

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

**„Ab sofort bin ich nur noch ich.
Alles andere ist mir auf die Dauer zu anstrengend.“**

Ernst Ferstl (geb. 1955), österreichischer 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 Ernst Ferstl lässt sich bei Klienten verwenden, die ein Image leben – aber nicht sich selber. Und das belastet auf Dauer.

Dieses Zitat soll sie dabei unterstützen, authentisch zu sich selbst zu stehen – mit allen Schwächen – aber auch Stärken.

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:

„Image ist Dir wichtig. Du gestaltest Dein Leben – und Du gestaltest Dich. Und trotzdem merkst Du, wie Du von Tag zu Tag unglücklicher wirst. Mag es sein, dass es Dir viel besser tun würde, Du selber zu sein? Vielleicht nicht perfekt – aber einzigartig. Das ist befriedigender und gleichzeitig deutlich weniger aufreibend. Wie der berühmte österreichische Schriftsteller Ernst Ferstl einmal sagte: Ab sofort bin ich nur noch ich. Alles andere ist mir auf die Dauer zu anstrengend.“ Lass' Dich in Dir selber fallen – und spüre dadurch Deine eigenen innere Stärke – und Deine Besonderheit.“

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, das diese sein Thema ist, 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

Ernst Ferstl ist gleichermaßen Lehrer und sieht zugleich seine Berufung als „Mann des Wortes“. Er arbeitet als Schriftsteller und Dichter, geht mit seinen Schülerinnen und Schülern spielerisch aktiv mit Sprache und Gedankenwelten um und sucht auch für sich Zeiten zur Entwicklung von Gedanken und Texten.

Einer Persönlichkeit wie Ernst Ferstl würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass er weiß, wovon er spricht.

Bei Klienten, die den Namen Ernst Ferstl *nicht kennen*, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „berühmter österreichischer 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 Ferstls Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „berühmt“ ist* zu verwenden.