



# Die Strichmännchen-Technik

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

Es ist eine spielerische und wirksame Methode, die wunderbar mit unserem Unterbewusstsein arbeitet.

Heilung geschieht hier in drei Phasen:

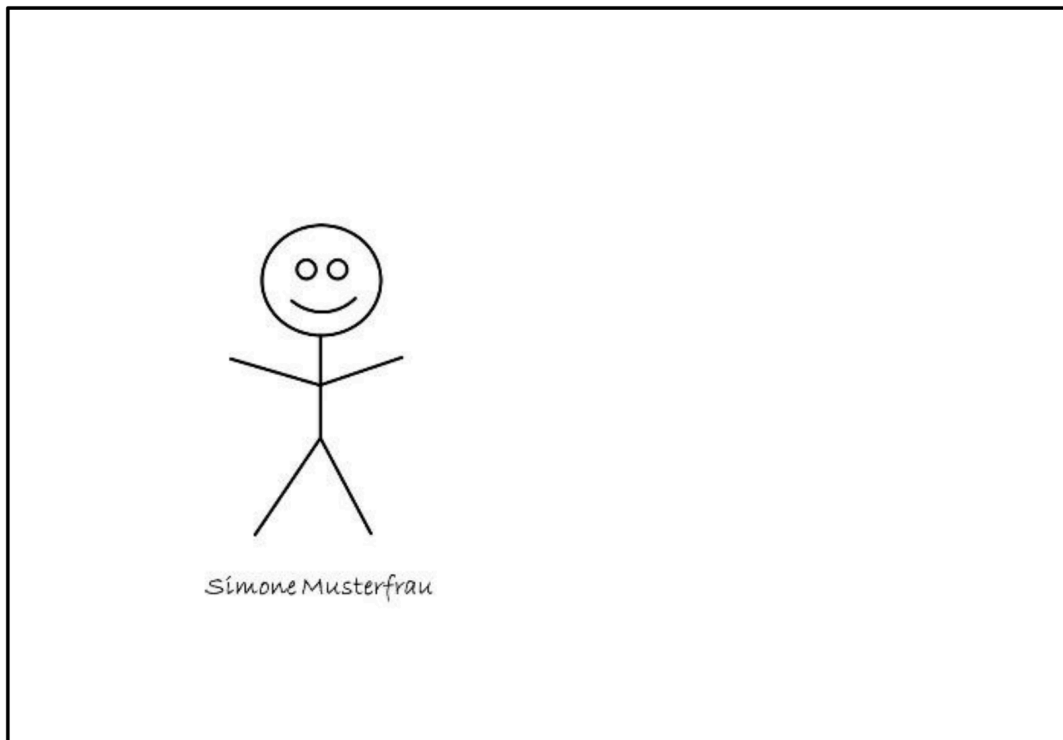
1. Visualisierung 2. Akzeptanz 3. Vertrauensvolles Loslassen

Das vertrauensvolle Loslassen bedeutet nicht, dass wir uns von anderen Menschen trennen müssen. Wir lösen uns lediglich von negativen & destruktiven Verstrickungen, falschen Verkopplungen, welche die Beziehung belasten. Wir übernehmen die Verantwortung für uns selbst und übertragen unserem Gegenüber die Verantwortung für sein eigenes 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 sowie alten Ballast zu entfernen.

**Führe diese Übung aber bitte unbedingt in einem ruhigen ungestörten Umfeld aus, je mehr du dich darauf einlässt und je bewusster du die Übungen ausführst, umso besser und nachhaltiger wirkt sie.**

