

Lucie Bernier | Robert Lenghan

Die Strichmännchen-Technik

LUCIE BERNIER | ROBERT LENGHAN

Die Strichmännchen- Technik

Für emotionale Selbstheilung,
Lösung aus Abhängigkeiten und
gute Beziehungen

Nach Jacques Martel



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der kanadischen Originalausgabe:

La TECHNIQUE des petits BONSHOMMES ALLUMETTES!

Auszüge aus der Technik: La technique des petits bonshommes allumettes : Copyright © Jaques Martel 2003 / Les Éditions ATMA Internationales

Buch-Copyright © 2015 Lucie Bernier und Robert Lenghan / Les Éditions ATMA Internationales (ISBN: 978-2-923364-69-8)

Die französische Bezeichnung der in diesem Buch vorgestellten Technik ist geschützt: *La Technique des Petits Bonshommes Allumettes* © 2003

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten
Deutschland

Das gesamte Verlagsprogramm mit Leseproben finden Sie im Internet unter:
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2017
Übersetzung: Beate Brandt
Lektorat: Imke Rötger
Coverdesign und Foto: Kathrin Steigerwald, Hamburg
Zeichnungen: Josée Boucher
Layout und Satz: de-te-pe, Aalen
Druck: Media-Print Informationstechnologie GmbH, Paderborn
Printed in Germany
ISBN 978-3-86731-202-8

Inhalt

Über die Geburtsstunde dieses Buchs	7
Einleitung	9
Kapitel 1 Einführung von Jacques Martel, dem Begründer der <i>Strichmännchen-Technik</i>	13
Kapitel 2 Grundlagen für die Anwendung der <i>Technik</i>	21
Kapitel 3 Die sieben Schritte der <i>Technik</i>	37
Kapitel 4 So löse ich meine Verstrickung mit einer Person auf	49
Kapitel 5 So löse ich meine Verstrickung in eine Situation auf	57
Kapitel 6 So löse ich meine Verstrickung mit einem Teil meiner selbst auf	63
Kapitel 7 Wie ich die <i>Technik</i> richtig anwende: Antworten auf häufige Fragen	75
Kapitel 8 Nach der Anwendung und über die Auswirkungen: Antworten auf häufige Fragen	99
Kapitel 9 Beispiele für die zahlreichen Anwendungs- möglichkeiten der <i>Technik</i>	117
Kapitel 10 Mein umfassendes Selbstheilungsprogramm: Wie ich vorgehe	179
Schlusswort	183

Anhang	185
Was Anwender über die <i>Technik</i> sagen	185
Danksagung	197
Über die Autoren und den Begründer der <i>Technik</i>	198
Wegweiser zu den Anwendungsbeispielen	203

Hinweise des Verlags

Dieses Buch informiert über die Anwendung der Strichmännchen-Technik. Die dargestellten Verfahrensweisen haben sich als sicher und effektiv bewährt. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autoren und Verlag beabsichtigen hier nicht, individuelle Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die Informationen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für professionelle therapeutische Hilfe bei gesundheitlichen oder psychischen Problemen zu verstehen.

Über die Geburtsstunde dieses Buchs

Jedes Manuskript hat seine eigene Geschichte, und die dieses Buchs begann an einem Morgen im April 2015 um genau 5:55 Uhr. Ich schreckte aus dem Schlaf hoch mit der klaren Botschaft, dass die **Strichmännchen-Technik** weltweit Verbreitung finden müsse. Sogleich schnappte ich mir Bleistift und Papier, um augenblicklich die wichtigsten Informationen zu dieser Technik zu notieren, die Jacques Martel bereits in zwei Videoclips erklärt hatte, welche von über 500.000 Personen gesehen worden waren.

Ursprünglich wurde die Technik 1993 von Jacques Martel entwickelt, dem Autor des Bestsellers *The Complete Dictionary of Ailments and Diseases* (auf Deutsch erschienen beim VAK Verlag unter dem Titel „**Mein Körper – Barometer der Seele**“), der in Zusammenarbeit mit Lucie Bernier entstand und bereits über EINE MILLION Mal verkauft wurde.

Die Botschaft, die ich damals empfang, war eindeutig: Diese Technik muss Thema eines Buchs sein, das in gedruckter Form erscheint. Sofort entstand in meinem Kopf ein komplettes Konzept mit Themen, Inhaltsverzeichnis und den Grundlagen, die einer breiten Öffentlichkeit auf einfache und leicht zugängliche Weise vermittelt werden sollten. Schließlich ist dieses Buch dazu gedacht, möglichst vielen Menschen zu helfen.

