

# Toolbox Strichmännchen-Technik



Empowerment for Future

Für Menschen, die mit Menschen arbeiten.



# Die Strichmännchen-Technik (nach Jacques Martel)



Empowerment  
Akademie

Diese Technik wurde in den 1970er-Jahren von Jacques Martel entwickelt.

Ziel dieser Übung ist es, sich von Abhängigkeiten, Ängsten und von bewussten und unbewussten Verstrickungen zu befreien. Sie ist einsetzbar im Coaching, in der Therapie, als Ritual und eignet sich wunderbar zum Selbst-Coaching. Man braucht nur ein weißes Blatt Papier, einen Stift und einige Minuten Zeit. Bei dieser Technik arbeitet man **immer mit sich selbst** und mit einem anderen Menschen, einer Situation oder auch mit einem eigenen Anteil von sich selbst, von dem man sich lösen möchte. Dabei setzt man bewusst die Intention, das Beste für sich und alle Beteiligten zu wünschen, um die Kontrolle aufzugeben und das Vertrauen in eine Macht zu stärken, die jenseits des eigenen Willens existiert.

• *Ich wünsche das Beste für mich, auch wenn ich nicht weiß, was es ist.*

• *Ich wünsch mir das Beste für die andere Person, auch wenn ich nicht weiß, was es ist.*

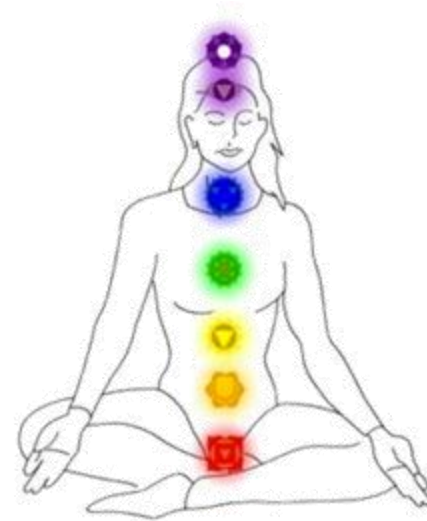
• *Ich wünsche für uns beide das Beste, was auch immer das auch ist.*

• *Ich wünsche das Beste für alle Beteiligten der Situation, auch wenn ich nicht weiß, was es ist.*

Durch das Zeichnen von der Verbindung zwischen den sieben Haupt-Energiezentren durch Linien, arbeitet man auf der unbewussten und energetischen Ebene.

## Die Regeln nach Jacques Martel

1. Ich wünsche mir das, was für mich und die andere Person das Beste ist. (Einstellung und Intention)
2. Ich wende die Technik immer auf (blanko) Papier an.
3. Ich führe die sieben Schritte in der angegebenen Reihenfolge durch.
4. Ich zeichne mich selbst immer zuerst und erst die andere Person oder Situation. Ich führe die Technik **nie** nur für 2 andere Personen durch, sondern bin immer selbst in der Zeichnung vertreten.
5. Ich achte beim Zeichnen auf die Linien, die Verstrickungen und Abhängigkeiten symbolisieren, stets darauf, dass **alle** 7 Linien (Verbindungen zu der Hauptenergiezentren) vorhanden sind.



# Die Strichmännchen-Technik (nach Jacques Martel)

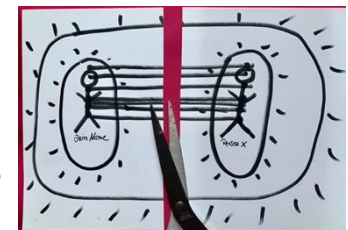
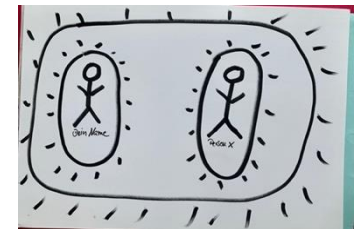
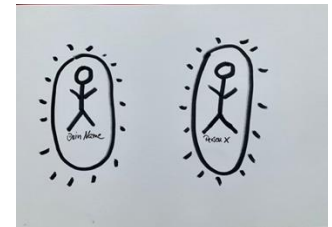


Empowerment  
Akademie

1. Zeichne dich selbst links und schreibe deinen kompletten Namen unter das Bild
2. Zeichne die andere Person, von der du dich trennen/die du loslassen möchtest mit kompletten Namen. Bei Situationen malst du ein Rechteck: du benennst die Situation geschrieben oder du malst in das Rechteck hinein, wovon du dich befreien möchtest.
3. Male einen Lichtkreis um dich selbst und sprich die Worte: *„Ich wünsche das Beste für mich. Ich weiß noch nicht, was es ist, doch das Universum wird es schon wissen.“*
4. Male einen Lichtkreis um die andere Person mit den Worten: *„Ich wünsche das Beste für X. Ich weiß zwar nicht, was das Beste für X ist, doch das Universum wird es schon wissen.“/„Ich wünsche das Beste für alle Beteiligten der Situation ...“*
5. Male einen Lichtkreis um Beide mit den Worten: *„Ich gebe die Bestellung ab an das Universum, möge das Beste passieren für X (für alle Beteiligten der Situation) und für mich.“*
6. Zeichne jeweils die 7 Hauptenergiezentren ein und verbinde die Chakren miteinander wie energetische Schnüre: Von Wurzel-Chakra zu Wurzel-Chakra, von Sakral-Chakra zu Sakral-Chakra, von Sonnengeflecht zu Sonnengeflecht, von Herz-Chakra zu Herz-Chakra, von Hals-Chakra zu Hals-Chakra, von drittem Auge zu drittem Auge, von Kronen-Chakra zu Kronen-Chakra.
7. Schere nehmen und die Schnüre zerschneiden (oder zerreißen) und dabei sagen: *„Danke, danke, danke! Ich akzeptiere, ich akzeptiere, ich akzeptiere. Danke, es ist erledigt!“*

## Material:

- 1 Blatt Papier
- 1 Stift
- Schere



## Ulla Catarina Lichter

### **Trainerin, Therapeutin, Beraterin, Coach, Autorin**

Entwicklerin und Lehrtrainerin von Empowerment-EMDR-Coaching®,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG), seit 2006 in eigener Praxis mit  
Schwerpunkt Suggestive Hypnose, Reinkarnationshypnose und EMDR,  
Systemischer Coach (ECA), NLP Master (DVNLP), Kinder- und Jugendcoach  
(CCK), RZT®-Lehrtrainerin für Resilienz nach dem Bambusprinzip®, SIZE  
Prozess®-Coach (Level II), Trainerin für Qigong und Improvisationstechniken



## Kontakt:

E-Mail an: [info@ulla-catarina-lichter.de](mailto:info@ulla-catarina-lichter.de)

Tel.: +49 (0)30 77 00 82 88

[Empowerment Akademie](#)

[Hypnosepraxis Berlin](#)

[Empowerment-EMDR-Coaching](#)

[Empowerment-Blog](#)

[Lichter-Channel](#)

  
*Happiness  
is an  
inside job.*

*Ulla Catarina Lichter*