



**TherMedius®-Institut**  
Fachbereich Hypnose / Hypnosetherapie

## Zitate-Steckbrief

*„Sobald Du dir vertraust, sobald weißt Du zu leben.“*

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



[www.hypnoseausbildung-seminar.de](http://www.hypnoseausbildung-seminar.de)

# Einleitung

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 anderen Menschen und dem Leben an sich gegenüber grundsätzlich skeptisch sind. Ihnen fehlt das Vertrauen, sich zu öffnen und trauen sich nicht, neugierig auf Neues zu sein. Dadurch verpassen sie oft interessante Menschen, bereichernde Erlebnisse und neue Chancen.

Dieses Zitat soll sie motivieren und ihnen Mut machen, einmal ihr Misstrauen abzulegen, Vertrauen zu schöpfen und so sich selbst die Möglichkeit zu geben, ihr Leben zu bereichern.

# 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 bist grundsätzlich misstrauisch – anderen Menschen gegenüber und auch dem Leben an sich. Du verschließt Dich, duckst Dich vor allem Neuem weg. Dadurch verpasst Du so vieles – Dinge, Menschen, Erlebnisse, die Dein Leben bereichern können. Öffne Dich einmal, reiße die Verkrustungen auf, lass' das Leben hinein, lass' es Dich durchfluten. Wie schon der berühmte Dichter Johann Wolfgang von Goethe schrieb: **'Sobald Du dir vertraust, sobald weißt Du zu leben'** Du weißt, da draußen warten großartige Dinge auf Dich – wenn Du sie nur zulässt.“*

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 ein grundsätzliches Misstrauen 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 etc.

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. 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 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.

Bei Klienten, die den Namen Johann Wolfgang von Goethe nicht kennen, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „berühmter Dichter und Wissenschaftler“ 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.

