



# Die Gib auf! Methode

## Dein kleines 3-Schritte-Werkzeug für mehr Leichtigkeit

von Christine Werner & Brian Majok

***„Was Du annimmst, kann sich wirklich verändern.“***

### **1. Annehmen**

Schreib alles auf, was Dich gerade belastet.

Beispiel: „Ich habe Angst, zu versagen.“

### **2. Ausgleichen**

Wandle es um in ein sanftes „Darf“

→ „Ich darf versagen.“

### **3. Fühlen**

Lies den Satz leise vor, atme tief und spüre, was passiert.

Meist kommt nach wenigen Atemzügen schon Entspannung.

Das war's.

So einfach kann Loslassen sein.

Probiere es gleich mal bei etwas Kleinem aus – Du wirst staunen, wie schnell sich etwas löst.

Du möchtest ein konkretes Beispiel mit allen Zwischenschritten?

→ Dann hol Dir den ausführlichen Leitfaden (gratis) auf [christinewerner.net/gib-auf](https://christinewerner.net/gib-auf)

Alles Liebe

Christine & Brian