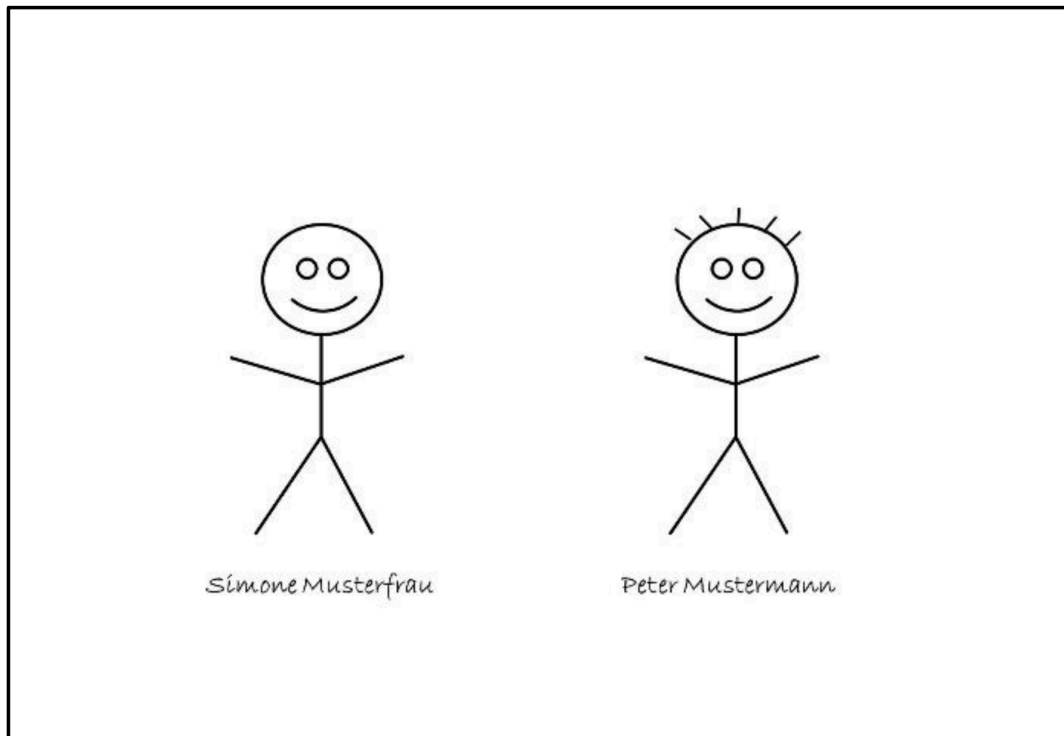
### Schritt 1

Lege das Blatt im Querformat vor Dich. Zeichne auf die linke Seite ein Strichmännchen, das für Dich steht. Wenn Du möchtest, kannst Du dem Strichmännchen ein Erkennungszeichen von Dir hinzufügen. Dies ist aber kein Muss! Schreibe dann Deinen Vor- und Nachnamen unter Dein Strichmännchen.



## Schritt 2

Zeichne nun daneben auf die rechte Seite des Blattes ein Strichmännchen von der Person, mit der Du einen Konflikt, ein Thema hast oder eine Verstrickung auflösen möchtest. Auch hier kannst Du ein Erkennungsmerkmal hinzufügen, wenn Du es möchtest. Schreibe dann den Vor- und Nachnamen der Person unter das rechte Strichmännchen.

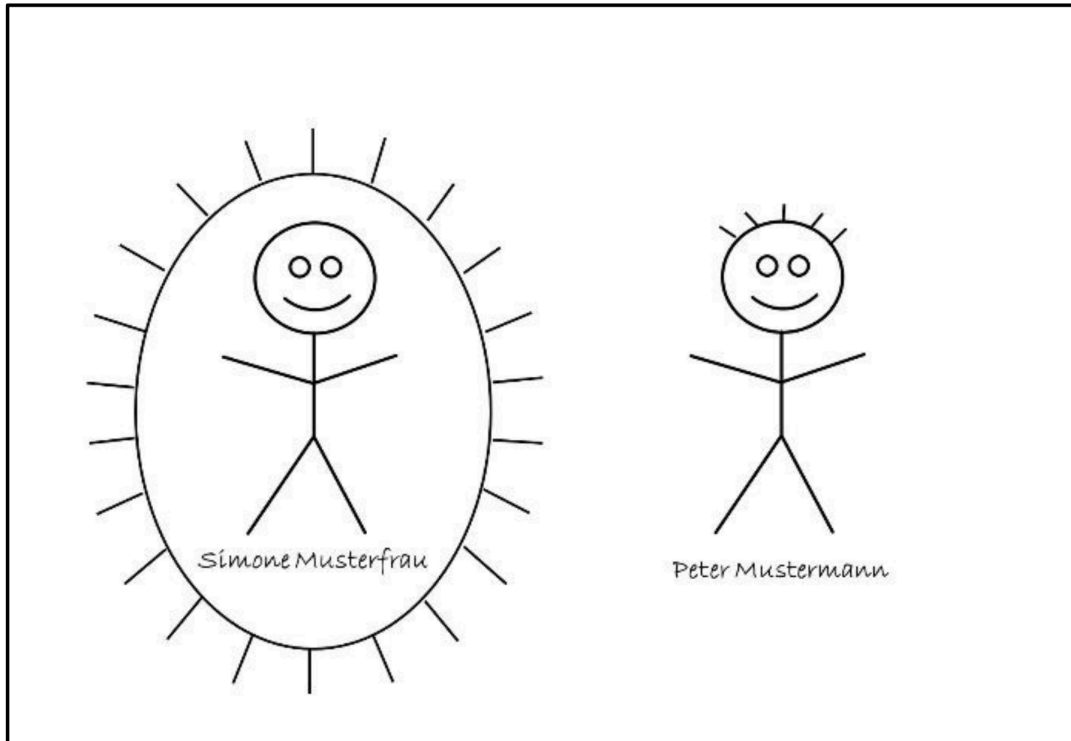


### Schritt 3

Jetzt zeichnest Du einen Kreis um Dein Strichmännchen. 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“.*

