

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

„Das Schwierigste am Leben ist es,
Herz und Kopf dazu zu bringen zusammenzuarbeiten.“

Woody Allen (geb. 1935), Regisseur und Schauspieler



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 Woody Allen lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die sich in einer Konfliktsituation zwischen Herz und Verstand befinden, die sich unsicher und allein gelassen fühlen. Mit diesem Zitat zeigen Sie Verständnis für ihre Situation, können sie an die Hand nehmen und ihnen eine Basis schaffen, eine Entscheidung zu fällen. So dient das Zitat hervorragend als Türöffner für eine Weiterarbeit inklusive dem Abwägen des „Für und Wider“ von Entscheidungen.

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 beim besten Willen nicht, wie Du Dich entscheiden sollst, ob Du lieber auf den Kopf oder Dein Herz hören sollst. Du bist verunsichert und fühlst Dich allein. Ja, solche Konfliktsituationen sind immer verdammt schwer. Wie schon der berühmte Regisseur und Schauspieler Woody Allen sagte: „Das Schwierigste am Leben ist es, Herz und Kopf dazu zu bringen zusammenzuarbeiten.“ Du bist mit diesem Problem nicht allein. Aber nimm' es einmal als Chance, ganz genau abzuwägen. Schau' Dir einmal an, welche Argumente Dein Herz bringt und welche Dein Kopf. Vielleicht gelingt ja eine Entscheidung ... Vielleicht gelingt ja auch ein Kompromiss. Lassen wir doch einmal Dein Unterbewusstsein Anwalt für beide spielen – und schauen, wie dann der Richterspruch lautet.

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 eine schwierige Entscheidung 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

Woody Allen gilt als einer der wichtigsten Regisseure der letzten fünfunddreißig Jahren. Er wurde über zwanzig Mal für den Oskar nominiert, den er viermal gewann. Seine berühmtesten Filme sind „Der Stadtneurotiker“, „Hannah und ihre Schwestern“ und zuletzt „Midnight in Paris“. Selbst privat oftmals in Turbulenzen und unter heftiger Kritik, waren und sind seine Lebensthemen die Beschäftigung mit den eigenen Neurosen, Entscheidungen und Selbstfindung, die er humorvoll und bissig behandelt.

Einem selbstreflektierten und intellektuellen Menschen wie Allen, der sich in seinem Leben selbst in vielen Konfliktsituationen befand, sich jedoch auch immer selbst kritisch analysierte, ohne sich gleichzeitig allzu ernst zu nehmen, würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass er weiß, wovon er spricht.

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