Am nächsten Morgen wachte ich erneut um die gleiche Zeit auf und diesmal war es das Cover des Buchs, das vor meinem inneren Auge erschien. Darauf abgebildet war die Person, die sich am besten als Mitautorin für das Verfassen des Buchs eignen würde, nämlich Lucie Bernier.

Nun wissen Sie, auf welche Weise dieses Buch zustande kam!



Robert Lenghan

Berater für Change Management und Human Resources, Québec, Kanada

Einleitung

Viele Menschen suchen nach Mitteln und Wegen, wie sie ihr Leben verbessern können. Denn jeder erfährt immer wieder Situationen, in denen es zu Konflikten kommt oder offene Disharmonie herrscht. In solchen Fällen kann ich mich natürlich an Therapeuten, Psychologen, Sozialarbeiter oder Ärzte wenden. Aber wie sieht es mit einem einfachen Hilfsmittel aus, das ich selbst zu Hause, bei der Arbeit oder anderswo einsetzen kann und das mir tatsächlich weiterhilft? Hier kommt die **Strichmännchen-Technik** ins Spiel.

Diese Technik erfordert nur ein paar Minuten Zeit und ermöglicht mir, mich von Abhängigkeiten, Ängsten sowie **bewussten** und **unbewussten** Verstrickungen zu befreien. Durch sie kann ich Abstand von einer Person oder Situation gewinnen und ein höheres Maß an bedingungsloser **Liebe** entwickeln.

Regelmäßig angewendet kann diese Technik positive Veränderungen in meinem Leben bewirken. Dies folgt aus meiner Entscheidung und erklärten Intention, etwas zu verändern, und aus der Tatsache, **dass ich diese Intention schriftlich formuliere. Auf diese Weise wirke ich sowohl auf meine bewussten als auch auf meine unbewussten Anteile ein.** Das macht die Technik zu einem kraftvollen Werkzeug für Transformation.

Indem ich mich beim Durchführen der Technik offen für das bestmögliche Ergebnis zeige, setze ich einen umfangreichen Prozess in Gang, bei dem sich mein Energieniveau und mein **Bewusstsein** erhöhen und Raum für Wandel entsteht. Es ist vergleichbar mit dem Wind, der die Wolken wegpustet und Platz macht für den blauen Himmel und die Sonne, damit diese durch ihre Strahlen das **Licht** bringen kann. Zwar schien die Sonne auch zuvor schon, doch sie war durch die Wolken verdeckt, die in diesem Bild für meine Ängste, Zweifel, Unsicherheiten,

Abhängigkeiten, Verstrickungen und Urteile über mich selbst und andere stehen.

Mithilfe der *Technik* kann ich den inneren „Wind der Veränderung“ aufleben lassen. Je weniger innerlich involviert und je zuversichtlicher ich bin in Bezug auf das Ergebnis, umso besser gelingt es mir, eben jenes Ergebnis (in Form einer Veränderung in meinem Leben) wahrzunehmen. Daraus resultiert eine Leichtigkeit, ein Wohlgefühl, das manchmal schwer erklärbar ist. Eines ist jedoch sicher: Ich gewinne die Kontrolle über mein Leben zurück!

Das Besondere an der *Technik* ist die Tatsache, dass sie auch dann funktioniert, wenn ich gar nicht weiß, woran ich in Bezug auf eine andere Person arbeiten muss oder was genau integriert werden soll. Aufgrund meiner Intention, eine Veränderung zu erzielen, und dem „Loslassen“ durch meine Bereitschaft, die Person oder Situation und das jeweilige Ergebnis zu akzeptieren ↓♥, bestätige und materialisiere ich meine Intention in der Realität. Jedes Mal, wenn ich die *Technik* einsetze, sende ich einen Befehl an mein Unterbewusstsein, das dann daran arbeitet, positive Veränderungen in mein Leben zu bringen.

Man kann den Vorgang vergleichen mit einem Künstler, der das zuvor nur in seiner Vorstellung vorhandene Bild physisch ausdrücken will und es deshalb auf die Leinwand bringt. Durch das Einnehmen der offenen Haltung **„Ich wünsche das Beste für mich und die andere Person“** kann Großartiges geschehen.

Wenn meine Haltung nicht offen ist und ich innerlich den starken Wunsch habe, das Ergebnis zu beeinflussen oder zu kontrollieren, kann es so *scheinen*, als würde sich im Außen nicht viel bewegen. In diesem Fall gilt es, an der eigenen Einstellung und dem Anhaften an einem bestimmten Ergebnis zu arbeiten, indem ich mich beispielsweise frage, was meine wahren Intentionen sind und warum ich diese Situation in mein Leben gezogen habe. Die *Technik* ermöglicht mir also, an mir selbst zu arbeiten und sie als Werkzeug für Selbsterkenntnis und persönliche Entwicklung zu nutzen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen, gutes Arbeiten mit der *Technik* und wunderbare Ergebnisse und Entdeckungen!



