

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

**„Die ältesten Wörter – "Ja" und "Nein" –
erfordern auch das stärkste Nachdenken.“**

Pythagoras von Samos (570 – ca. 480 v. Chr.), *Philosoph und Mathematiker*



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 Pythagoras lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die Schwierigkeiten mit Entscheidungsprozessen haben.

Durch seine Verwendung zeigen wir Verständnis für ihre Situation, nehmen wir etwas von dieser Last und können sie aus ihrer Unsicherheit holen, sie stabilisieren.

So unterstützen wir die jeweiligen Klienten schließlich dabei, aus dem Gedankenkreisen, dem dauernden Abwägen, dem ewigen „Ja, aber“ auszubrechen und ebnen vielleicht sogar den Weg für eine finale Entscheidung.

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 hast enorme Schwierigkeiten, Dich für etwas zu entscheiden. Sollst Du es tun oder nicht? Ewig wägst Du ab ... weißt nicht, was Du tun sollst. Du kannst kaum einen klaren Gedanken fassen. Das ärgert und frustriert Dich. Und dieser Ärger, diese Frustration blockieren Dich nur noch mehr.

Aber vielleicht tröstet es Dich, dass Du mit dem Problem nicht alleine da stehst. Wie schon Pythagoras – der berühmte Philosoph und Mathematiker der Antike – sagte: „Die ältesten Wörter – "Ja" und "Nein" – erfordern auch das stärkste Nachdenken.“

Vielleicht hilft es Dir, Dich nach dieser Sitzung einfach einmal in Ruhe hinzusetzen, Deine Gedanken zu sammeln und eine Für-und-Wider-Liste zu erstellen. Versuche einmal, ganz sachlich an Deine Entscheidung heranzugehen. Und vielleicht fallen dann Deine Blockaden – und urplötzlich weißt Du, was Du zu tun hast. Versuche es einmal. Ich werde Dich dabei unterstützen ...“

Lassen Sie diese Passage anschließend ruhig einen Moment wirken, in dem Sie ca. eine Minute schweigen und den Klienten das Gesagte verarbeiten lassen. Ggf. ist es gerade an dieser Stelle schön, eine Blockaden-Lösung anzuschließen.

Alternativ kann dieses Zitat auch in der *analytischen Arbeit* eingesetzt werden. Man kann einem Klienten, bei dem man den Eindruck hat, dass er Schwierigkeiten mit Entscheidungsprozessen hat, 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

Pythagoras von Samos war einer der wichtigsten antiken Philosophen Griechenlands und Gründer einer sehr einflussreichen religiös-philosophischen Gruppierung, die eine disziplinierte und bescheidene Lebensweise propagierte.

Pythagoras selber war sehr aktiv, umtriebig und vielseitig engagiert. Er beschäftigte sich neben Religion und Politik mit Mathematik (Wer hat nicht zumindest einmal im Leben von „Satz des Pythagoras“ gehört?), Musik und Astronomie und konnte schließlich auf ein bewegtes Leben zurückblicken, in dem er sicherlich oftmals vor schwierigen Entscheidungen stand.

Einer Persönlichkeit wie Pythagoras würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass er weiß, wovon er spricht, wenn er von der Herausforderung spricht, sich entscheiden zu müssen.

Bei Klienten, die den Namen Pythagoras *nicht kennen*, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „*der berühmte Philosoph und Mathematiker der Antike*“ 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 Pythagoras' Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „berühmt“ ist* zu verwenden.