

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

***„Wenn du etwas 2 Jahre lang gemacht hast, betrachte es sorgfältig!
Wenn du etwas 5 Jahre lang gemacht hast, betrachte es misstrauisch!
Wenn du etwas 10 Jahre lang gemacht hast, mache es anders.“***

Mahatma Gandhi (1869 – 1948), indischer Widerstandskämpfer, Publizist, Pazifist



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 habe ich aber schon immer so gemacht!"

Ein Satz, den fast jeder Therapeut oder Coach schon einmal von einem Klienten gehört hat, der ein problematisches Verhalten, das er nicht abstellen möchte damit rechtfertigt, dass er es eben gewohnt ist, sich so zu verhalten.

Dieses Zitat von Mahatma Gandhi kann dem Klienten einen kleinen Anstoß geben, einmal über dieses Verhalten nachzudenken und sie ggf. tatsächlich abzulegen.

Durch die konkreten Zeiträume werden Orientierungspunkt gegeben, die der Klient für seinen Denkprozess nutzen kann.

Es hilft vielleicht, zu erkennen, dass, ja, nun etwas anders gemacht werden muss. Und vielleicht gibt es auch dem Unterbewusstsein die Möglichkeit, konkrete Hinweise zu geben, welche neuen Wege eingeschlagen werden können.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Lassen Sie dieses Zitat bei einer passenden Gelegenheit in Ihre Behandlungssitzung einfließen.

Eine gute Platzierung wäre direkt im Anschluss an eine Blockadenlösung oder am Ende einer Sitzung, nachdem die "planmäßige" Arbeit getan ist.

Wichtig: Erwähnen Sie seine Stellung als „weltbekannter indischer Widerstandskämpfer und Pazifist“ in Zusammenhang mit diesem Zitat.

Lassen Sie schließlich dem Zitat Luft. Lassen Sie es 1 bis 2 Minuten kommentarlos wirken, nachdem Sie es ausgesprochen haben und schweigen Sie dabei einfach. Sie werden im einen oder anderen Fall sicherlich erstaunt sein, was dieser kurze Satz in Ihrem Gegenüber bewegt.

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte auch so aussehen:

„Vielleicht merkst Du manchmal, dass sich Verhaltensweisen bei Dir eingeschlichen haben, die Dir im Wege stehen, die Dein Fortkommen behindern oder ins Abseits stellen. Ja, Du hast es vielleicht schon immer so gemacht. Aber schau Dir diese Verhaltensweise einmal an. Vielleicht ist es Zeit, sie über Bord zu werfen und neue Wege einzuschlagen. Der weltbekannte Widerstandskämpfer und Pazifist Mahatma Gandhi sagte einmal 'Wenn du etwas 2 Jahre lang gemacht hast, betrachte es sorgfältig! Wenn du etwas 5 Jahre lang gemacht hast, betrachte es misstrauisch! Wenn du etwas 10 Jahre lang gemacht hast, mache es anders.' Schau einfach mal, was passiert, wenn Du dieses Zitat auf Dich wirken lässt. Was hat sich bei Dir in den letzten Jahren festgesetzt, was könnte Dich misstrauisch machen – und was kannst Du ja vielleicht einmal anders machen? “

Selbstverständlich lässt sich dieses Zitat auch in anderen Therapiemethoden als der Hypnose anbringen. Lassen Sie dem Klienten auch da genügend Zeit, dass er die Worte aufnehmen und verarbeiten kann und bitten Sie ihn, sie einfach eine kleine Weile auf sich wirken zu lassen.

Alternativ kann dieses Zitat auch in der *analytischen Arbeit* eingesetzt werden. Man kann einem Klienten, bei dem man den Eindruck hat, er sei in Verhaltensweisen festgefahren, das Zitat nennen und ihn bitten, es auf sich wirken zu lassen. Anschließend *in Trance* kann man ihn spontane Gedanken dazu äußern lassen, 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

Mahatma Gandhi war im Indien des 20. Jahrhunderts politischer – und auch geistiger – Anführer der Unabhängigkeitsbewegung gegen die britische Kolonialherrschaft. Er schaffte es 1947 diese mit zivilem Ungehorsam, gewaltfreiem Widerstand und mittels diverser Hungerstreiks zu brechen und Indien die Freiheit zu geben.

Er postulierte Wahrheit, Gewaltlosigkeit sowie politische Selbstbestimmung und sprach seine Gegner über deren Gewissen und Gefühle an, um sie schließlich möglichst zu Verbündeten zu machen.

Mahatma Gandhi als Urheber des Zitates zeigt somit jedem: Dieses Zitat ist nicht nur irgendeine Lebensweisheit, es stammt von einem wirklich großen Mann. Das ist von Bedeutung, denn für die Menschen ist es oft sehr wichtig, ob eine Aussage aus einer "wertvollen Quelle" stammt oder "einfach nur ein gut klingender Satz" ist.

Bei Klienten, die den Namen Mahatma Gandhi vielleicht *nicht kennen*, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „wichtiger indischer Widerstandskämpfer und Pazifist“ 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 Gandhis Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „weltbekannt“ war* zu verwenden.