Lucie Bernier

Dozentin, Psychotherapeutin
New Brunswick, Kanada



Hinweise zur Schreibweise

In den Beispielen zur Demonstration der *Technik*, die nachfolgend auch einfach als *Technik*, *Methode* oder *Übung* bezeichnet wird, finden zu-
meist die Vor- und Nachnamen der beiden Autoren Verwendung. Sie
dienen allein zur Veranschaulichung. Die Strichmännchen-Zeichnun-
gen zeigen manchmal einen Mann und manchmal eine Frau, ohne dass
dies in irgendeiner Form eine Diskriminierung darstellen soll oder
einem Geschlecht der Vorzug vor dem anderen gegeben wird.

Im gesamten Buch wird durchgängig anstatt der gängigeren Form
des „Sie“ die „Ich-Form“ verwendet, um das Verständnis des Textes zu
fördern. „Ich“ steht hier einfach für jede und jeden von uns.

Die in diesem Buch beschriebene *Technik* kann die notwendige
medizinische oder psychologische Hilfe durch einen Arzt oder Heil-
berufler nicht ersetzen. Sie dient lediglich als Begleitung für Formen der
traditionellen oder ganzheitlichen Medizin.

Die Symbolkombination ↓♥, die immer nach dem Wort „akzeptie-
ren“ erscheint, steht für die Energie, die mit einem mentalen Bild oder
einer Emotion verbunden ist und zu einer Situation gehört, die ich vom
Kopf ins Herz♥ bewege. Das führt dann zu einer Heilung in **Liebe** oder
zur Verstärkung einer positiven Einstellung.

KAPITEL 1

Einführung von Jacques Martel, dem Begründer der Strichmännchen-Technik

Wie alles begann



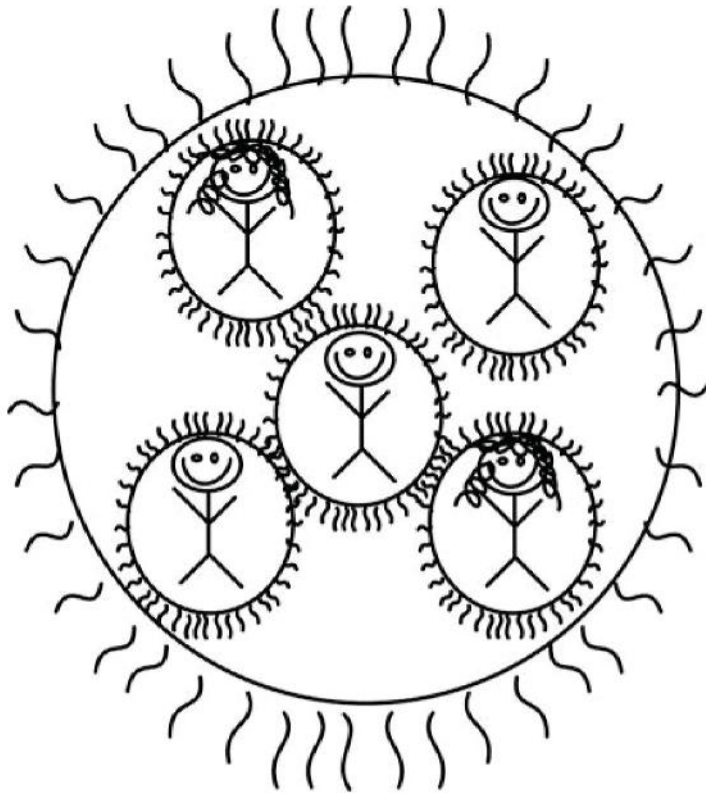
Die Geschichte der **Strichmännchen-Technik** begann in den 1970er-Jahren. Damals war ich noch Raucher. Im Januar 1976 begann ich mich für spirituelle Themen zu interessieren und Kontemplationsübungen zu machen, was unter anderem dazu diente, meine Schwingungsebene zu erhöhen. Im Juli 1976 hatte ich zwar immer noch Lust zu rauchen, aber wenn ich mir dann tatsächlich eine Zigarette ansteckte, wurde mir übel. Also hörte ich mit dem Rauchen auf.

