



Strichmännchen-Technik

Die Strichmännchen-Technik wurde von dem kanadischen Psychotherapeuten Jaques Martel entwickelt und soll Dir dabei helfen, Blockaden in Deinen Beziehungen aufzulösen und Dich aus Verstrickungen und Abhängigkeiten mit anderen Menschen zu befreien.

Es ist eine spielerische und wirksame Selbstcoaching-Methode, die sich an unser Unterbewusstsein richtet. Heilung geschieht bei der Strichmännchen-Technik in drei Phasen:

1. Visualisierung
2. Akzeptanz
3. Vertrauensvolles Loslassen

Das vertrauensvolle Loslassen bedeutet nicht, dass wir uns von anderen Menschen trennen müssen. Wir lösen uns lediglich von den destruktiven Verstrickungen, die die Beziehung belasten. Wir übernehmen die Verantwortung für uns selbst und übertragen unserem Gegenüber die Verantwortung sein Leben. Dadurch kommen wir ganz bei uns an und vertrauen darauf, dass für alle Beteiligten das Beste geschieht. Die Strichmännchen-Technik hat demnach das Potenzial, unsere Beziehungen mental und emotional zu stärken.

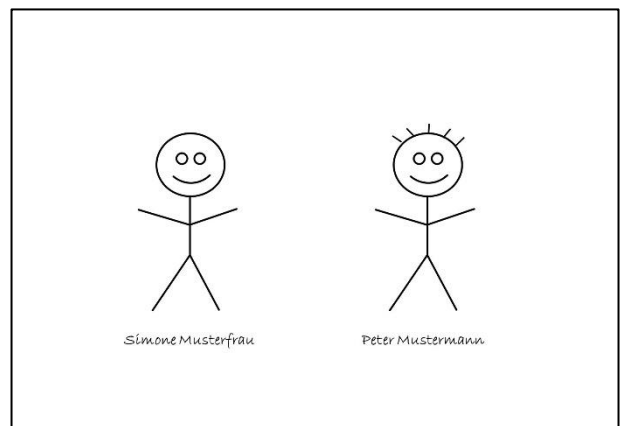
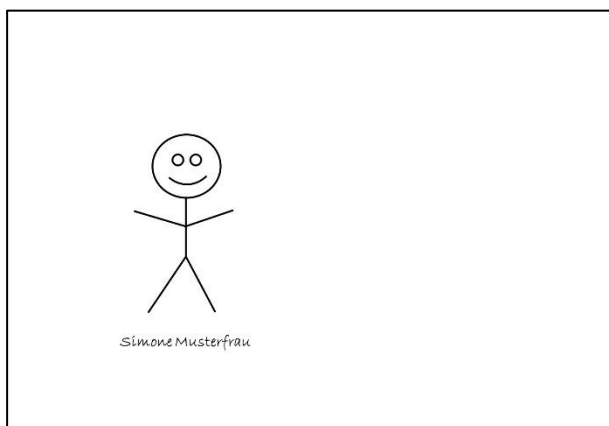
Bevor Du mit den folgenden 7 Schritten loslegst, brauchst Du einen Stift, ein Zeichenblatt im A4 Format und eine Schere. Die Übung benötigt nicht viel Zeit, wenn Du nur einen Durchlauf machst. Je achtsamer Du sie aber durchführst, desto wirkungsvoller ist sie!

Schritt 1

Lege das Blatt im Querformat vor Dich. Zeichne auf die linke Seite ein einfaches Strichmännchen, das für Dich selbst steht. Wenn Du möchtest, kannst Du dem Strichmännchen ein eindeutiges Erkennungszeichen von Dir hinzufügen, z. B.: eine Brille. Dies ist aber kein Muss! Schreibe dann Deinen Vor- und Zunamen unter Dich als Strichmännchen.

Schritt 2

Zeichne nun daneben auf die rechte Seite des Blattes ein Strichmännchen von der Person, mit der Du einen Konflikt hast bzw. eine Verstrickung auflösen möchtest. Auch hier kannst Du ein Erkennungsmerkmal hinzufügen, sofern Du es möchtest. Den Vor- und Nachnamen schreibst Du auch unter dieses Strichmännchen.

