

# Große Zitate

## Zitat-Steckbrief

**„Wer das erste Knopfloch verfehlt, kommt mit dem Zuknöpfen nicht zurande.“**

*Johann Wolfgang von Goethe (1749 – 1832), Dichter, Forscher – und Beamter*



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 Goethe lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die dazu neigen, sich überstürzt und unüberlegt in einen Veränderungsprozess stürzen (zum Beispiel beim Abnehmen). Dies zeugt von hoher Motivation, macht aber oftmals wenig Sinn. Denn gerade große oder tiefgreifende Veränderungen brauchen Phasen der Überlegung und Planung.

Nehmen wir das Beispiel Abnehmen. Hier sollte man nicht spontan und unüberlegt in eine Hypnose-Reihe starten. Zuerst sollte analysiert werden, wo denn wirklich das Problem liegt. Ist es die Konditionierung auf zum Beispiel Süßes? Handelt es sich bei dem/-r Klient/-in um eine/-n Frustesser/-in? Oder hat das Übergewicht vielleicht auch eine körperliche Ursache? Vielleicht weiß unser/-e Klient/-in auch gar nicht, warum er/sie dick ist (auch das kommt recht häufig vor), will aber „sofort“ etwas unternehmen. Halten Sie hier möglichst die Augen auf, überlegen Sie und planen Sie zusammen mit Ihrem/-er Klientin ggf. weitere Strategien.

Das gilt natürlich auch für andere Veränderungsprozesse im Berufs- oder Privatleben. Auch hier muss man oftmals im Vorfeld erst einmal genauer hinsehen, damit sich unsere Klientinnen und Klienten nicht verzetteln und mögliche Konsequenzen von Veränderungsprozessen übersehen. Gelegentlich müssen wir sie einfach ein bisschen bremsen, sorgfältig analysieren und planen, um tatsächlich nachhaltige Erfolge zu erzielen.

## **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 willst SOFORT etwas verändern, Du stürmst voran und willst Dein ganzes Leben umkrempeln. Es ist schön, dass Du so motiviert bist. Das ist großartig. Aber halt bitte noch einen Moment inne. Denn wenn man zu schnell handelt, besteht manchmal die Gefahr, sich zu verzetteln.*

*Halt ganz kurz an und schau Dir an, was es ist, was Du verändern möchtest. Was ist es genau? Warum willst Du es verändern? Was möchtest Du aus dem inneren Deines Herzen erreichen? Was brauchst Du noch, um die Veränderung durchzuführen? Welche Wegbegleiter hast Du? Was kannst Du tun, damit alles für Dich so verläuft, dass Du am Ende wirklich mit allem im Reinen bist? Wo brauchst Du noch Hilfe? Und: Stell' Dir noch einmal vor, wie Dein Leben werden soll, wenn Du diesen Veränderungsprozess durchführst. Ist das genau so, wie Du es Dir wünschst?*

*Gerade große oder tiefgreifende Veränderungen brauchen Phasen der Überlegung und Planung. Wie schon der berühmte Dichter und Wissenschaftler – und , ja, auch Beamter Johann Wolfgang von Goethe gesagt hat: „Wer das erste Knopfloch verfehlt, kommt mit dem Zuknöpfen nicht zurande.“*

*Schau einmal: Manchmal ist es wichtig, möglichst ruhig und besonnen an Pläne heranzugehen. Nutze die Kraft, die in Dir steckt, um zu planen und Strategien zu entwickeln, so dass Du mit Deinem Veränderungsprozess am Ende auch vollkommen zufrieden bist.“*

Lassen Sie diese Passage anschließend ruhig einen Moment wirken, in dem Sie ca. eine 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 er dazu neigt, sich überstürzt und unüberlegt in einen Veränderungsprozess zu stürzen, 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**

Johann Wolfgang von Goethe ist neben Friedrich Schiller der bekannteste deutsche Literat des Sturm und Drang und der Weimarer Klassik. Einige seiner bekanntesten Werke sind „Die Leiden des jungen Werther“, „Iphigenie auf Tauris“, „Götz von Berlichingen“ und natürlich „Faust“.

Doch Goethe war nicht nur Schriftsteller, sondern er forschte auch auf unterschiedlichen naturwissenschaftlichen Gebieten (am bekanntesten sind seine Erkenntnisse aus der Farbenlehre und der Botanik) und bekleidete zeitweise verschiedene administrative sowie politische Ämter.

Einer engagierten – und auch organisierten – Persönlichkeit wie Goethe würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass er weiß, wovon er spricht, wenn er von der genauen Planung von Handlungen spricht.

Bei Klienten, die den Namen Johann Wolfgang von Goethe *nicht kennen*, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „berühmter Dichter und Wissenschaftler – und , ja, auch Beamter Johann Wolfgang von Goethe“ 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 Goethes Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „berühmt“ ist* zu verwenden.