

# Große Zitate

## Zitat-Steckbrief

*„Man kann die eigenen Grenzen nur feststellen,  
indem man sie gelegentlich überschreitet.  
Das gilt für jene, die man sich selbst setzt,  
ebenso wie für jene, die einem andere setzen.“*

Josef Broukal (geb. 1946), Journalist und ehemaliger 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 Josef Brukal lässt sich am besten bei Klienten verwenden, die zwar das innere Bedürfnis spüren, etwas verändern zu wollen, jedoch sich nicht trauen, ihre Grenzen zu erforschen und vielleicht sogar zu überschreiten, lieber in ihrer Komfortzone bleiben. Sie haben Angst vor den Konsequenzen, einmal „nach draußen“ zu treten, besonders wenn die Begrenzungen vielleicht sogar von anderen initiiert wurden. Dieses Zitates können Sie als Hypnotiseur/-in in einer Hypnose einsetzen, um diesen Klientinnen und Klienten etwas Mut zu machen, ruhig in kleinen Dosen, gelegentlich, aber konsequent diese Grenzen zu testen, Gefahren und Konsequenzen auszuloten – aber auch einmal eine ganz neue Freiheit zu erleben.

## Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Dieses Zitat eignet sich am besten dafür, im Zusammenhang mit der entsprechenden Thematik genannt zu werden.

Ein guter Platz wäre bspw. *am Ende einer Sitzung*, wenn der Therapeut die Ergebnisse und Erkenntnisse der vorhergegangenen Sitzung noch einmal zusammenfasst.

**Wichtig: Erwähnen Sie Broukals Stellung als „bekannter Journalist und ehemaliger Politiker“ in Zusammenhang mit diesem Zitat.**

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

*„Du würdest Dich gerne einmal etwas Neues trauen, Dein Leben verändern, Deine Komfortzone verlassen. Aber irgendetwas hält Dich davon ab. Es sind zum einen Deine eigenen Ängste, was Dich denn da draußen erwarten könnte – zum anderen sind es aber auch Erwartungshaltungen in Deiner Umgebung, von denen Du meinst, dass sie Dich einengen. Doch manchmal ist es einfach notwendig, diese Ketten zu sprengen und einen Schritt heraus zu wagen. Du musst es nicht direkt mit aller Gewalt tun, Fang doch einmal mit kleinen Schritten an und schau mal genau hin. Vielleicht sind diese Grenzen, an die Du meinst zu stoßen, gar nicht so stark. Versuch' es einfach einmal! Wie der bekannte Journalist und ehemalige Politiker Josef Broukal einmal sagte: „Man kann die eigenen Grenzen nur feststellen, indem man sie gelegentlich überschreitet. Das gilt für jene, die man sich selbst setzt, ebenso wie für jene, die einem andere setzen.“ Trau' Dich einmal, erforsche diese Grenzen und schau mal wie einfach und schön es sein kann, diese zu überschreiten – und das sogar ohne jemandem weh zu tun.“*

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 sich nicht traut, aus der Komfortzone zu treten, das Zitat nennen und ihn bitten, es auf sich wirken zu lassen. Anschließend *in Trance* kann man ihn spontane Gedanken dazu äußern lassen, 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

Josef Broukal ist ein österreichischer Autor und Journalist, der schon früh in der SPÖ aktiv war. 2002 zog er in den österreichischen Nationalrat ein und – nach einigen Querelen – 2008 kämpferisch wieder aus. Er kehrte wieder zu seiner alten Profession zurück, die er sehr umtriebig und engagiert betreibt.

Broukal ist es wichtig, auch einmal Dinge auszuprobieren – mit vollem Engagement, ist dabei aber auch bereit, anzuecken und sich eine blutige Nase zu holen. Trotzdem gibt er nicht auf und geht seinen Weg erfolgreich weiter.

Bei Klienten, die den Namen Broukal vielleicht *nicht kennen*, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „bekannter Journalist und ehemaliger 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 Broukals Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „bekannt“ ist* zu verwenden.