

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

„Kleine Schritte sind besser als keine Schritte.“

Willy Brandt (1913 - 1992), ehemaliger deutscher Bundeskanzler



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 Willy Brandt lässt sich bei Klienten verwenden, die ein Ziel erreichen möchten, die ersten Schritte auch getan haben, es ihnen jedoch einfach nicht schnell genug geht. Sie haben das Gefühl, nicht voranzukommen, dass ihre Schritte viel zu klein sind – und wollen es dann lieber ganz sein lassen, obwohl sie wissen, dass sie mit dieser Entscheidung höchst unglücklich sein werden.

Dieses Zitat soll sie motivieren, nicht zu schnell aufzugeben, sondern mutig und kraftvoll voranzuschreiten.

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 hast wirklich etwas ganz Großes vor, hast auch schon die ersten Schritte zu diesem Ziel hin getan und sie mit Bravour gemeistert. Aber momentan bist Du frustriert, weil es Dir zu langsam geht. Du bist kurz davor, wieder umzukehren. Doch Du weißt, dass dieses Ziel, das da vorne vor Dir liegt, genau das ist, was Du willst, was Du kannst, was ganz Dir entspricht. Und Du bist stark. Auch wenn es zunächst nicht so scheint, Du kannst, Du wirst Dein Ziel erreichen. Wie schon der berühmte ehemalige Bundeskanzler Willy Brandt so schön sagte: „Kleine Schritte sind besser als keine Schritte.“ Geh weiter! Du kannst es, Du willst es. Und Du wirst sehen, dass Dir der Weg immer leichter fallen wird. Deine Schritte werden ihren Rhythmus finden – bist Du Dein Ziel schließlich erreichst. Ein großartiges Ziel, das Dich mit großem Stolz erfüllen wird.“

Lassen Sie diese Passage anschließend ruhig einen Moment wirken, in dem Sie ca. eine 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 kurz davor ist, aufzugeben, sein Ziel zu erreichen, 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

Willy Brandt war einer der beliebtesten und bewundertsten Politiker Deutschlands. Nach seinen Ämtern als Regierender Bürgermeister von Berlin und Bundesaußenminister, wurde er 1969 der vierte Bundeskanzler der BRD. Hier setzte er sich besonders für eine Entspannung im West/Ost-Konflikt ein. 1971 bekam er dafür den Friedensnobelpreis. Der charismatische SPD-Politiker, der im Nationalsozialismus ins Exil gehen musste, stolperte 1974 zwar über eine Spionageaffäre eines seiner Mitarbeiter, war jedoch weiterhin als Präsident der Sozialistischen Internationale und als Mitglied im Europäischen Parlament politisch aktiv.

Während seines gesamten Lebens musste und wollte er immer wieder viele schwere Wege beschreiten, die nicht immer schnell und direkt zum Ziel führten. Einer Persönlichkeit wie Willy Brandt würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass er weiß, wovon er spricht.

Bei Klienten, die den Namen Willy Brandt **nicht kennen**, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „berühmter ehemaliger Bundeskanzler“ 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 Brandts Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „berühmt“ ist** zu verwenden.