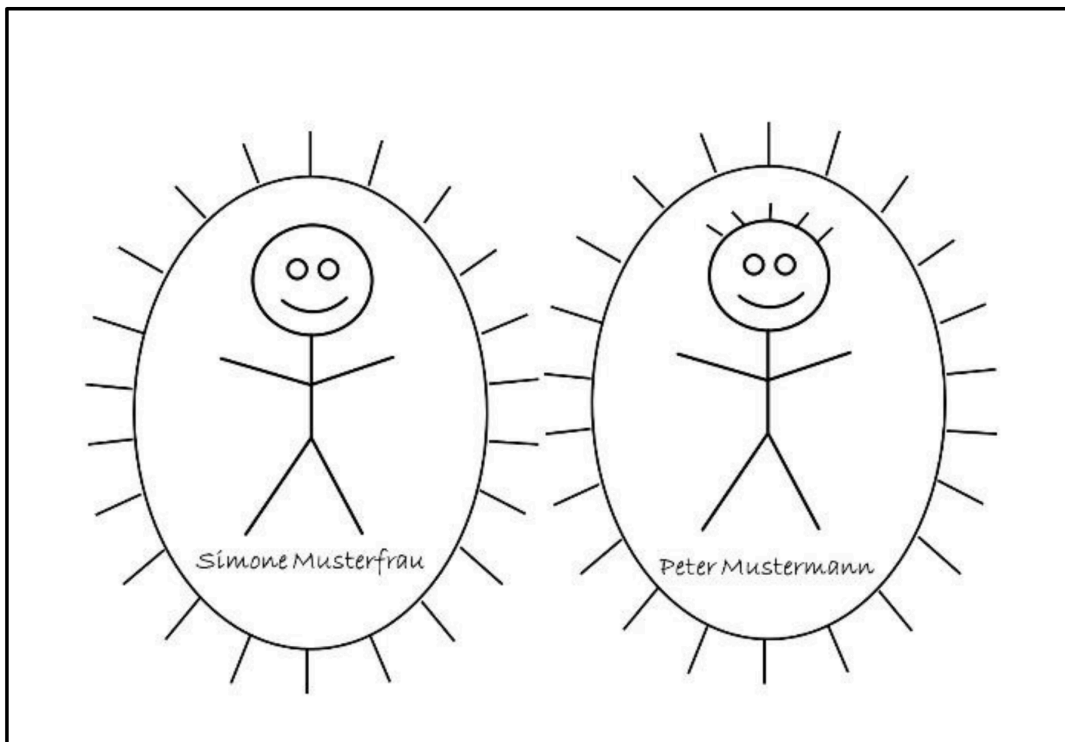


## Schritt 4

Das gleiche machst Du jetzt 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“.*

