

# Große Zitate

## Zitat-Steckbrief

„Vor Fehlern ist niemand sicher. Das Kunststück besteht darin, denselben Fehler nicht zweimal zu machen.“

*Edward Heath (1916 – 2005), britischer Politiker*



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 Edward Heath eignet sich besonders für Patienten, die sich wegen eines Fehlers aus der Vergangenheit grämen. Sie leiden unter Schuldgefühlen, fühlen vielleicht sogar minderwertig.

Dieses Zitat soll diese Klienten wieder aufbauen, ihnen Mut machen und ihnen aufzuzeigen, dass Fehler im Leben etwas völlig Normales sind, dass man aus ihnen lernen kann, dass man durch sie im Allgemeinen diese Fehler nicht noch einmal machen wird.

## 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 bereust Deinen Fehler, den Du damals gemacht hast, hast unglaubliche Schuldgefühle. Du schämst Dich, fühlst Dich wertlos. Aber schau' einmal, jeder macht Fehler, sie passieren halt manchmal. Und tatsächlich hast Du doch jetzt daraus gelernt. Du wirst diesen Fehler nicht noch einmal machen, Du weißt jetzt, wie man mit dieser Situation richtig umgeht. Wie schon der berühmte britische Politiker Edward Heath einmal sagte: „Vor Fehlern ist niemand sicher. Das Kunststück besteht darin, denselben Fehler nicht zweimal zu machen.“ Du kannst erstartet aus dieser Situation herausgehen, denn Du weißt nun, was Du zukünftig besser machen kannst, wenn Du wieder in diese Situation gerätst.“*

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, dass er an Fehlern aus seiner Vergangenheit leidet, 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

Edward Heath, der selber aus einfachsten Verhältnissen stammt, bekam durch ein Stipendium die Möglichkeit Philosophie, Politik und Wirtschaftswissenschaften zu studieren. Er trat der konservativen Partei bei, stieg ins Zivilluftfahrtministerium sowie später ins Arbeitsministerium auf und schaffte es 1965, der jüngste Parteivorsitzende der britischen Geschichte zu werden. 1970 wurde er schließlich Premierminister. Er setzte den EG-Beitritt durch und trat für einen friedlichen Ausgleich in Nordirland ein. Auch er machte in seinem Leben sicherlich viele Fehler, aus denen er aber auch immer wieder lernte.

Bei Klienten, die den Namen Edward Heath *nicht kennen*, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „berühmter britischer Politiker“ 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 Heaths Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „weltberühmt“ ist* zu verwenden.