



Die Gib auf! Methode - Dein 3-Schritte-Werkzeug

von Christine Werner & Brian Majok

Was ist die Gib auf! Methode?

Ein einfaches Werkzeug, um Stress, Ängste oder Blockaden zu lösen. Gib auf, nimm an und schaffe Raum für Veränderung.

Wofür?

- Ängste, Konflikte, Stress
- Selbstbewusstsein, Berufliches, Beziehungen
- Gesundheit, Selbstverwirklichung

Die 3 Schritte

1. Annehmen: Schreibe alle belastenden Gedanken auf (z. B. „Ich habe Angst, zu versagen.“). Sag: „Ja, die Angst ist da.“

2. Ausgleichen: Wandle jeden Gedanken in „Ich darf...“ oder „Es darf...“ um (z. B. „Ich darf versagen.“).

3. Fühlen: Lies die Sätze, atme tief und fühle die Emotion. Lass die Angst fließen, bis Entspannung eintritt.

Beispiel: Stress im Alltag

Stell Dir vor, Du bist gestresst, weil Du zu viele Aufgaben hast.

1. Annehmen: Schreibe auf: „Ich habe Angst, nicht alles zu schaffen.“ / „Ich habe Angst, nicht gut genug zu sein.“ Sag: „Ja, dieser Stress ist da.“

2. Ausgleichen: Wandle um: „Ich darf nicht alles schaffen.“ / „Ich darf nicht gut genug sein.“

3. Fühlen: Lies die Sätze, atme tief und spüre, wie die Anspannung nachlässt. Du fühlst Dich ruhiger und kannst entspannter an Deine Aufgaben gehen.

Tipp: Schreibe alles auf (z. B. in Dein Smartphone). Fang mit leichteren Themen an (z. B. Stress), nicht mit schweren (z. B. Krankheit).

Mehr erfahren unter: www.christinewerner.net/gib-auf-methode