



Die Gib auf! Methode

ein Leitfaden von Brian Majok und Christine Werner

„Je mehr Du gegen etwas ankämpfst, desto mehr sorgst Du dafür, dass sich das Bekämpfte verstärkt. Energie folgt immer der Aufmerksamkeit. Annehmen ist hierbei ein Schlüsselwort. Was Du annimmst, bekämpfst Du nicht mehr. Du musst es Dir nicht mehr als Deine Realität erschaffen und schaffst Raum für wahre Veränderung und damit Erfüllung in Deinem Leben.“

Dieser Leitfaden ist eine Einladung zum achtsamen Ausprobieren. Nimm Dir daraus das, was sich für Dich stimmig anfühlt, und gehe in Deinem Tempo.

Was Du annimmst, kannst Du verändern. Die Gib auf! Methode ist einfach anzuwenden und besteht aus drei Schritten. Hier geht es einzig um das Aufgeben und die Annahme, all dessen, was ist und sein darf. Damit kann wahre Veränderung geschehen. Vorweg möchten wir Dir ein paar Gedanken mitgeben.

Deine Realität

Gedanken und Gefühle prägen unsere Realität. Wir haben rund 60.000 Gedanken pro Tag im Kopf. **Nicht jeder Gedanke wird wahr.** Vereinfacht dargestellt kann man sich das so vorstellen: Nehmen wir an, Du wünschst Dir Geld. Der Gedanke ist da, Geld zu bekommen. Die Emotion hinter dem Gedanken hat den Faktor Plus 3. Die Angst, es nicht zu bekommen, hat den Faktor Minus 8. Das heißt, die Emotion hinter dem Wunsch Geld zu bekommen, ist lange nicht so stark wie die Angst, es nicht zu bekommen. Oft zeigt sich im Außen das, was innerlich am stärksten wirkt. Entscheidend ist die stärkste Emotion. In dem Fall wird die Angst eher Wirklichkeit als der Wunsch Geld zu bekommen.

Sobald man Licht auf die Angst scheinen lässt und sie annimmt, löst sie sich auf. Du wirst neutral. Dann können sich neue Wünsche beziehungsweise positive Gedanken manifestieren. Jetzt hat die positive Emotion Vorrang.

Die zwei Kräfte in unserem Leben

Es gibt nur zwei Kräfte in unserem Leben, die hinter jeder Handlung stehen: Angst oder Liebe. Angst wirkt wie eine Illusion – sie entsteht in dem Teil unseres Wesens, der (noch) nicht spürt, dass er Liebe ist.

Mit Liebe ist hier kein romantisches Gefühl gemeint, sondern ein Zustand von innerer Weite, Verbundenheit und Annahme. Deshalb zieht es einen jeden von uns, bewusst und unbewusst, auch immer wieder dahin zurück.

Egal, mit welchem Thema Du Dich beschäftigst: Es geht immer darum, die Angst anzunehmen. Wahre Veränderung in allen Lebensbereichen geschieht durch Annahme.

Nehmen wir an, Du stehst einem Menschen gegenüber, der aggressiv ist und Du willst nicht, dass er Dich verbal oder körperlich angreift. Dann steckst Du so viel Energie rein, dass das Ergebnis „Angriff“ eintritt. Noch einmal: Entscheidend ist die dahinterstehende Emotion. Oft zeigt sich im Außen das, was innerlich am stärksten wirkt. Das, was Du nicht möchtest, weil Du Angst davor hast und es ablehnst, das ziehst Du zu Dir.

Immer, wenn etwas weh tut oder etwas nicht so ist in unserem Leben, wie wir es uns wünschen, stecken verurteilende Gedanken dahinter. Schmerz entsteht oft durch

Verurteilung. Das heißt, es sind die negativen Gedanken über uns selbst und die jeweilige Situation, die den Schmerz verursachen. Wenn wir davon sprechen, die Angst anzunehmen, geht es darum, die dahinterstehenden Gedanken (Werturteile) zu finden und anzunehmen.

Verurteilungen und Werturteile

Unsere Seele sehnt sich immer nach Ganzheit, nur unser konditioniertes Denken verhindert dies.

Jedes Mal, wenn wir etwas im Außen verurteilen, verurteilen wir einen Teil von uns selbst, weil das Außen nur ein Spiegelbild unserer Selbst darstellt.

