbeitshilfe „Denkanstöße – Zitate als Einstieg in Training und Beratung“ zeigt auf, dass mit wenigen Worten starke Impulse für die Weiterarbeit an einem Thema möglich sind. Bedeutsame Zitate berühren die Ebene der Gefühle, Werte, Befürchtungen, Hoffnungen und vieles mehr, das nicht so einfach in Worte zu fassen ist. Nutzen Sie den Einsatz von Zitaten in Bildungs- und Beratungsprozessen, um das Denken mit der emotionalen Ebene bewusst zu verbinden und so Handeln zu inspirieren: „Den stärksten Anlass zum Handeln bekommt der Mensch immer durch Gefühle“ (Carl von Clausewitz).