



# 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: aufzuhören zu kämpfen. Genau dafür haben Brian und ich die Gib auf! Methode entwickelt – ein einfaches Werkzeug, das helfen kann, inneren Druck zu lösen, Klarheit zu gewinnen und wieder handlungsfähig zu werden. Seit 2017 nutzen wir die Methode selbst und begleiten Menschen dabei, mit mehr Ruhe, Vertrauen und Klarheit auf die Herausforderungen ihres Lebens zu schauen.

## Warum funktioniert die Methode?

Viele Menschen kämpfen innerlich gegen Gedanken, Gefühle oder Situationen, die sie nicht haben möchten. Sie kämpfen gegen Angst. Gegen Unsicherheit. Gegen Zweifel. Gegen eine schwierige Entscheidung. Gegen das, was gerade ist.

Dieser innere Widerstand kostet oft mehr Energie als das eigentliche Problem.

Die Gib auf! Methode setzt genau dort an. Sie basiert auf einer einfachen Erkenntnis: **Wenn wir aufhören, innerlich gegen etwas anzukämpfen, beginnt sich oft genau das zu verändern.**

Nicht durch Druck oder durch positives Denken, sondern durch Akzeptanz.

## Die drei Wirkprinzipien

### 1. Bewusst wahrnehmen

Wir erkennen Gedanken zunächst als Gedanken. Nicht jede Befürchtung ist eine Tatsache. Nicht jeder Gedanke beschreibt die Realität. Allein diese Unterscheidung schafft oft mehr Abstand und Klarheit.

### 2. Erlauben statt bekämpfen

Statt Gefühle oder Situationen wegzudrücken, erlauben wir ihnen für einen Moment da zu sein. Dadurch löst sich innerer Widerstand. Was vorher bekämpft wurde, darf einfach sein.

### 3. Loslassen und entspannen

Wenn Widerstand nachlässt, entsteht oft mehr Ruhe. Gefühle dürfen sich bewegen. Gedanken verlieren an Schwere. Neue Perspektiven werden sichtbar. Oft entstehen daraus ganz von selbst neue Handlungsmöglichkeiten.

Kurz gesagt: **Aufgeben bedeutet nicht, aufzugeben. Es bedeutet einfach, innerlich aufzuhören zu kämpfen.**

## Wofür kann die Methode hilfreich sein?

- Ängste und Selbstzweifel
- Stress und innere Unruhe
- Grübeln und Gedankenkreisen
- Schwierige Entscheidungen
- Konflikte und schwierige Gespräche
- Berufliche Veränderungen
- Führungsverantwortung
- Krisen und Wendepunkte
- Orientierung und Klarheit

# Die drei Schritte

## 1. Annehmen

Schreibe alles auf, was Dich belastet. Ehrlich und ungefiltert.

## 2. Ausgleichen

Formuliere daraus einen Satz mit:

„Ich darf ...“

oder

„Es darf ...“

Beispiele:

- Ich darf Angst haben.
- Ich darf unsicher sein.
- Ich darf die falsche Entscheidung treffen.
- Es darf noch unklar sein.
- Ich darf scheitern.

## 3. Fühlen

Lies die Sätze langsam. Atme ruhig. Spüre, was dabei in Dir passiert. Oft entsteht nach einiger Zeit mehr Ruhe, Weite oder Erleichterung.

Und ja: Dein Kopf wird vermutlich protestieren. Das ist völlig normal und darf ebenfalls sein.

# Drei Beispiele aus der Praxis

## **Berufliche Unsicherheit**

Ein Klient fühlte sich in seinem Job festgefahren und wusste nicht, ob er bleiben oder gehen sollte. Nachdem er den Satz „Ich darf den falschen Job wählen.“ zugelassen hatte, ließ der innere Druck spürbar nach. Zum ersten Mal seit langer Zeit konnte er klarer auf seine Situation schauen und wieder ins Handeln kommen.

## **Führungsverantwortung**

Eine Führungskraft stand vor einer schwierigen Personalentscheidung und hatte große Angst, die falsche Entscheidung zu treffen. Nachdem sie den Satz „Ich darf die falsche Entscheidung treffen.“ angenommen hatte, wurde die Situation innerlich ruhiger. Nicht die Entscheidung verschwand. Aber der Druck ließ nach. Dadurch wurde es möglich, wieder klar zu denken und verantwortungsvoll zu entscheiden.

## **Selbstwert**

Eine Klientin fühlte sich ständig nicht gut genug. Mit dem Satz „Ich darf nicht gut genug sein.“ kamen Tränen der Erleichterung. Der Kampf gegen sich selbst wurde schwächer. Und genau dadurch entstand mehr Selbstvertrauen. Mit ihrer veränderten inneren Haltung veränderten sich nach und nach auch ihre Beziehungen und ihr beruflicher Alltag.

## **Tipps für den Einstieg**

- Beginne mit kleineren Themen.
- Erwarte keine perfekte Anwendung.
- Wenn nichts passiert, bleib neugierig.
- Wiederhole die Methode bei Bedarf.
- Oft zeigen sich die eigentlichen Themen erst nach und nach.

## **Häufige Fragen**

*Darf ich wirklich alles erlauben?*

Ja. Alles, was gerade da ist, darf da sein. Erlauben bedeutet nicht, etwas gutzuheißen. Es bedeutet lediglich, anzuerkennen, was gerade da ist.

*Wie oft sollte ich die Methode anwenden?*

So oft, wie es sich hilfreich anfühlt. Manchmal reicht eine Runde. Manchmal braucht ein Thema etwas mehr Zeit.

*Mache ich etwas falsch, wenn ich nichts spüre?*

Nein. Manche Veränderungen zeigen sich sofort. Andere leiser und über einen längeren Zeitraum.

## **Zum Schluss**

Die Gib auf! Methode ist eine Einladung, für einen Moment aufzuhören, gegen das anzukämpfen, was gerade ist. Oft entstehen genau daraus mehr Ruhe, Klarheit und die nächste gute Entscheidung.

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

Wenn Du Dir Begleitung wünschst, unterstütze ich Dich gern.

[kontakt@christinewerner.net](mailto:kontakt@christinewerner.net)