



Gib auf! – Das kleine Werkzeug, das wirklich alles leichter macht

Ein Leitfaden von Brian Majok und Christine Werner

„Was Du annimmst, kann sich verändern.“

Schön, dass Du hier bist – hier beginnt Dein Weg in mehr Leichtigkeit.

Manchmal ist der größte Schritt genau der, den wir am meisten fürchten: einfach aufzuhören zu kämpfen.

Genau das habe ich vor vielen Jahren selbst erlebt – in einer Phase, in der ich mich beruflich und privat völlig festgefahren fühlte. Ich habe gekämpft, analysiert, an mir gearbeitet... und irgendwann einfach losgelassen.

Plötzlich wurde alles leichter – und genau das wünsche ich mir auch für Dich.

Die Gib auf! Methode ist ein ganz einfaches 3-Schritte-Werkzeug, das Brian und ich 2017 entwickelt haben. Wir nutzen es seitdem täglich selbst und mit hunderten Klienten.

Es hilft bei wirklich allem, was uns innerlich blockiert:

- Berufliche Neuorientierung & Jobwechsel
- Selbstzweifel & Perfektionsdruck
- Angst vor Entscheidungen
- Beziehungsthemen & Liebeskummer
- Geldsorgen & Fülle
- Gesundheit & innere Ruhe
- Einsamkeit, Trauer, Lebenskrisen

Die drei Schritte – einfacher geht's nicht

1. Annehmen

Schreib alles auf, was Dich gerade belastet – ganz ehrlich und ungefiltert.

Beispiele:

„Ich habe Angst, den falschen Job zu wählen.“

„Ich habe Angst, allein zu bleiben.“

„Ich habe Angst, dass ich nie genug Geld habe.“

2. Ausgleichen

Wandle jeden Gedanken in ein sanftes „Ich darf...“ oder „Es darf...“ um.

„Ich darf den falschen Job wählen.“

„Ich darf allein bleiben.“

„Ich darf nie genug Geld haben.“

(Ja, Dein Kopf wird protestieren – das ist völlig okay und darf auch sein.)

3. Fühlen

Lies die „Ich darf“-Sätze leise vor. Atme tief in den Bauch.

Spüre, wo sich die Enge zeigt – und bleib einfach da.

Meist nach 1–3 Minuten wird es weit, ruhig und leicht.

Das war's. Keine Technik, kein Visualisieren – nur ehrliches Annehmen.

Drei echte Beispiele aus meinem Alltag

1. Berufliche Neuorientierung

Eine Führungskraft (48) hatte panische Angst, ihren sicheren Job aufzugeben.

Nach 15 Minuten „Ich darf alles verlieren“ war die Panik weg – und sie wusste auf einmal ganz klar, was sie wirklich will. Drei Monate später war sie selbstständig und glücklicher als je zuvor.

2. Beziehung & Liebeskummer

Ich selbst hatte jahrelang um eine unglückliche Liebe gekämpft. Als ich endlich losließ („Ich darf allein bleiben“), trat wenige Tage später mein heutiger Partner in mein Leben.

3. Selbstwert & Geld

Eine Klientin fühlte sich ständig „nicht genug“. Wir haben nur 10 Minuten „Ich darf nie genug sein“ gefühlt – danach kamen Tränen der Erleichterung und kurz darauf die erste große Gehaltserhöhung seit Jahren.

Häufige Fragen – kurz & ehrlich

„Was, wenn nichts passiert?“

Dann liegt meist noch ein tieferer Gedanke darunter. Frag einfach: „Was wäre das Allerschlimmste?“ und nimm genau das an.

„Darf ich wirklich alles erlauben – auch ganz Schlimmes?“

Ja. Gerade das „Schlimmste“ löst sich am schnellsten.

„Wie oft muss ich das machen?“

Einmal reicht oft schon. Bei größeren Themen manchmal ein paar Runden an verschiedenen Tagen.

Mein letzter Tipp

Fang mit etwas an, das Dich gerade ein bisschen belastet – nicht gleich mit dem größten Thema. Du wirst staunen, wie schnell sich etwas löst. Und mit jeder Runde wird es leichter.

Du schaffst das – ganz allein.

Manchmal ist es hilfreich, nicht allein durch ein Thema zu gehen.

kontakt@christinewerner.net