

MODUL 5A - LEITFADEN STRICHMÄNNCHEN

Diese Technik - ursprünglich von Jacques Martel - hilft, um systemische Verstrickungen aufzulösen. Es gibt viele Infos dazu im Internet - ich orientiere mich am Buch von Lucie Bernier und Robert Lenghan, die lange mit Jacques Martel zusammen gearbeitet haben. Die Abbildungen in diesem Leitfaden stammen aus deren Buch "Die Strichmännchen Technik" (VAK Verlag)

Die Strichmännchen-Technik eignet sich, um negativ empfundene Situationen zu ändern oder positiv belegte Dynamiken noch zu verbessern.

Wichtigste Regeln:

- Ich wende die Technik nur für mich an bzw. vermittele sie meinem Coachee nur zur Anwendung für die eigene Person
- Ich wünsche mir bei der Übung immer das Beste für mich und die andere Person oder die Situation bzw. leite meinen Coachee entsprechend, damit er/sie sich das Beste für sich und die andere Person / Situation wünscht
- Die Technik wird immer auf Papier angewendet - idealerweise weiss (oder ein einfarbig). Linien und Karos sind für diese Übung hinderlich.
- Die Reihenfolge der 7 Durchführungsschritte muss berücksichtigt werden

Schritt 0 - Thema benennen

Benenne für dich, worum es geht. Oder arbeite das Thema mit deiner/m Coachee aus.

Mit welcher anderen Person ist Klärung gewünscht?

Welche Situation soll sich klären?

Welcher innere Anteil oder Aspekt des eigenen Selbst soll gestärkt werden und welcher losgelassen?

Variante 1 - VERSTRICKUNG MIT ANDERER PERSON

Schritt 1 - "ICH-Männchen" malen

Es wird immer zuerst die eigene Person als Strichmännchen gemalt. Darunter Vor- und Nachnamen schreiben. Verheiratete Personen, die den Nachnamen der Partner*in angenommen haben, können wählen, ob sie den angenommenen oder geburtlichen Nachnamen wählen wollen.

Schritt 2 - Den anderen malen

Es wird als zweites die andere Person gezeichnet, mit der die Beziehung verbessert werden soll. Hinweis: Beide Figürchen sollten in etwa in der gleichen Größe gezeichnet werden, um Schritt 6 zu vereinfachen.

Schritt 3 - Lichtkreis 1

Nun wird ein Kreis um das "ICH-Figürchen" einschliesslich Name gemalt. Dieser Kreis bekommt "Lichtstrahlen", wobei der Gedanke im Kopf ist oder gesagt wird: "Ich wünsche mir das, was für **mich** am Besten ist." - Ggfs. kann hinzugefügt werden: "...auch, wenn ich nicht genau weiss, was das Beste ist"

Schritt 4 - Lichtkreis 2

Es wird ein Kreis um das zweite Strichmännchen einschliesslich Name gemalt. Auch hier Lichtstrahlen mit dem Gedanken: "Ich wünsche mir das, was für **dich** am Besten ist." - Ggfs. kann hinzugefügt werden: "...auch, wenn ich nicht genau weiss, was das Beste ist"

Schritt 5 - Lichtkreis 3

Es wird ein Kreis um beide Lichtkreise der Personen gezeichnet. Auch hier Lichtstrahlen mit dem Gedanken: "Ich wünsche mir das, was für **uns** am Besten ist." - Ggfs. kann hinzugefügt werden: "...auch, wenn ich nicht genau weiss, was das Beste ist"

