

# Große Zitate

## Zitat-Steckbrief

„Welch' eine himmlische Empfindung ist es, seinem Herzen zu folgen.“

*Johann Wolfgang von Goethe (1749 – 1832), Dichter, Forscher und Beamter*



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 Goethe lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die einen Herzenswunsch haben, aber noch zögern, ihn in die Tat umzusetzen – vielleicht aus Angst vor Konsequenzen – oder einfach nur, weil sie dafür aus ihrer Komfort-Zone treten müssen.

Dieses Zitat soll sie motivieren, ihnen Mut machen, den ersten Schritt zu tun, um ihren Wunsch in die Tat umzusetzen. Es kann sie dabei unterstützen, sich einmal vorzustellen, welche positiven Veränderungen in ihrem Leben stattfinden können und so ihre Begeisterung wecken.

## 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 da tief in Dir drin Deinen Herzenswunsch, würdest ihn Dir so gerne erfüllen. Du weißt, dass er genau Dir entspricht, dass Du alles hast, was Du dafür brauchst, ihn zu erreichen, dass Du es kannst. Aber irgendetwas hält Dich davon ab, den finalen Schritt zu tun. Dir fehlt noch der Mut, noch bist Du unsicher. Aber stell' Dir doch einfach vor, wie wunderbar es sein wird, wenn Du den Schritt wagst, was Du erleben, was Du fühlen wirst. Wie schon der berühmte Dichter Johann Wolfgang von Goethe sagte: „Welch' eine himmlische Empfindung ist es, seinem Herzen zu folgen.“ Du weißt, Du darfst und Du kannst es! Und Du weißt, dass es großartig sein wird. Erlaube es Dir, Deinem Herzen zu folgen! Es wird wunderbar werden.“*

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 ein zögerliches Verhalten bezüglich seines Herzenswunschs bei ihm ein Thema 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

Johann Wolfgang von Goethe ist neben Friedrich Schiller der bekannteste deutsche Literat des Sturm und Drang und der Weimarer Klassik. Einige seiner bekanntesten Werke sind „Die Leiden des jungen Werther“, „Iphigenie auf Tauris“, „Götz von Berlichingen“ und natürlich „Faust“.

Doch Goethe war nicht nur Schriftsteller, sondern er forschte auch mit Begeisterung auf unterschiedlichen naturwissenschaftlichen Gebieten (am bekanntesten sind seine Erkenntnisse aus der Farbenlehre und der Botanik) und bekleidete zeitweise verschiedene administrative sowie politische Ämter.

Einer engagierten und vielfältigen Persönlichkeit wie Goethe würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass er weiß, wovon er spricht, wenn er davon spricht, Dinge in die Tat umzusetzen.

Bei Klienten, die den Namen Johann Wolfgang von Goethe *nicht kennen*, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „berühmter Dichter“ 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 Goethes Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „berühmt“ ist* zu verwenden.