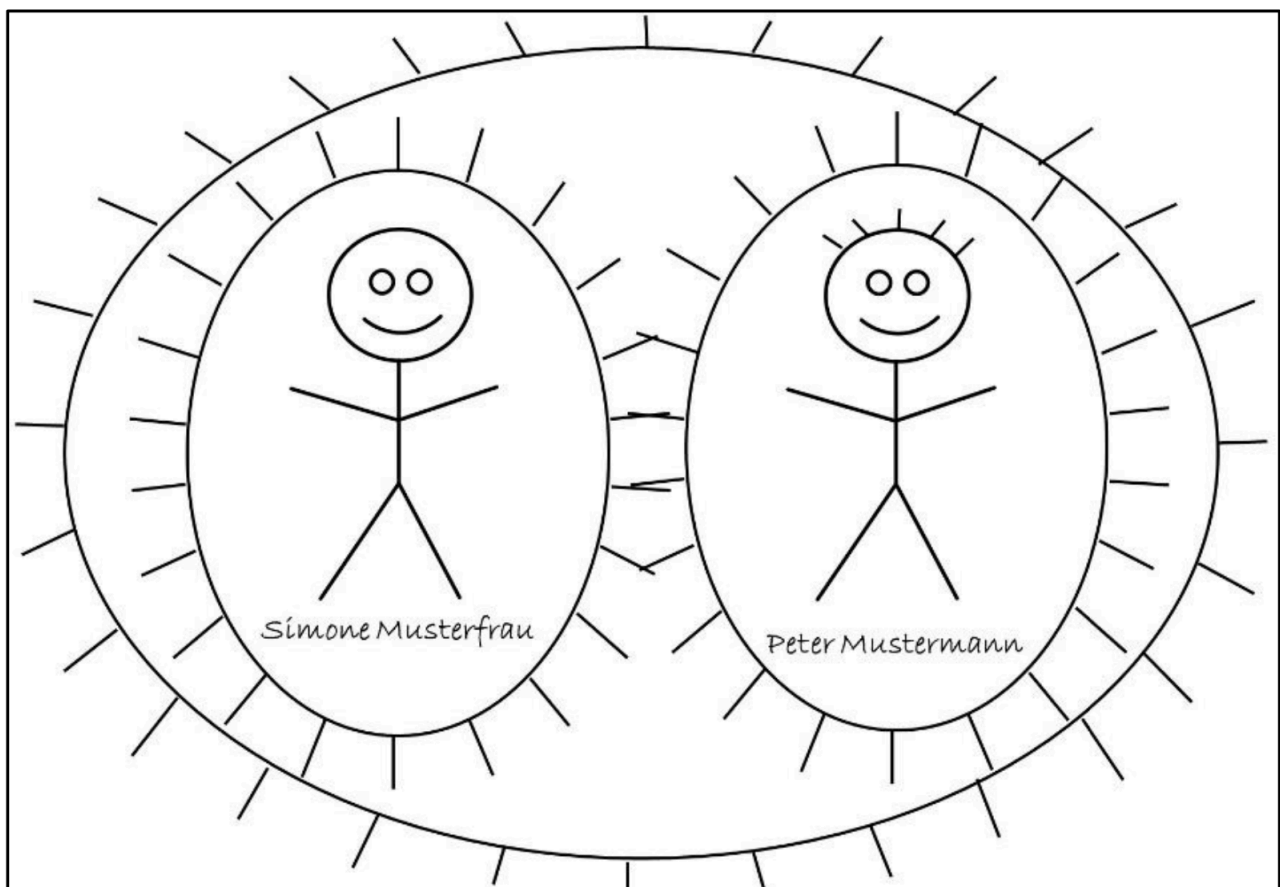


## Schritt 5

Nun zeichnest Du einen weiteren Lichtkreis, der die beiden kleinen Lichtkreise umschließt.

Sprich jetzt die Worte:

„Ich wünsche mir für mich das Allerbeste und ich wünsche mir für [ Name einsetzen ] das Allerbeste“ und „Ich weiß nicht, was das Beste für uns beide ist“.





## Schritt 6

Im vorletzten Schritt stellen wir eine Verbindung zwischen dir und der anderen Person oder Situation her, indem wir unsere 7 Hauptenergiezentren unsere 7 Chakren miteinander verbinden. Jedem Chakra ist eine Farbe zugeordnet, du kannst die Linien aber auch wie in der Beispielskizze einfarbig zeichnen.

Beginne mit dem untersten, ersten Energiezentrum, dem Wurzelchakra (rot), es befindet sich am unteren Ende der Wirbelsäule.

Das 2. Energiezentrum, das Sakralchakra, (orange) befindet sich in Höhe des Steißbeins.