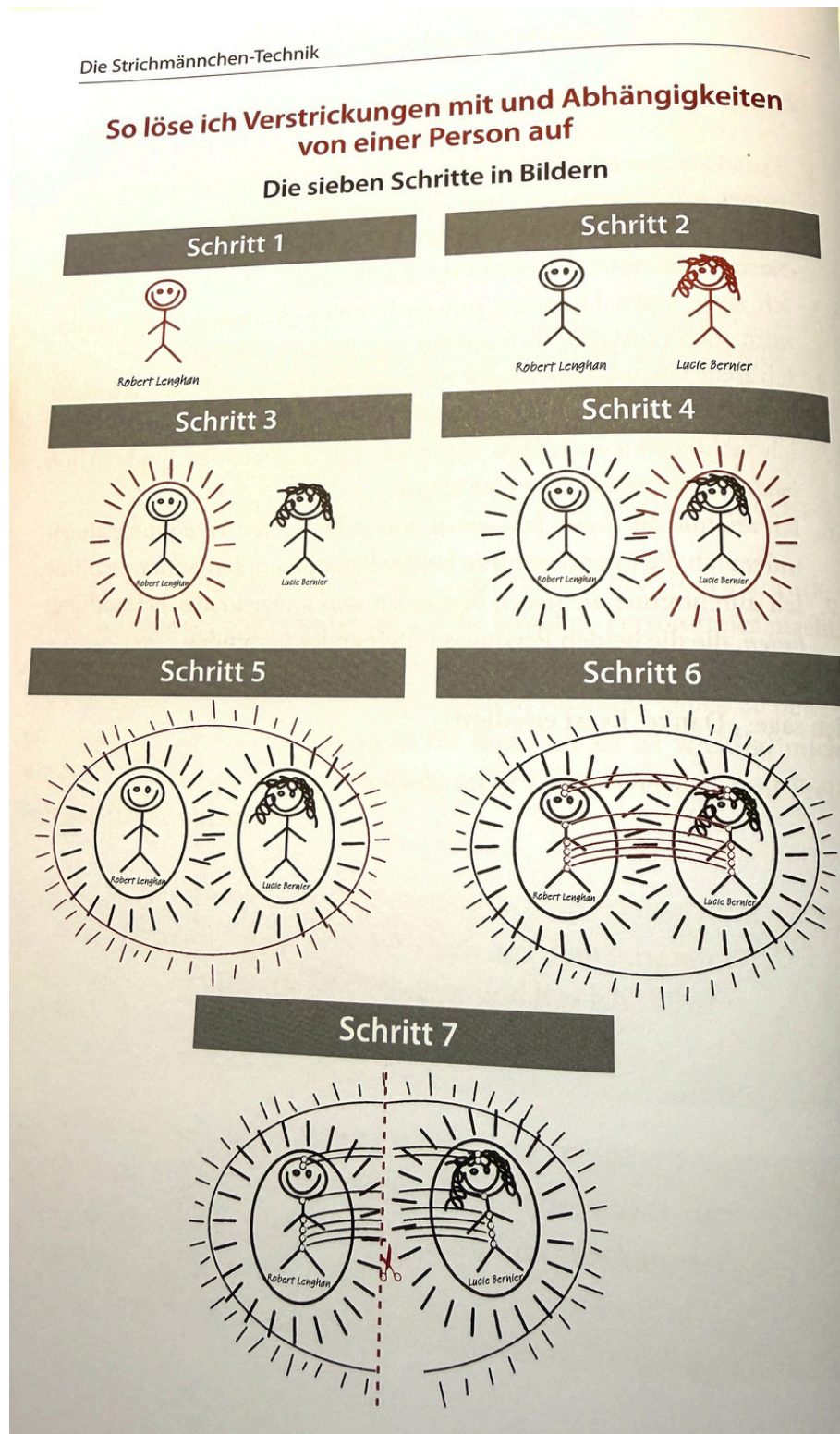
MODUL 5A - LEITFADEN STRICHMÄNNCHEN

Schritt 6 - Verstrickungslinien einzeichnen

Es werden 7 Striche gezeichnet, die die bewussten und unbewussten negativen, belastenden, verstrickten Verbindung der Energiezentren symbolisieren.

Schritt 7 - Verstrickung durchtrennen

Die Verstrickungen werden durchtrennt, indem die Zeichnung in der Mitte durchgeschnitten oder durchgerissen wird mit dem Gedanken oder Spruch: "Danke. Es ist erledigt."



MODUL 5A - LEITFADEN STRICHMÄNNCHEN

Variante 2 - VERSTRICKUNG IN EINE SITUATION

Der zweite Schritt ändert sich:

Statt einer zweiten Person wird die Situation aufgeschrieben und darum ein Rechteck gezeichnet.

z.B. Meine Probleme in meinem derzeitigen Job - Der Verkauf meines Hauses in der XY Strasse - Eine neue Mietwohnung finden - Mein Arbeitsvertrag bei XY - Meine Scheidung von XY

Diese ist ein andere Weg, aber im Prinzip könnte man auch überall Personen eintragen. Man würde dann nach und nach die beteiligten Personen durchgehen, z.b.

Ich und meine Vorgesetzte (Vor- und Nachname)

Ich und mein Kollege (Vor- und Nachname)

Ich und mein Kunde (Vor- und Nachname)

