



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 Klarheit und Vertrauen auf die Herausforderungen ihres Lebens zu schauen.

Was hinter der Methode steckt

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 lässt innerer Widerstand oft nach. 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.

Manche Menschen merken die Veränderung auch körperlich: Der Atem wird ruhiger, Anspannung lässt nach oder es entsteht ein Gefühl von mehr Weite. Andere erleben es so, als würde festgehaltene Energie wieder freier werden.

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 Beziehungen
- berufliche Veränderungen
- Führungsverantwortung
- Krisen und Wendepunkte
- Orientierung und Klarheit

Die drei Schritte

1. Wahrnehmen

Schreibe alles auf, was Dich belastet. Ehrlich und ungefiltert. Achte besonders darauf, was Du gerade nicht haben, fühlen oder erleben möchtest.

2. Erlauben

Formuliere daraus einen Satz mit:

„Ich darf ...“

oder

„Es darf ...“

Beispiele:

- Ich darf Angst haben.
- Ich darf noch nicht wissen, wie es weitergeht.
- Ich darf es nicht allen recht machen.
- Ich darf mich auch falsch entscheiden.
- Ich darf scheitern.

Wähle einen Satz, bei dem Du innerlich einen Widerstand bemerkst. Du musst ihn nicht gut finden oder davon überzeugt sein. Es geht zunächst nur darum, die Möglichkeit zuzulassen, dass auch das da sein darf.

3. Fühlen

Lies den Satz 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.

Beispiele aus der Praxis

Berufliche Unsicherheit

Ein Klient fühlte sich in seinem Job festgefahren und wusste nicht, ob er bleiben oder etwas verändern sollte. Immer wieder versuchte er, endlich die richtige Antwort zu finden.

Mit dem Satz „Ich darf noch nicht wissen, wie es weitergeht.“ ließ der innere Entscheidungsdruck nach. Die Situation war damit nicht gelöst – aber sie fühlte sich weniger festgefahren an. Mit etwas mehr Abstand konnte er klarer sehen, was ihm wichtig war und welche nächsten Schritte für ihn stimmig waren.

Beziehung & Trennung

Eine Klientin hatte gerade eine Trennung hinter sich und wollte vor allem, dass die Traurigkeit endlich verschwand.

Mit dem Satz „Ich darf traurig sein.“ hörte sie für einen Moment auf, gegen dieses Gefühl anzukämpfen. Die Traurigkeit war noch da – aber der zusätzliche Druck ließ nach. Nach und nach konnte sie wieder nach vorne schauen und neue Perspektiven für sich entwickeln.

Selbstwert & Erwartungen anderer

Eine Klientin hatte häufig das Gefühl, den Erwartungen anderer entsprechen zu müssen. Eigene Bedürfnisse zurückzustellen fiel ihr leichter, als andere möglicherweise zu enttäuschen.

Mit dem Satz „Ich darf es nicht allen recht machen.“ bemerkte sie zunächst deutlichen Widerstand. Gleichzeitig entstand nach und nach mehr innere Weite. Es fiel ihr leichter wahrzunehmen, was sie selbst wollte, ihre Bedürfnisse auszusprechen und Grenzen zu setzen.

Führungsverantwortung

Eine Führungskraft stand vor einer schwierigen Personalentscheidung und hatte große Angst, die falsche Entscheidung zu treffen.

Mit dem Satz „Ich darf die falsche Entscheidung treffen.“ ließ der Druck nach, unbedingt richtig entscheiden zu müssen. Die Verantwortung blieb – aber die Situation wurde innerlich ruhiger. Dadurch konnte sie wieder klarer denken, verschiedene Perspektiven abwägen und verantwortungsvoll entscheiden.

Tipps für den Einstieg

- Beginne mit kleineren Themen.
- Erwarte keine perfekte Anwendung.
- Du musst nichts erzwingen.
- Wenn nichts passiert, bleib neugierig.
- Manche Veränderungen zeigen sich erst mit der Zeit.

Häufige Fragen

Darf ich wirklich alles erlauben, auch ganz Schlimmes?

Ja. Auch sehr belastende Gedanken und Gefühle dürfen für einen Moment da sein. Das bedeutet nicht, sie gutzuheißen oder zu wollen. Oft entsteht gerade dort überraschend Entlastung.

Wie oft muss ich es machen?

Manchmal reicht einmal, manchmal sind mehrere Runden hilfreich. Dein Gefühl zeigt Dir, was für Dich passt.

Mache ich etwas falsch, wenn ich nichts spüre?

Nein. Manche Veränderungen zeigen sich sofort, andere ganz allmählich. Du musst nichts erzwingen.

Zum Schluss

Die Gib auf! Methode ist eine Einladung, für einen Moment aufzuhören, gegen das anzukämpfen, was gerade ist.

Der äußere Umstand muss sich dadurch nicht sofort verändern. Aber wenn der innere Kampf nachlässt, können mehr Ruhe, Weite und Klarheit entstehen. Aus dieser Klarheit heraus wird oft wieder sichtbar, was möglich ist.

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

Wenn Du Dir Begleitung wünschst: kontakt@christinewerner.net