Das erzeugt Schmerz und wir fühlen uns getrennt, wir spüren keine Verbindung zu der anderen Person oder zu dem Umstand wegen des zugrundeliegenden Werturteils.

Das Werturteil hält die Energie in unserem Körper fest und erzeugt im schlimmsten Fall körperliche Schmerzen und Krankheiten, da jede Energie fließen will. Durch das Annehmen des Werturteils kann die Energie wieder frei durch den Körper fließen und wir spüren Leichtigkeit und Verbundenheit. Wir können unseren Fokus von der nun gelernten Lektion abwenden (da sie für uns neutral geworden ist) und uns auf das konzentrieren, was wir wirklich wollen, wie zum Beispiel ein friedliches Zusammenleben.

Sobald uns etwas emotional nicht mehr aufwühlt, denken wir auch nicht mehr darüber nach. Wir geben keine Energie mehr in die ungewünschte Situation und sie beginnt, sich aus unserer Realität zu lösen.

Was man verurteilt, wird stärker, bis man es annimmt.

Die verurteilenden Gedanken anzunehmen und ihnen ihre Gültigkeit zuzugestehen, sorgt für Ganzheit. Der Gedanke beziehungsweise der Satz, der durch die Annahme entsteht, kann hierbei verrückt oder komisch klingen wie er will – es geht einzig um Ausgleich. Das Gefühl ist hierbei ausschlaggebend.

Wichtig:

Verurteilungen sind nie schlecht, sie zeigen uns immer, wo wir gerade stehen und was es für uns anzunehmen gibt, damit wir wieder ganz werden und die Verbindung zu allem spüren.

Die Gib auf! Methode

Wann immer Du Angst hast, im Widerstand bist, Konflikte in Deinem Leben auftreten und Du kämpfst, kannst Du die Gib auf! Methode anwenden. Wir zeigen Dir hier die drei Schritte, die Dir helfen können Veränderungen herbeizuführen.

Wir empfehlen Dir immer alles aufzuschreiben. Ob in Deinem Smartphone oder auf einem Blatt Papier – schreib alle Gedanken, die Dich belasten und den Ausgleich, auf.

Hier sind die drei einfachen Schritte der Gib auf! Methode:

1. Annehmen
2. Ausgleichen
3. Fühlen

Erklärung zur Durchführung

1. Annehmen:

Vor was habe ich Angst?

...

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

...

Schreib alle Gedanken, bei denen Du emotional aufgewühlt wirst, ungefiltert hin.

2. Ausgleichen:

Ich darf ...

Es darf ...

Schreib jeden Angst-/Störgedanken als „Ich darf / Es darf“ Satz hin.

3. Fühlen

Lies Dir die „Ich darf / Es darf“ Sätze durch und atme nach jedem einzelnen Satz.

Wichtig:

Nicht jeder Gedanke wird wahr, denk an den ersten Absatz. Die Intensität der Emotion sorgt dafür, ob es eintritt oder nicht.

Wenn Du vor etwas Angst hast und die Angst wegdrücken willst, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Du es damit noch verstärkst. Wenn Du Dich in die Angst hineinbegibst, indem Du sagst „Ich darf / Es darf“, wandelst Du die Angst in Liebe um und kommst ins Gleichgewicht. Dein Gefühl wird es Dir zeigen.

Sollte die Angst oder der Schmerz nach dem Annehmen immer noch bestehen, liegt es meist daran, dass die Angst beziehungsweise das Gefühl durch weitere Werturteile festgehalten wird und noch nicht entdeckt wurde.

Deine Seele gibt Dir immer nur das zum Auflösen, womit Du zurechtkommst. Manche Sachen lösen sich sehr schnell auf, andere benötigen mehr Zeit.

Die Gib auf! Methode bei Prüfungsangst

An dieser Stelle geben wir Dir ein konkretes Beispiel mit der Gib auf! Methode. Stell Dir vor, Du hast Angst vor einer Prüfung.

1. Schritt: Annehmen

Hier stehen all die negativen Gedanken (Werturteile), die Du in der Situation, über die Prüfung, die Prüfer und über Dich selbst hast.

Ich habe Angst, Fehler zu machen.

Ich habe Angst, dass ich die Prüfung nicht bestehe.

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 komplett zu blamieren.
Ich habe Angst, für dumm gehalten zu werden.

...