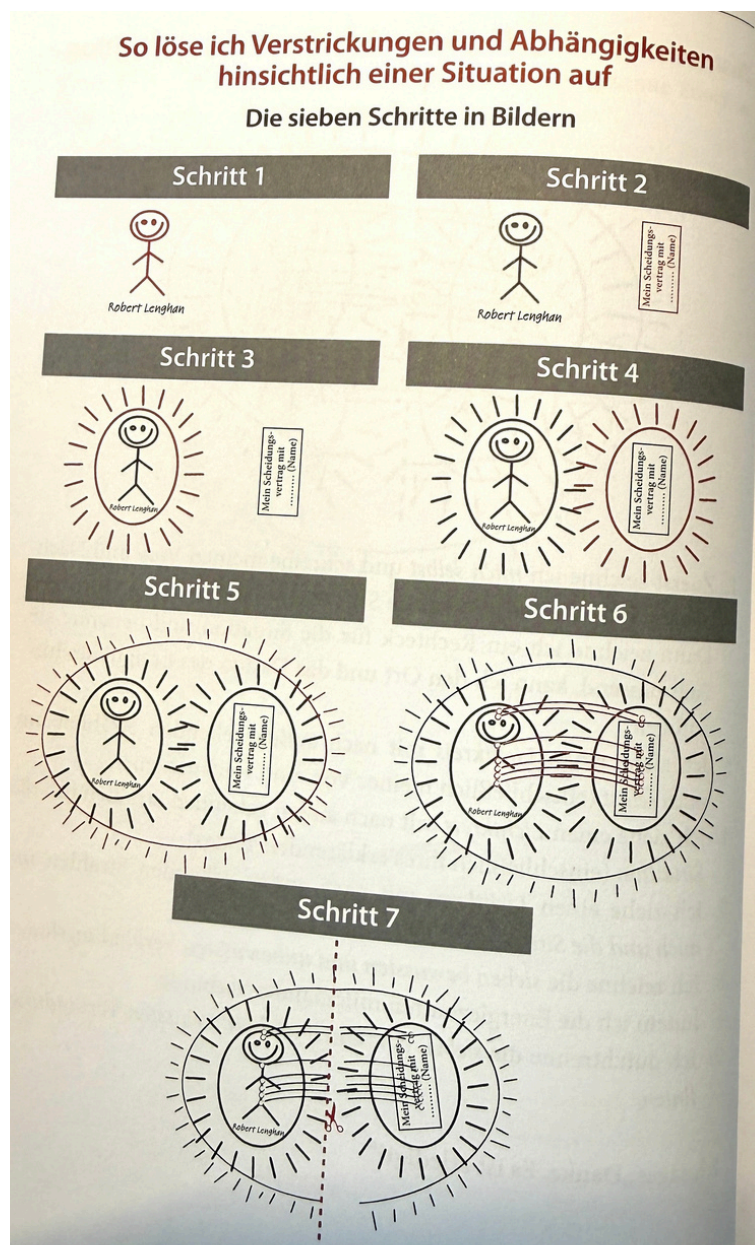
oder

Ich und der Scheidungsrichter (falls der Name unbekannt ist, kann er hier wegfallen)

Ich und mein Anwalt

Ich und der Anwalt von Ex-Partner/in

Ich und Ex-Partner/in (Vor- und Nachname)



MODUL 5A - LEITFADEN STRICHMÄNNCHEN

Variante 3 - VERSTRICKUNG MIT EINEM TEIL MEINER SELBST

Der erste und zweite Schritt ändern sich:

Schritt 1: Es werden wieder ein Strichmännchen und der eigene Name aufgeschrieben - **zusätzlich aber POSITIVE Aspekt**, der verstärkt oder erreicht werden soll.

Schritt 2:

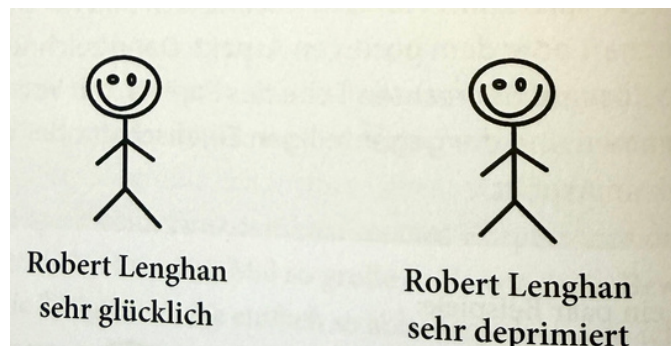
Statt mit einer zweiten Person wird mit einem Aspekt/Anteil des eigenen Selbst gearbeitet, der losgelassen werden soll. Dazu wird ein zweites Strichmännchen und der eigene Name aufgeschrieben plus der NEGATIVE Aspekt, der losgelassen werden soll.

z.B.

Vor- und Nachname gesund & Vor-und Nachname krank

Vor- und Nachname in glücklicher Paarbeziehung & Vor-und Nachname Single

Vor- und Nachname sehr gelassen & Vor-und Nachname sehr gestresst



MODUL 5A - LEITFADEN STRICHMÄNNCHEN

Die Energiezentren - Lage und Bewusstseins-Entsprechung.

