



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?

Im ausführlichen Leitfaden findest Du eins: christinewerner.net/gib-auf

Alles Liebe
Christine & Brian