

# Große Zitate

## Zitat-Steckbrief

**„Besessenheit ist der Motor – Verbissenheit ist die Bremse“**

Rudolf Nurejew (1938-93), russ. Ballett-Tänzer u. Choreograf



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 Nurejew lässt sich vermutlich am besten bei Klienten verwenden, die etwas *unbedingt* erreichen wollen, dabei aber schon ein wenig zu verbissen an die Sache herangehen und sich auf diese Weise entweder selbst zu sehr belasten oder gar ihr gesamtes Ziel gefährden.

### **Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung**

Dieses Zitat eignet sich am besten dafür, im Zusammenhang mit der entsprechenden Thematik genannt zu werden.

Ein guter Platz wäre bspw. *am Ende einer Sitzung*, wenn der Therapeut die Ergebnisse und Erkenntnisse der vorhergegangenen Sitzung noch einmal zusammenfasst.

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

*„Du bist sehr ehrgeizig und möchtest Deine Karriere-Ziele möglichst schnell erreichen. Dein Unterbewusstsein wird Dich dabei mit all seinen Möglichkeiten unterstützen. Doch achte bei Deiner Arbeit auch immer auf die richtige Ausgewogenheit. Der berühmte russische Ballett-Tänzer und Choreograph Rudolf Nurejew sagte einmal 'Besessenheit ist der Motor – Verbissenheit ist die Bremse'. Es ist also gut, wenn Du den Erfolg wirklich willst und Dein Wille zum Erfolg Dich antreibt, doch achte darauf, dass es immer eine gesunde Energie bleibt, die Dich voranbringt.“*

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 Verbissenheit bei ihm ein Thema sein können 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, z.B. 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**

Rudolf Nurejew gilt als einer der besten männlichen Ballett-Tänzer des 20. Jahrhunderts und war der größte Star im klassischen Ballett in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts.

Ballett wird von den meisten Menschen mit Eleganz und Anmut, aber auch hartem Training, Disziplin und Willenskraft assoziiert.

Einem Menschen wie Nurejew würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass er weiß, wovon er spricht, wenn er Besessenheit und Verbissenheit miteinander vergleicht.

Nurejew ist in diesem Zusammenhang glaubwürdig, weil er vermutlich selbst sehr viel „Besessenheit“ aufbringen musste, um so erfolgreich zu werden wie er es war und er hat in seiner Karriere sicherlich auch viele Fälle von „Verbissenheit“ bei sich oder bei Kollegen erlebt, die zu Misserfolgen oder zur Nichtbeachtung möglicher Alternativen geführt haben.

Bei Klienten, die den Namen Rudolf Nurejew *nicht kennen* (er starb immerhin bereits 1993) werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „weltbekannter Ballett-Tänzer“ 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 Nurejews Beruf und der Tatsache, dass er „weltbekannt“ war* zu verwenden.