



Die Gib auf! Methode

Ein Leitfaden von Brian Majok und Christine Werner

*„Kämpfe nicht gegen das, was Dich belastet - das verstärkt es nur. Energie folgt Deiner Aufmerksamkeit. **Annehmen** ist der Schlüssel: Was Du annimmst, bekämpfst Du nicht mehr. So schaffst Du Raum für Veränderung und Erfüllung.“*

Was Du annimmst, kannst Du verändern. Die Gib auf! Methode ist einfach und besteht aus drei Schritten. Sie hilft Dir, Angst, Stress oder Blockaden loszulassen. Vorweg ein paar Gedanken, die Dich inspirieren.

Deine Realität

Gedanken und Gefühle erschaffen Deine Wirklichkeit. Du hast täglich rund 60.000 Gedanken. Nicht jeder wird wahr. Beispiel: Du wünschst Dir Geld (Emotion: +3), hast

aber Angst, es nicht zu bekommen (Emotion: -8). Die stärkere Emotion - hier Angst - prägt Deine Realität. Das Universum unterstützt, was Du fühlst.

Nimm die Angst an, indem Du sie anschaust. Sie löst sich auf, denn Angst ist eine Illusion. Du wirst neutral, und positive Wünsche können sich entfalten.

Die zwei Kräfte in unserem Leben

Es gibt nur zwei Kräfte: Angst oder Liebe. Angst ist eine Illusion - ein Teil von uns, der noch nicht weiß, dass er Liebe ist. Liebe ist die stärkste Kraft, aus der alles gemacht ist. Deshalb sehnen wir uns alle nach ihr.

Egal, welches Thema Dich beschäftigt: Nimm die Angst an. **Wahre Veränderung** geschieht durch Annahme. Beispiel: Du willst keinen Angriff von jemandem. Wenn Du Dich wehrst, stärkst Du die Angst und ziehst den Angriff an. Das Universum reagiert auf Deine Emotion, nicht auf Deinen Wunsch.

Verurteilungen / Werturteile

Unsere Seele sucht Ganzheit, doch negative Gedanken (Werturteile) trennen uns. Wenn Du etwas verurteilst, verurteilst Du einen Teil von Dir - das Außen spiegelt Dein Inneres. Das erzeugt Schmerz oder sogar körperliche Beschwerden, weil Energie fließen will.

Nimm die Werturteile an, und die Energie fließt frei. Du spürst Leichtigkeit und Verbundenheit. Sobald ein Thema Dich nicht mehr aufwühlt, verschwindet es aus Deiner Realität. Was Du verurteilst, wird stärker - bis Du es annimmst.

Wichtig: Werturteile sind nicht schlecht. Sie zeigen, wo Du stehst und was es anzunehmen gilt, um ganz zu werden.

Die Gib auf! Methode

Wann immer Du Angst, Widerstand oder Konflikte spürst, hilft die Gib auf! Methode. Sie hat drei einfache Schritte, die Veränderung ermöglichen.

Tipp: Schreibe alles auf - im Smartphone oder Papier. Beginne mit leichten Themen (z. B. Stress), nicht mit schweren (z. B. Krankheit).

Die drei Schritte:

- **Annehmen**
- **Ausgleichen**
- **Fühlen**

Erklärung zur Durchführung

1. Annehmen:

Was macht mir Angst?

Was stört mich (an mir, an anderen, im Außen etc.)?

Schreibe alle Gedanken, die Dich aufwühlen, ungefiltert auf.

2. Ausgleichen:

Wandle jeden Gedanken in „Ich darf...“ oder „Es darf...“ um (z. B. „Ich habe Angst, zu versagen“-> „Ich darf versagen“).

3. Fühlen

Lies die „Ich darf...“-Sätze durch, atme tief und fühle die Emotion. Lass die Angst fließen, bis Entspannung eintritt.

Wichtig: Nicht jeder Gedanke wird wahr - die Intensität der Emotion zählt. Durch „Ich darf...“ wandelst Du Angst in Liebe und kommst ins Gleichgewicht. Bleibt die Angst, suche nach weiteren Werturteilen. Deine Seele gibt Dir nur, was Du bewältigen kannst.

Die Gib auf! Methode bei Prüfungsangst

Beispiel: Du hast Angst vor einer Prüfung.

1. Annehmen

Schreibe alle negativen Gedanken auf:

- Ich habe Angst, Fehler zu machen.
- Ich habe Angst, die Prüfung nicht zu bestehen
- Ich habe Angst, zu versagen.
- Ich habe Angst, einen Blackout zu bekommen.
- Ich habe Angst, die Prüfung zu verhauen.
- Ich habe Angst, dass mir die Prüfer Fragen stellen, die ich nicht beantworten kann.

- Ich habe Angst, dass die Prüfer über mich lachen.
- Ich habe Angst, mich zu blamieren.
- Ich habe Angst, für dumm gehalten zu werden.

Sag: „Ja, diese Angst ist da.“ Sie darf sein.

2. Ausgleichen

Wandle die Gedanken in „Ich darf...“ oder „Es darf...“ um:

- Ich darf Fehler machen.
- Ich darf die Prüfung nicht bestehen.
- Ich darf versagen.
- Ich darf einen Blackout haben.
- Ich darf die Prüfung verhauen.
- Die Prüfer dürfen mir Fragen stellen, die ich nicht beantworten kann.
- Die Prüfer dürfen über mich lachen.
- Ich darf mich blamieren.
- Man darf mich für dumm halten.

Dein Kopf mag sagen: „Das geht gar nicht!“ Bleib dabei - es geht um das Erlauben.

3. Fühlen

Lies die „Ich darf...“-Sätze und fühle die Emotion. Setze Dich hin, schließe die Augen, atme tief. Du bist in Sicherheit. Lass die Angst fließen, bis Weite und Entspannung eintreten.

Beispiel: Bei „Die Prüfer dürfen über mich lachen“ spürst Du vielleicht Angst oder Scham. Fühle sie, ohne Widerstand. Die Angst wandelt sich in Liebe, Dein Körper entspannt.

Durch das Erlauben kommst Du ins Gleichgewicht. Du gehst gelassener in die Prüfung, ohne Angstmechanismen (z. B. endloses Vorbereiten).

Zu guter Letzt

Die Gib auf! Methode hilft in jedem Lebensbereich, wenn Du Angst, Wut oder Widerstand spürst.

Tipp: Beginne mit leichten Themen (z. B. Stress), nicht mit schweren (z. B. „Ich darf krank sein“). Taste Dich vor - Dein Bewusstsein weitet sich. Durch Annahme wirst Du frei und erschaffst Veränderung in Deinem Leben und der Welt. Die Liebe hat die Angst umarmt.