

Strichmännchen-Technik

nach Jaques Martel

Diese Technik ist eine Selbstcoaching-Methode, die sich spielerisch und wirksam an unser Unterbewusstsein richtet. Sie löst Blockaden in deinen Beziehungen auf und befreit dich aus Verstrickungen und Abhängigkeiten mit anderen Menschen. Es ist möglich, diese Technik mit Personen [Name] durchzuführen, oder auch mit Situationen [z.B. *der Besuch meiner Eltern*] oder Emotionen [z.B. *meine Angst*].

Heilung geschieht in folgenden drei Phasen:

- 1) Visualisierung
- 2) Akzeptanz
- 3) Vertrauensvolles Loslassen

Es bedeutet nicht, dass wir uns von einem Menschen trennen. Es werden nur die destruktiven Abhängigkeiten, die belastend für die Beziehung sind, gelöst. Jede Person trägt die eigene Verantwortung für sein Leben. Unsere Beziehungen werden mental und emotional gestärkt.

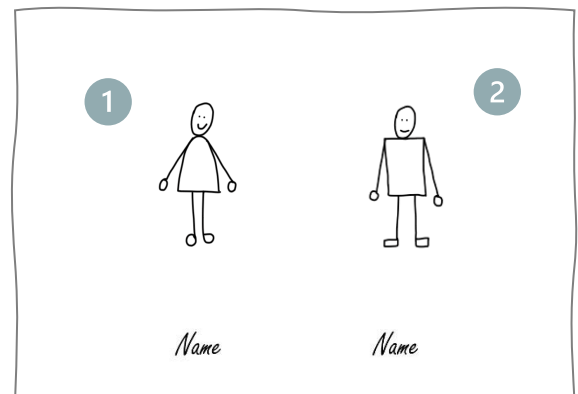
 Material: Stift, A4-Papier, Schere

 Zeitbedarf: ein paar Minuten; je achtsamer, desto wirksamer

Schritt 1&2

Zeichne im Querformat auf die linke Seite ein simples Strichmännchen, das dich darstellt. Du kannst ein Merkmal hinzufügen, das dich kennzeichnet. Schreibe deinen Vor- und Nachnamen darunter.

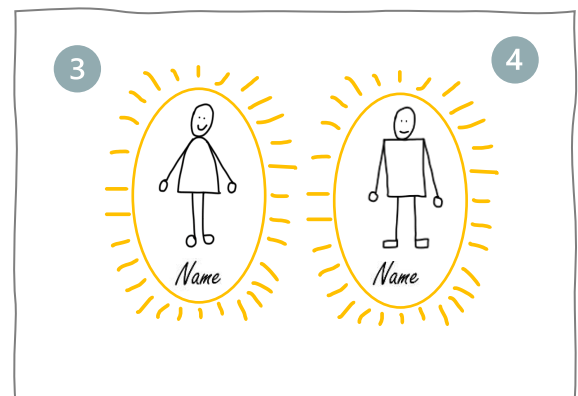
Zeichne neben dich ein weiteres Strichmännchen von der Person, mit welcher du den Konflikt oder die Verstrickung auflösen möchtest (mit oder ohne Erkennungsmerkmal). Schreibe den Vor- und Nachnamen bzw. die Situation oder Emotion darunter.



Schritt 3&4

Zeichne einen Lichtkreis mit Strahlen um das Strichmännchen, das für dich steht und sprich dabei folgende Sätze:

„Ich wünsche mir für mich das Allerbeste. Ich weiß nicht, was das Beste für mich ist.“



MARITA ATZLINGER

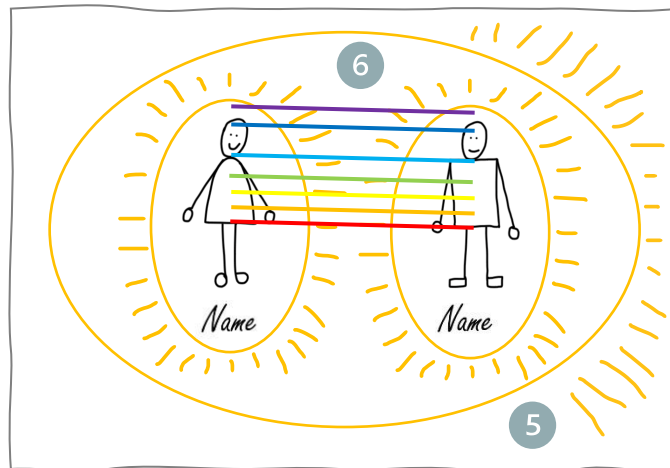
Das gleiche machst Du nun für die andere Person. Sprich folgende Sätze:

„Ich wünsche mir für [Name] das Allerbeste. Ich weiß nicht, was das Beste für sie/ihn 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] das Beste. 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 Chakren miteinander verbinden. Begonnen wird beim untersten Energiezentrum, dem Wurzel-Chakra, welches sich am unteren Ende der Wirbelsäule befindet. Das zweite Sakral-Chakra befindet sich in Höhe des Steißbeins und das dritte Solarplexus-Chakra in der Nabelgegend. Dein Herz-Chakra und dein Hals-Chakra bilden das vierte und fünfte Energiezentrum ab. Das Stirn-Chakra (drittes Auge) befindet sich zwischen den Augenbrauen. 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. Danke, es ist vollbracht!“

Du kannst als abschließendes Ritual die Blätter verbrennen oder in einem Fluss versenken. Die Strichmännchen-Technik kann direkt mit einer weiteren Personen, Situation oder Emotion wiederholt werden. Die Wirkung der Übung verstärkt sich bei wiederholter Anwendung. Probiere es einfach aus und beobachte, was sich verändert. Alles Gute!