

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

**„Es geht im Leben nicht darum zu warten, dass das Unwetter vorbeizieht.
Es geht darum zu lernen, im Regen zu tanzen.“**

Zig Ziglar (1926 - 2012), US-Amerikanischer Autor und Trainer



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 Zig Ziglar lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die in schweren Zeiten in ihrem Gefühl des unglücklich Seins aufgehen, darin wie paralysiert verharren.

Es soll ihnen dabei helfen, diese Situation für sich zu nutzen, aus Problemen und Herausforderungen zu lernen und zu schauen, was sie kreativ aus dieser misslichen Lage machen 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:

„Dein Leben läuft im Moment nicht gut. Du hast viele Probleme, viel Ärger. Um Dich herum gibt es eine Vielzahl an Dingen, die Dich belasten. Du leidest und verharrst. Doch schau einmal, vielleicht kannst Du diese Situation für Dich nutzen. Nutzen, um Dir Dein Leben neu einzurichten. Wie der berühmte Autor Zig Ziglar so schön sagte: „Es geht im Leben nicht darum zu warten, dass das Unwetter vorbeizieht. Es geht darum zu lernen, im Regen zu tanzen.“ Vielleicht kannst Du aus dieser Situation ja etwas machen, sie nutzen zu lernen. Sie nutzen, um kreative Lösungen zu finden, um Neues auszuprobieren. Dies ist nicht die Zeit für Stillstand, dies' ist die Zeit, die Tanzfläche zu betreten und zu tanzen. Packe es an!“

Lassen Sie diese Passage anschließend ruhig einen Moment wirken, in dem Sie ca. eine 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 in seinem momentanen Unglück verharrt, 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

Zig Ziglar war ein US-amerikanischer Autor und Trainer, der auf ein bewegte Leben mit unzähligen Krisen zurückschauen konnte. Vor allem in seinen jungen Jahren war der Tod für ihn ein ständiger Begleiter. Nach dem zweiten Weltkrieg heiratete er sehr jung – und begann eine Karriere in der Wirtschaft. Hier arbeitete er sich schnell nach oben, sattelte aber später um, wurde Motivationstrainer und blieb dies trotz gesundheitlich widriger Umstände bis zu seinem Tod.

Einer Persönlichkeit wie Zig Ziglar würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass er weiß, wovon er spricht,.

Bei Klienten, die den Namen Zig Ziglar *nicht kennen*, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „berühmter Autor“ 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 Ziglars Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „berühmt“ ist* zu verwenden.