

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

„Man muss als Zwerg das tun, was die Riesen nicht können.“

Niki Lauda (geb. 1949), ehemaliger österreichischer Rennfahrer und Unternehmer



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 Niki Lauda lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die sich anderen gegenüber klein, schwach, langsam oder benachteiligt fühlen, also als Zwerg gegenüber Riesen. Dadurch fehlt es Ihnen an Selbstbewusstsein, sie ziehen sich zurück und sehen sich nicht in der Lage, Perspektiven für sich zu entwickeln. In diesem Zusammenhang kann das Zitat zur Findung und Aktivierung alternativer Ressourcen und somit zur Steigerung des Selbstbewusstseins genutzt werden. Es geht es darum aufzuzeigen, dass andere vielleicht mehr Geld oder mehr Macht haben, sie vielleicht intelligenter sind oder mehr Stil haben, dass aber sicherlich auch in ihnen selber – als „Zwergen“ – Fähigkeiten vorhanden sind, mit denen sie sich den „Riesen“ gegenüber selbstbewusst positionieren können.

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 fühlst Dich oft minderwertig, klein anderen gegenüber. Das macht Dich oft traurig. Gerne würdest Du wieder neues Selbstbewusstsein aufbauen können und neue Perspektiven für Dein Leben finden. Immer wieder denkst Du: „Die Anderen können alles viel besser. Ich bin nichts wert.“ Aber überleg' mal: Musst Du wirklich alles BESSER machen? Vielleicht kannst Du ja auch einfach mal etwas ANDERES als die Anderen machen? Wie schon der berühmte ehemalige Rennfahrer und erfolgreiche Unternehmer Niki Lauda gesagt hat: „Man muss als Zwerg das tun, was die Riesen nicht können.“ Es hat wenig Sinn, immer dem hinterherzurrennen, was einem vielleicht gar nicht entspricht. Schau' einmal in Dich hinein. Was kannst Du besonders gut? Wofür brennst Du? Und wenn Du das findest, was Du besonders gut kannst, dann nimm' es an. Vielleicht kannst Du damit ja etwas Tolles, etwas Schönes machen. Etwas, das die Anderen nicht können. Hör' auch, Dich mit den „Riesen“ zu vergleichen. Du bist Du. Was Du in Dir trägst ist ganz Deins. Und damit kannst Du etwas erreichen, was ganz genau Dir entspricht.“

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 fehlendes Selbstbewusstsein, das Gefühl des Klein-Seins, sein Problem sein könnte, 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

Als 19-Jähriger begann Niki Lauda eine äußerst erfolgreiche Rennfahrer-Karriere, die zwischenzeitlich abrupt mit einem spektakulären Unfall 1976 unterbrochen wurde, bei dem er sich schwerste Verbrennungen zuzog, die ihn bis heute zeichnen.

Er gab jedoch nie auf, fuhr weiter Rennen und gründete 1979 seine eigene Fluglinie. Auch hier erlebte er Höhen und Tiefen, verkaufte und gründete neu. Außerdem arbeitet er immer wieder als Co-Kommentator bei Formel-1-Rennen.

Laudas Leben war sehr bewegt und mit Sicherheit fühlte auch er sich zwischenzeitlich immer wieder klein und hilflos, schaffte es aber immer wieder, sich neu zu behaupten.

Einem Menschen wie Lauda würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass er weiß, wovon er spricht, wenn er von „Zwergen“ und „Riesen“ spricht und vom kreativen Umgang mit den entsprechenden Gefühlen.

Bei Klienten, die den Namen Lauda *nicht kennen*, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „berühmter ehemaliger Rennfahrer und erfolgreicher Unternehmer“ 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 Laudas Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „berühmt“ ist* zu verwenden.