



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.

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

Weitere Informationen auf christinewerner.net/gib-auf