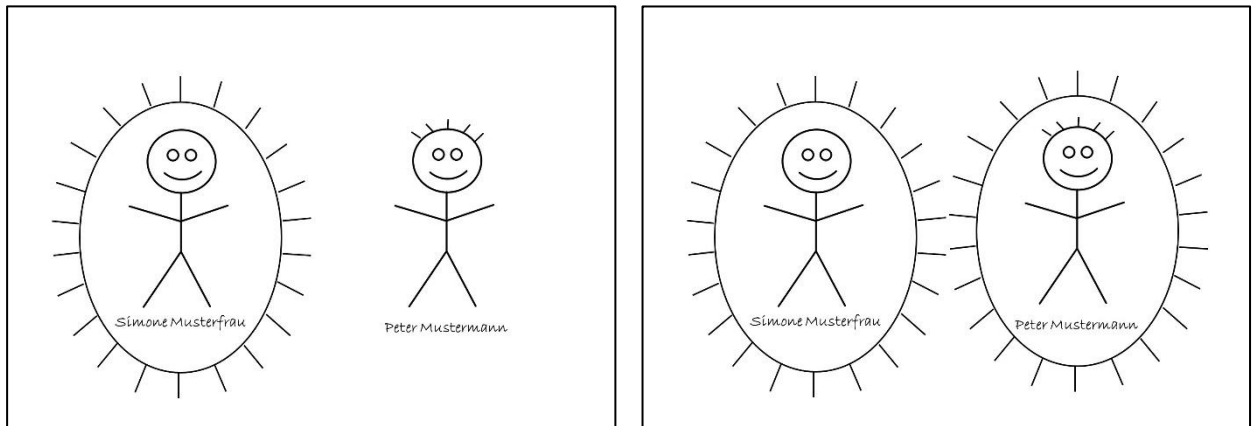


Schritt 3

Im nächsten Schritt zeichnest Du einen Kreis um das Strichmännchen, das für Dich steht. Es soll ein Lichtkreis sein, deshalb male auch kleine Strahlen an den Kreis. Denk oder sprich dabei die Worte: „*Ich wünsche mir für mich das Allerbeste*“ und „*Ich weiß noch nicht, was das Beste für mich ist*“.

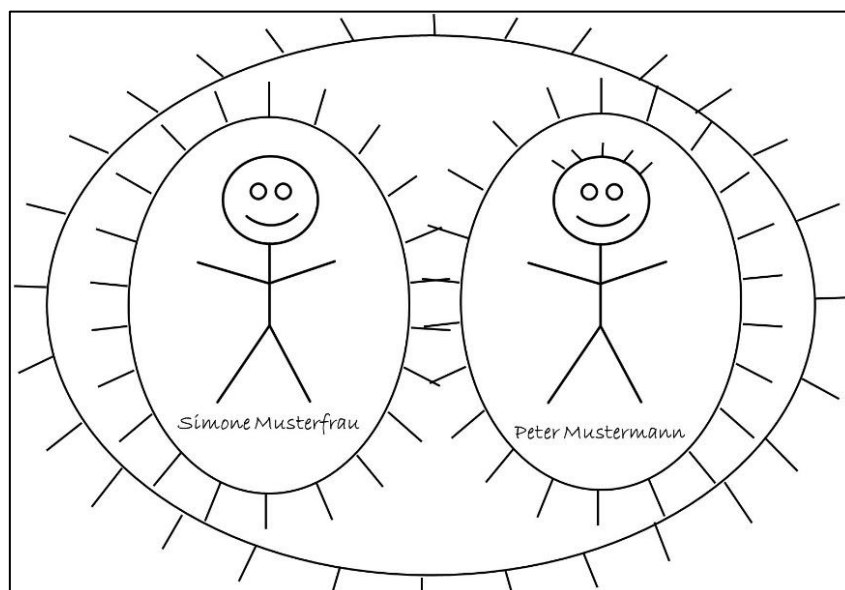
Schritt 4

Das gleiche machst Du nun für die andere Person. Sprich auch hier die Worte „Ich wünsche mir für [**Name einsetzen**] das Allerbeste“ und „Ich weiß nicht, was das Beste für ihn oder sie ist“.