Mir wurde **bewusst**, dass ich immer dann Lust bekam eine Zigarette zu rauchen, wenn ich eine Tante besuchte, die Raucherin war. Obwohl sie sich in meiner Gegenwart das Rauchen häufig verkniff, kam automatisch die Lust auf eine Zigarette hoch, wenn ich bei ihr war. Mir wurde schließlich klar, dass der Drang zu rauchen damit zusammenhing, dass ich mit ihren Raucher-Energien in Resonanz ging.

Ich versuchte also etwas Neues. Ich zog einen *Lichtkreis* um mich selbst und stellte fest, dass der Drang zu rauchen dadurch vollständig verschwand. Daraus schloss ich, dass es mir einen gewissen Schutz verlieh, wenn ich mich mit einem *Lichtkreis* umgab. Später stellte ich mir auch im Umgang mit anderen Personen manchmal einen *Lichtkreis* um mich herum vor, und auch um die andere Person. Als Nächstes kam die Idee, auch noch einen *Lichtkreis* um mich und die andere Person zu ziehen. Die Bedeutung dahinter ist folgende:

1. Ich wünsche mir das Beste für mich.
2. Ich wünsche mir das Beste für die andere Person.
3. Ich wünsche mir das Beste für uns beide.

Damals setzte ich die Technik nur als Visualisierungs- und Energieübung ein. Dann kam mir die Idee, das Ganze zu Papier zu bringen. Ich begann kleine **Strichmännchen** zu zeichnen und dann einen *Lichtkreis* um mich selbst, die andere Person und die Situation zu ziehen. In der ersten französischen Ausgabe des Buchs erschien das Beispiel eines jungen Mannes, der vor Gericht musste, weil er von seiner Exfreundin verklagt worden war. Die Zeichnung begann mit dem jungen Mann, Bernard, in einem *Lichtkreis*, gefolgt von seiner Exfreundin, die ich ebenfalls in einen *Lichtkreis* setzte. Dann fügte ich noch die Anwälte der beiden und den Richter hinzu, alle umgeben von *Lichtkreisen*. Abschließend umgab ich die gesamte Personengruppe mit einem Lichtkreis. Ich würde sagen, dass dies die erste Version der *Strichmännchen-Technik* war, die übrigens zu einem sehr guten Ergebnis führte.



Später änderte ich die Technik und anstatt mehrere Personen auf einmal zu verwenden, nahm ich nur jeweils zwei: mich selbst und eine andere Person. Neu war, dass ich nun **bewusste** und **unbewusste** Verbindungen hinzufügte, in Form von Linien zwischen meinen sieben Energiezentren und denen der anderen Person. Von diesem Punkt an entwickelte ich den zweiten Teil der **Strichmännchen-Technik**, die nun insgesamt aus den in diesem Buch beschriebenen sieben Schritten besteht.

Wie die Technik funktioniert und welche Ergebnisse sie bringt

Die Technik wirkt offenbar in den meisten Fällen auf der unbewussten Ebene. Wenn ich beispielsweise Kritik nicht mag oder das Gefühl habe, dass eine Person mich ständig kritisiert, dann sende ich unbewusst die Botschaft aus: *„Zeig mir, dass ich recht habe mit meinem Glauben, dass es nicht in Ordnung ist, kritisiert zu werden.“* Mein Gegenüber sendet mir dann – ebenfalls auf der unbewussten Ebene – folgende Botschaft: *„Jacques, du weißt, wie sehr ich dich liebe, und daher werde ich dir zeigen, dass du zu Recht glaubst, dass das Kritisieren von anderen nicht in Ordnung ist ... Ich werde mir größte Mühe geben, dich so häufig wie möglich zu kritisieren.“*

Wenn ich die **Strichmännchen-Technik** einsetze, sende ich diese Botschaft nicht mehr an den anderen aus und häufig ändert die Person daraufhin ihr Verhalten – **nicht, weil ich etwas getan habe, um sie zu beeinflussen, sondern, weil die Information, die sie von mir empfängt, nun eine andere ist.** Ich sende die ursprüngliche Botschaft nicht mehr aus, also ändert sich auch mein Gegenüber. So funktioniert, kurz gefasst, die Technik.

Ich habe selbst mit der *Technik* für mein eigenes Leben experimentiert und damit erstaunlich gute Erfolge erzielt. Im Juni 2014 habe ich beispielsweise die *Strichmännchen-Technik* für mich und mehrere andere Personen eingesetzt. Dabei ging es um ein Muster, eine bestimmte Situation, die in Abwandlungen immer wieder auftrat. Es begleitete mich schon lange Zeit. Dank dieser Technik, die ich bei jeder der involvierten Personen anwendete, konnte ich mich von diesem Muster befreien, das mich 30 Jahre lang gequält hatte!

