

# Große Zitate

## Zitat-Steckbrief

***„Du bist Deine eigene Grenze. Erhebe Dich darüber.“***

*Schamsoddin Mohammad Hafis, 1320 – 1389, persischer Dichter*



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 Hafis lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, sich verändern möchten, aber sich nicht so recht trauen, weil sie denken, sie haben ihre Grenzen erreicht und kommen nicht weiter. Sie spüren Widerstand, den sie als von außen gemacht empfinden, tatsächlich blockieren sie sich durch ihre Ängste und Sorgen selber.

Das Zitat soll motivieren und Mut machen, durchzustarten, Grenzen zu sprengen und Veränderungen anzugehen.

## 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 fühlst Dich unglücklich und spürst in Dir einen unbändigen Drang, etwas in Deinem Leben zu verändern. Aber immer wieder stößt Du an Grenzen, verspürst Angst, ziehst Dich schnell wieder zurück. Kann es sein, dass Du dich zu sehr an Deine Komfortzone klammerst? Dass Du an Grenzen stößt, die Du Dir selbst setzt? Die eigentlich ganz einfach zu überwinden sein könnten? Schau' einmal in Dich hinein und sei ehrlich zu Dir. Denn wie schon der berühmte persische Dichter Hafis gesagt hat: „Du bist Deine eigene Grenze. Erhebe Dich darüber.“ Trau' Dich! Du wirst merken, welche großartigen neuen Erkenntnisse Dir dieser Schritt geben wird. Du hast es in der Hand!“*

Lassen Sie diese Passage anschließend ruhig einen Moment wirken, in dem Sie ca. eine 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 etwas verändern möchte, aber immer wieder an seine Grenzen stößt, 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

**Schamsoddin Mohammad Hafis** ist einer der bedeutendsten Dichter Persiens – auch wenn man über ihn persönlich recht wenig weiß. Bekannt ist, dass er nach dem Tod seines Vaters in ärmlichen Verhältnissen lebte, jedoch umfassend ausgebildet wurde und sich auch lebenslang weiterbildete. So schaffte er den Sprung vom Bäckerlehrling zu einem viel beachteten Hofdichter und Koranlehrer. Einer seiner größten Verehrer war übrigens der berühmte deutsche Dichter Johann Wolfgang von Goethe.

Einem gebildeten Menschen wie Hafis würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass er weiß, wovon er spricht.

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