Sag Dir deutlich: „Ja, ich habe Angst.“ Allein dieser Ausspruch ist ein Ergeben, ein Aufgeben, denn die Angst ist ja schon da. Und sie darf da sein.

2. Schritt: Ausgleichen

Jetzt nimmst Du all die Gedanken, die Du aufgeschrieben hast und machst daraus jeweils einen „Ich darf / Es darf“ Gedanken. Sobald Du Dir erlaubst, dass das Ungewünschte eintreffen darf, schaffst Du automatisch Platz für das Gewünschte.

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 komplett blamieren.
Ich darf für dumm gehalten werden.

...

Dein Kopf wird Dir höchstwahrscheinlich sagen, dass das gar nicht geht. Erlauben, aufgeben?! Das ist doch genau das, was Du nicht willst! Dass jemand Dich für dumm hält, die Prüfer lachen etc.“ Bleibe dabei und schreibe alles in der „Ich darf / Es darf“ Form hin.

3. Schritt: Fühlen

Versuche, den Kopf kurz beiseite zu lassen und wirklich ins Gefühl zu gehen.

Wie fühlt es sich an, wenn Du liest oder Dir sagst „Die Prüfer dürfen über mich lachen.“? Kommen die Angst, Versagens- und Minderwertigkeitsgefühle durch? Das ist gut, denn jetzt zeigt sich die Angst!

Fühl das Gefühl! Setze Dich dazu am besten in Ruhe hin und schließe die Augen. Atme tief ein und aus. Fühle einfach, Du bist in Sicherheit. Es geht einzig und allein

darum, dass die Emotion der Angst sich in Liebe umwandeln kann. Das passiert durch Fühlen.

Wo vorher Dein Körper verengt war bei dem Gedanken „Ich habe Angst, dass die Prüfer über mich lachen. / Die Prüfer sollen nicht über mich lachen“, kannst Du nun mehr Weite feststellen bei dem Satz „Die Prüfer dürfen über mich lachen“.

Das Gefühl, das an dem Gedanken „Die Prüfer sollen nicht über mich lachen“ hängt und in Dir diese schreckliche Angst verursacht, kann endlich fließen, weil Du es nicht mehr durch Deinen Widerstand („Das darf auf keinen Fall passieren!“) festhältst. Durch das Erlauben, also dem Gedanken „Die Prüfer dürfen über mich lachen.“ fließt die Emotion der Angst wieder frei durch Deinen Körper. Weite und Entspannung stellen sich ein.

Du kämpfst nicht mehr dagegen an, sondern nimmst es an.

Du erlaubst den Prüfern zu lachen, Du erlaubst Dir Fehler zu machen, Du erlaubst Dir die Prüfung zu verhauen.

Durch das Erlauben kommt alles ins Gleichgewicht. Ohne, dass Du Dir das Erlaubte tatsächlich erschaffen musst. Es geht einzig und allein um die Emotionen. Die Angst kann sich in Liebe umwandeln.

Du gehst gelassener und freier in die Prüfung. Du ziehst Dir durch Deine aufgelöste Angst nicht mehr die Situationen im Außen (zum Beispiel, dass Du unmögliche Fragen gestellt bekommst, einen Blackout bekommst etc.) an beziehungsweise reagierst – statt in Angst – gelassen und souverän darauf. Du wirst weniger Deine Angstabwehrmechanismen anwenden, wie zum Beispiel „endloses Vorbereiten auf die Prüfung, Beruhigungspillen schlucken, Grübeln etc.“ und so immer souveräner durch die Welt gehen.

Das Prüfungsbeispiel war nur ein Beispiel von vielen Themen, bei denen die meisten von uns großen Widerstand und Angst verspüren.

Zu guter Letzt

Die Gib auf! Methode lässt sich für jeden Lebensbereich anwenden. Sie ist immer eine Hilfe, wenn Du Angst, Wut oder Widerstand verspürst und nicht weiterkommst.

Letzter Tipp:

Fang nicht mit den „schwersten“ Deiner Themen an, wie zum Beispiel: „Ich darf krank sein. Ich darf meine Existenz verlieren. Ich darf immer allein sein.“ Fang mit den für Dich leichteren Themen an.

Du tastest Dich vor, Dein Bewusstsein weitet sich immer mehr. Du wirst durch Annahme (angst-)freier und ermöglichst damit Veränderung in Deinem Leben und Deinem Umfeld. Die Liebe hat die Angst umarmt.