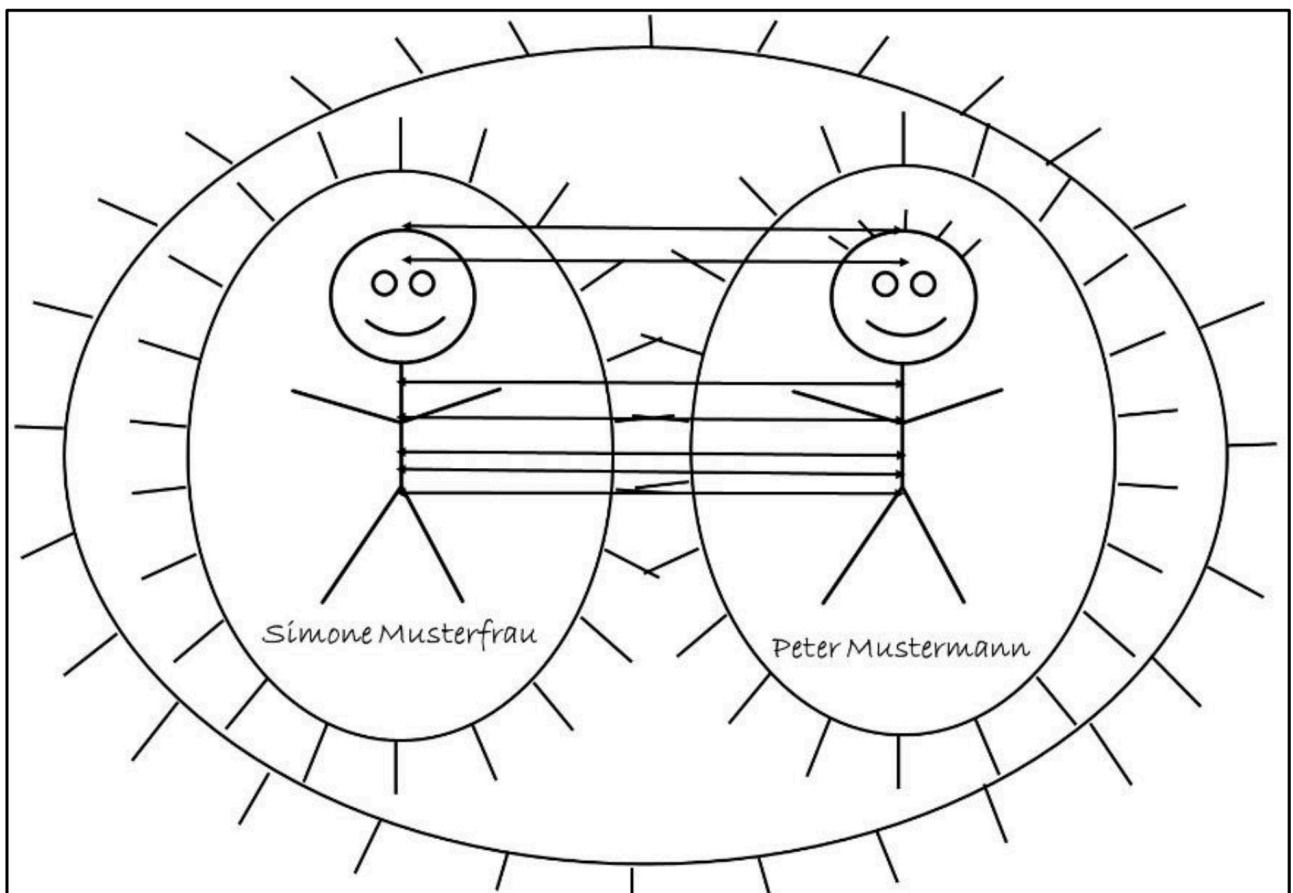
Das 3. Energiezentrum, das Solarplexuschakra (gelb) befindet sich in der Nabelgegend.

Das 4. Energiezentrum, Herzchakra (grün) befindet sich in der Herzregion.

Das 5. Energiezentrum, Kehlchakra (hellblau) befindet sich in deinem Hals im Bereich der Kehle.

Das 6. Energiezentrum, drittes Auge (blau) befindet sich direkt zwischen deinen äugen.

Das 7. Energiezentrum, Kronenchakra (lila) befindet sich über deinem Scheitel.







## 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 Abschlusssatz hinzu: „Danke, es ist vollbracht!“

Schon hast Du die Übung erfolgreich durchgeführt!

Du kannst die Technik sogar anwenden, wenn Du in Bezug auf Situationen, Orte, deine Arbeitsstelle oder inneren Glaubenssätze Blockaden wahrnimmst. Im Grunde funktioniert es mit allem, was dich beschäftigt oder blockiert.

Schreibe dann unter das rechte Strichmännchen nicht den Namen der Person, sondern die Bezeichnung der Situation oder des Ortes zum Beispiel: „*Meine Angst vor Hunden*“ oder „*Mein inneres Thema (XYZ)*“ bzw. „*Ort XYZ*“



Die Wirkung der Strichmännchen-Übung entfaltet sich innerlich und verstärkt sich bei wiederholter Anwendung.

Allerdings ist es zu empfehlen ein Thema nach dem anderen zu bearbeiten, ich empfehle max. 2 Themen oder Personen für 5-7 Tage bei täglicher Anwendung bis das nächste Thema / Person angewandt wird.

Probiere es einfach ein paar Mal aus und schau, wie es sich für Dich anfühlt.

Danke, dass Du Dir die Übung von [LeipzigCoaching.com](https://LeipzigCoaching.com) heruntergeladen hast!

Wenn du Fragen hast, dein Feedback mitteilen möchtest oder mehr über meine Arbeit und mein Angebot wissen magst meld dich einfach per Mail [kontakt@leipzigcoaching.com](mailto:kontakt@leipzigcoaching.com) .

Schön, dass du da bist.

Robert Finke...