

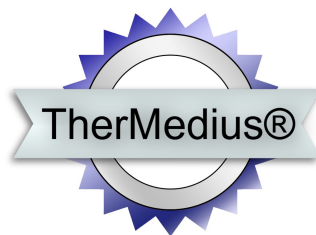


**TherMedius®-Institut**  
Fachbereich Hypnose / Hypnosetherapie

## Zitate-Steckbrief

*„Wer ein Warum hat, dem ist kein Wie zu schwer.“*

Friedrich Nietzsche (1844 – 1900), deutscher Philosoph



[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 Nietzsche lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die Probleme dabei haben, ein Projekt zu planen, zu beginnen und durchzuführen. Ihnen fehlt der Antrieb, alles erscheint ihnen zu schwer, zu umständlich.

Dieses Zitat soll sie motivieren, in sich nachzuspüren, denn Sinn, das „Warum“ zu suchen und zu verinnerlichen.

# 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 stehst vor Deinem Projekt, weißt aber nicht, wie Du es anpacken sollst. Wie eine massive Mauer türmt es sich vor Dir auf. Vielleicht hilft es Dir, erst einmal nachzuspüren, was Du willst ... und vor allem, warum Du es willst, um daraus Motivation und Stärke zu gewinnen. Wie schon der berühmte Philosoph Friedrich Nietzsche sagte: **'Wer ein Warum hat, dem ist kein Wie zu schwer.'** Komme einmal zur Ruhe und schau' in Dich. Spüre einmal Dein „Warum“, für das es sich lohnt, dieses Projekt zu beginnen.“*

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 Schwierigkeiten bei der Durchführung eines Projektes bei ihm ein Thema sein könnten, 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

Friedrich Wilhelm Nietzsche war ursprünglich klassischer Philologe, legte diese Tätigkeit jedoch bereits aus gesundheitlichen Gründen mit 34 Jahren nieder und starb sehr früh im Alter von 55 Jahren. Trotzdem er in jungen Jahren sich sehr von pessimistischen Philosophie-Richtungen hat beeinflussen lassen, wandte er sich später trotzdem einer radikalen Lebensbejahung zu. In seinen Werken kritisierte er oft stark unter anderem Moral, Religion („Gott ist tot“) und lebensschwache Kunst, wodurch er heute noch nicht unkritisch gesehen wird. Durch seine Arbeiten wurde er jedoch Wegbereiter für postmoderne philosophische Ansätze. Bekannt ist vor allem auch sein Werk „Also sprach Zarathustra“.

Friedrich Nietzsche als Urheber des Zitates zeigt somit jedem: Dieses Zitat ist nicht nur irgendeine Lebensweisheit, es stammt von einem wichtigen Philosophen. Das ist von Bedeutung, denn für die Menschen ist es oft sehr wichtig, ob eine Aussage aus einer „wertvollen Quelle“ stammt oder „einfach nur ein gut klingender Satz“ ist.

Bei Klienten, die den Namen Friedrich Nietzsche vielleicht **nicht kennen**, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „bekannter deutscher Philosoph“ 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 Nietzsches Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „bekannt“ war** zu verwenden.

**Schätzen Sie aber bitte selber ein, ob sie ein Zitat eines nicht unkritisch zu sehenden Philosophen verwenden möchten.**