Bei den Workshops für Persönlichkeitsentwicklung, die ich in den letzten Jahren gehalten habe, ist das Zeichnen von *Strichmännchen* zum festen Bestandteil geworden. Jeder Teilnehmer macht die Übung mit sich und mir als dem Workshop-Leiter, denn häufig wird die Person, die

den Workshop leitet, als eine Art Heilsbringer angesehen, der „alles in Ordnung bringen und alle Fragen beantworten kann“.

So entsteht vielfach bewusst oder unbewusst eine Bindung und Abhängigkeit der Teilnehmer in Bezug auf den Workshop-Leiter. Manchmal stellte sich, wenn die Teilnehmer diese Übung zu Beginn des Workshops durchführten, bei einigen Übelkeit oder Schwindel ein – Zeichen für die häufig unbewusste Verstrickung mit der Leitung. Diese muss aufgelöst werden, damit der Leiter frei ist, den Workshop auf seine eigene Art zu geben.

Bislang ist die Geschichte der *Strichmännchen-Technik* eine Erfolgsgeschichte. Anfang 2015 stellten wir fest, dass die beiden Videoclips, die diese *Technik* erklären, auf verschiedenen Plattformen im Internet von über 500.000 Personen angesehen wurden, was bedeutet, dass vermutlich Tausende Menschen diese Übung gemacht haben. Wir erhalten häufig Kommentare, die darauf hindeuten, dass einige Menschen bereits unmittelbar im Anschluss an die Übung Ergebnisse erhalten, weil ihr Unterbewusstsein 90 Prozent dessen, was sie schreiben und visualisieren, aufnimmt und erkennt. Es ist wichtig, die Übung schriftlich durchzuführen, damit das Unterbewusstsein die Information aufnimmt. Die Effektivität dieser Technik, die automatisch auf der Ebene des Unterbewusstseins arbeitet, beruht nicht zuletzt darauf, dass für das Unterbewusstsein alles möglich ist.

Das ist das Geheimnis dieser Technik!

Ein Wort zu den Autoren dieses Buches

Ich akzeptiere ↓♥, dass *Lucie Bernier* und *Robert Lenghan* das vorliegende Buch über die *Technik* schreiben, weil sie mein Vertrauen genießen und die Technik bereits selbst seit mehreren Jahren anwenden. Dieses Buch wird vielen Menschen helfen. Beide Autoren kennen mich und meine Arbeit schon seit geraumer Zeit, mit Lucie Bernier verbindet mich darüber hinaus eine langjährige Zusammenarbeit. Ich bin sicher, dass dieses Buch allen, die es lesen und die Technik selbst anwenden, nützlich sein wird.

Rechtlicher Hinweis

Der Name der Technik wurde urheberrechtlich geschützt*, um sicherzustellen, dass keine Änderungen an der Technik oder der Weise, wie sie anderen gezeigt wird, vorgenommen werden. Jegliche Abwandlung der Technik könnte im Übrigen dazu führen, dass sie ihre Wirkung ganz oder teilweise verliert, sodass Menschen behaupten könnten, „*Jacques Martels Strichmännchen-Technik* funktioniert nicht besonders gut“.

Leser können die Technik nahestehenden Personen wie Freunden und Familie zeigen. Dabei ist es jedoch äußerst wichtig, **die sieben Schritte in der richtigen Reihenfolge durchzuführen**. Die Übung muss zu Beginn immer so einfach wie möglich gehalten werden. Auch sollte sie nicht um persönliche Zusätze ergänzt werden, wie beispielsweise das Zeichnen der Verbindungslinien zwischen den Energiezentren in verschiedenen Farben, das Durchführen der Übung an 21 aufeinanderfolgenden Tagen, das Einfügen weiterer Informationen in den **Lichtkreis** und so weiter. Auch wenn einige Elemente interessant sein mögen, könnte dies eine Person glauben lassen, dass bestimmte Bedingungen zwingend erforderlich sind, obwohl dies tatsächlich *nicht* der Fall ist.

* La Technique des Petits Bonshommes Allumettes®
The Little Stick Figures Technique®

Das vorliegende Buch soll vor allem die Fragen beantworten, die wir in den vergangenen Jahren zur **Strichmännchen-Technik** erhalten haben. Daher freuen wir uns, wenn das Buch weite Verbreitung findet, damit möglichst keine Fragen offenbleiben und alle, die diese Technik nutzen, dies auf möglichst effektive Weise tun können.