Schritt 5

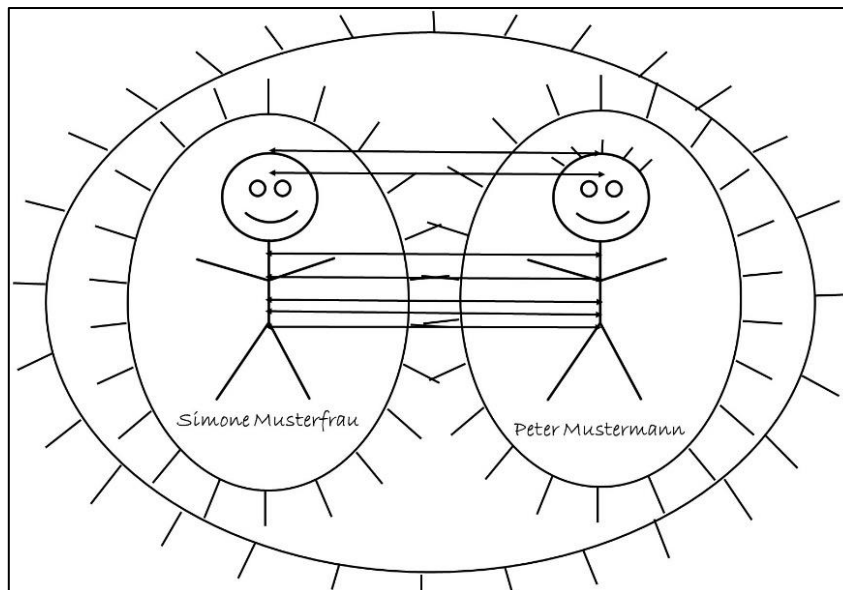
Als Nächstes zeichnest Du einen weiteren Lichtkreis, der die beiden kleinen Lichtkreise umschließt. Sprich jetzt die Worte: „Ich wünsche mir für mich das Beste und ich wünsche mir für [**Name einsetzen**] das Beste“ und „Ich weiß nicht, was das Beste für uns beide ist“.



Schritt 6

Im vorletzten Schritt stellen wir eine Verbindung zwischen uns und der anderen Person oder Situation her, indem wir unsere sieben Hauptenergiezentren (auch Chakren genannt) miteinander verbinden.

Wir beginnen beim untersten Energiezentrum, dem Wurzelchakra, welches sich am unteren Ende der Wirbelsäule befindet. Das zweite Energiezentrum befindet sich in Höhe des Steißbeins und das dritte Solarplexuschakra in der Nabelgegend. Dein Herz und Deine Kehle bilden das vierte und fünfte Energiezentrum ab. Etwa zwischen den Augenbrauen befindet sich das sechste Energiezentrum, auch drittes Auge genannt. Mit dem Kronenchakra schließen wir in Höhe der Scheitelgegend ab.



Schritt 7

Abschließend nimmst Du die Schere und zerschneidest das Blatt in der Mitte. Du trennst so die Verbindung zwischen den Energiezentren. Sprich dabei folgende Worte:



„Ich akzeptiere, ich akzeptiere, ich akzeptiere. Danke, danke, danke.“

Füge noch den Abschlussatz hinzu:

„Danke, es ist vollbracht!“

Schon hast Du die Übung erfolgreich durchgeführt!

Wenn Du möchtest, kannst Du sie mit anderen Personen direkt wiederholen. Du kannst die Technik sogar anwenden, wenn Du in Bezug auf Situationen Blockaden wahrnimmst. In so einem Fall schreibst Du unter das rechte Strichmännchen nicht den Namen der Person, sondern die Bezeichnung der Situation z. B.: „Meine Angst vor Hunden“ oder „Der Besuch meiner Eltern“.

Die Wirkung der Strichmännchen-Übung entfaltet sich subtil und verstärkt sich bei wiederholter Anwendung. Probiere es einfach ein paar Mal aus und schau, wie es sich für Dich anfühlt.

Danke, dass Du Dir die Übung von Ganzwerdung.net heruntergeladen hast!



Schön, dass Du da bist!

Quellenverweis:

[Martel, Jaques \(2017\): Die Strichmännchen-Technik für emotionale Selbstheilung, Lösung aus Abhängigkeiten und für gute Beziehungen, 6. Edition, Freiburg](#)