

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

„Wenn man denkt: Was könnte alles passieren,
dann hat man schon den Finger an der Bremse.“

Erik Zabel (geb. 1970), ehemaliger deutscher Radrennfahrer und sportlicher Leiter im Radrennsport



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 Erik Zabel lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die sich zwar Veränderungen wünschen, sich Ihnen gegenüber jedoch unbewusst sperren. Sie bleiben aus Furcht vor vermeintlichen und tatsächlichen Konsequenzen am liebsten in gewohnten Bahnen, treten dadurch jedoch nur auf der Stelle. Dieses Verhalten blockiert nicht nur sie – sondern auch zumeist die etwaige Therapie, in der sie sich befinden. Immer wieder werden Gegenargumente gefunden, Ängste geäußert, Wünsche wegen Nichtigkeiten über Bord geworfen. Mit Hilfe dieses Zitates geht es darum aufzuzeigen, dass man auch einmal beherzt losgehen, einfach einmal den ersten Schritt wagen kann – ohne immer neue Vermeidungsstrategien aufzubauen. So soll dieses Zitat Mut machen und motivieren, positiv in eine neue Zukunft zu blicken.

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 würdest so gerne durchstarten und Deine Wünsche leben, aber irgendetwas bremst Dich immer aus. Jedes Mal, wenn Du etwas Neues beginnen willst, fallen Dir tausend Dinge ein, die dagegen sprechen. Tief in Dir stecken Zweifel und Angst. Es ist nicht schlimm, wenn man Gefahren oder Problematiken einer Handlung berücksichtigt, aber es ist unbefriedigend, wenn sie einen konsequent ausbremsen. Schau einmal, ob Du Deine Bedenken nicht einfach mal hinter Dir lassen kannst. Wie schon der berühmte ehemalige Radrennfahrer Erik Zabel gesagt hat: „Wenn man denkt: Was könnte alles passieren, dann hat man schon den Finger an der Bremse.“ Manchmal ist es einfach schön, nach vorne zu blicken und durchzustarten. Das heißt ja nicht, dass Du unbesonnen bist, sondern einfach einmal Deinen Mut zusammennimmst und den Schritt wagst. Du wirst sehen, dass es Dir gut tut, wenn Du es einmal getan hast.“

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 sein Problem sein könnte, Angst davor hat, einen bestimmten Weg einzuschlagen, etwas Neues für sein Leben zu wagen, 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

Erik Zabel gilt mit mehr als 200 Siegen als einer der bis heute erfolgreichste deutsche Radrennfahrer – mit vielen Höhen und Tiefen, inklusive Dopingbeichte. Aber gerade aus seinen Fehlern hat er gelernt und immer nach vorne geblickt. Nach Beendigung seiner Karriere arbeitete er weiter als Berater und sportlicher Leiter, coacht, trainiert und ist Mit-Organisator von diversen Radrennen.

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