

# Große Zitate

## Zitat-Steckbrief

**„Ein voller Terminkalender ist noch lange kein erfülltes Leben.“**

*Kurt Tucholsky (1890 – 1935), deutscher Schriftsteller*



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 Kurt Tucholsky lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die sich in dauerhaftem Stress befinden. Sie ertrinken in Terminen, haben aber am (späten) Ende des Tages nicht das Gefühl, etwas Effizientes geschafft zu haben. Dies hat viel mit Zeitmanagement zu tun – aber auch mit der Unfähigkeit, „nein“ sagen zu können. Sie fühlen sich verpflichtet, für andere da zu sein und ziehen daraus scheinbar Bestätigung. Tatsächlich leiden sie jedoch darunter, dass dabei doch ein schaler Geschmack übrig bleibt.

Dieses Zitat soll ihnen dabei helfen, erst einmal zur Ruhe zu kommen und zu rekapitulieren, was für sie wirklich wichtig und wertvoll im Leben ist, um dann das eigene Zeitmanagement und das eigene Leben in Richtung Zufriedenheit und tatsächlicher Sinnhaftigkeit eigenverantwortlich zu steuern.

## 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 weißt nicht, wo Dir Dein Kopf steht, Du arbeitest, Du rotierst, Dein Terminkalender ist voll. Du erfüllst Deine Pflichten mit Tatkraft und Engagement – und doch fühlst Du Dich am Ende des Tages ausgelaugt und leer. Du hast viel getan, warst fleißig, aber irgendwie „ist es das nicht“. Du merkst, dass Dir diese Situation nicht gut tut. Es ist Zeit zu handeln! Denn wie schon der berühmte Schriftsteller Kurt Tucholsky sagte: „Ein voller Terminkalender ist noch lange kein erfülltes Leben.“ Nun ist Zeit, einmal innezuhalten, in die Ruhe zu gehen und zu rekapitulieren. Wer und was ist Dir wirklich wichtig im Leben? Was möchtest Du erreichen? Was tust Du wirklich mit ganzem Herzen? Was ist wirklich lebenswichtig? Was wird Dir aufgedrängt? Welche Verpflichtungen und Termine kannst Du fallen lassen? Erleichtere Dich im wahrsten Sinne des Wortes. Mach' Dich frei von Ballast und bring' Struktur in das, was übrig bleibt. Du wirst sehen, wie gut Dir das tun wird, wie frei und erleichtert Du Dich fühlen wirst!“*

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 das er sich völlig verausgabt, 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

Tucholsky gilt als einer der wichtigsten Autoren der Weimarer Republik. Er war als Journalist politisch aktiv und Mitherausgeber der Zeitschrift „Die Weltbühne“. Nicht nur in diesem Zusammenhang erlebten seine Zeitgenossen ihn als kreativen Gesellschaftskritiker und brillanten Satiriker.

Sein fortschrittliches Denken als Demokrat und Pazifist brachte ihn bis in die heutige Zeit hohes Ansehen. Er selbst sah sich selbst konstruktiv kritisch und war bereit, sein Leben in jeder Hinsicht zu hinterfragen und auch einmal Verhaltensweisen zu ändern.

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

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