



# Gib auf! – Dein Leitfaden

Ein Leitfaden von Brian Majok und Christine Werner

Willkommen. Schön, dass Du hier bist!

Manchmal ist der größte Schritt genau der, den wir am meisten fürchten: **einfach aufzuhören zu kämpfen**. Genau dafür haben Brian und ich die Gib auf! Methode entwickelt – ein einfaches, kraftvolles Werkzeug, das Blockaden löst, Stress reduziert und innere Ruhe zurückbringt. Seit 2017 nutzen wir die Methode täglich und sehen oft schnelle Ergebnisse bei Klienten.

## Warum funktioniert die Methode?

Viele von uns kämpfen innerlich gegen Gedanken, Gefühle oder Situationen, die wir nicht möchten. Dieses innere Kämpfen bindet Energie, verdichtet Stress und blockiert Entscheidungen.

Die Methode funktioniert auf drei Ebenen:

**Bewusstes Wahrnehmen:** Wir erkennen, dass Gedanken zunächst nur Gedanken sind und nicht die Realität.

**Erlauben statt Unterdrücken:** Indem wir innerlich erlauben, dass Gefühle oder schwierige Situationen existieren dürfen, lösen wir den Widerstand auf.

**Körperliches und emotionales Loslassen:** Gefühle, die vorher festgehalten wurden, dürfen fließen. Das erzeugt Entspannung, innere Weite und mehr Entscheidungsfreiheit.

**Kurz gesagt:** Aufgeben heißt nicht aufgeben, es bedeutet, innerlich aufzuhören zu kämpfen.

## Warum Gefühle fließen können

Wenn wir innerlich aufhören, gegen Gedanken oder Gefühle zu kämpfen, kann die Energie, die vorher blockiert war, wieder frei fließen. Unser Körper und unsere Psyche entspannen sich. Anspannung löst sich, und wir gewinnen Klarheit. Genau deshalb spüren wir nach der Anwendung der Gib auf! Methode oft sofort Erleichterung.

## Wofür hilft die Methode?

Gib auf! hilft bei vielem, was uns innerlich blockiert:

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

## Die 3 Schritte

1. **Annehmen:** Schreibe alles auf, was Dich belastet, ehrlich und ungefiltert.
2. **Ausgleichen:** Wandle jeden Gedanken in einen sanften „Ich darf...“ oder „Es darf ...“ Satz um.
3. **Fühlen:** Lies die Sätze leise vor, atme tief und spüre die Gefühle, bis Entspannung eintritt. (*Ja, Dein Kopf wird protestieren, das ist normal und darf sein.*)

## Drei Beispiele aus der Praxis

**Berufliche Unsicherheit:** Ein Klient fühlte sich in seinem Job gefangen und traute sich nicht, etwas zu verändern. Nachdem er „Ich darf den falschen Job wählen“ angenommen hatte und gefühlt hatte, spürte er eine tiefe Erleichterung und innere Ruhe. Plötzlich konnte er klarer denken und erste kleine Schritte planen.

**Beziehung & Liebeskummer:** Eine Klientin hatte gerade eine Trennung hinter sich. Nach Anwendung von Gib auf! und dem aufgeschriebenen Satz „Ich darf traurig sein“ spürte sie mehr Frieden und innere Weite. Die Traurigkeit war noch da, aber der Druck löste sich, und sie konnte wieder langsam neue Perspektiven für ihr Leben wahrnehmen.

**Selbstwert & „nicht genug sein“:** Eine andere Klientin fühlte sich ständig „nicht genug“. Nach wenigen Minuten mit dem Satz „Ich darf nicht genug sein“ kamen Tränen der Erleichterung und ein tiefes Loslassen. Danach fiel es ihr leichter, Grenzen zu setzen und sich für neue Möglichkeiten zu öffnen, ganz ohne Druck oder „Tun“.

## Tipps für den Einstieg

Fang mit leichteren Themen an (Stress, kleine Sorgen), nicht mit den größten Ängsten.

Wenn nichts sofort passiert, ist das normal. Oft liegen tiefere Gedanken darunter. Nimm sie Schritt für Schritt an.

Wiederhole die Methode an verschiedenen Tagen, wenn nötig.

## Häufige Fragen

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

Ja. Auch sehr belastende Gedanken dürfen erlaubt werden – oft entsteht gerade dort überraschend Entlastung.

„Wie oft muss ich es machen?“

Manchmal reicht einmal, manchmal mehrere Runden. Dein Gefühl zeigt Dir den Rhythmus.

„Mache ich etwas falsch, wenn ich nichts spüre?“

Nein, gar nicht. Bleib einfach dran. Manche Veränderungen zeigen sich unmittelbar, andere leiser über Zeit.

## Zu guter Letzt

Die Gib auf! Methode ist kein Trick, sondern eine Haltung: Dich selbst ernst nehmen und gleichzeitig weicher mit Dir werden.

Wenn Du innerlich aufhörst, gegen Dich selbst zu kämpfen, gewinnst Du Energie zurück und aus dieser Weite heraus werden neue Entscheidungen möglich.

*Manchmal beginnt Veränderung mit einem einfachen „Ja, das darf sein“.*

Probiere es selbst aus und spüre, wie sich innere Ruhe und Klarheit zurückmelden.