

## 1. Gebet: Two-way prayer

1. Komme zur Ruhe und nimm drei ruhige, tiefe Atemzüge. Dabei kannst du dir bildlich vorstellen, wie sich deine Gedanken mit Gott, wie *du* ihn verstehst, beziehungsweise deiner Höheren Macht verbinden.
2. Achte für ein paar Minuten auf deine Gedanken. Um was kreist dein Denken? Welche Sorgen, Ängste, Themen beschäftigen deinen Geist?
3. Nimm Stift und Papier und schreibe die ungeklärten Fragen auf, die deinen Geist beschäftigen. Formuliere sie so einfach wie möglich, als Antwort auf die Frage: Was irritiert mich gerade? Was soll ich tun in Bezug auf \_\_\_\_\_?
4. Verbinde dich nun bewusst mit deiner Höheren Macht, nimm noch einmal ein paar bewusste Atemzüge und sprich dann ein Gebet deiner Wahl oder das 11. Schritt Gebet:

Gott, bitte lenke meine Gedanken und halte sie frei von Unehrllichkeit, Selbstsucht, Angst und Groll.  
Gib mir das, was ich zur Lösung meiner Probleme brauche.  
Hilf mir, mich zu entspannen und es leicht zu nehmen
5. Nun, nachdem du dich nun mit deiner spirituellen Führung verbunden hast, blicke nun wieder auf deine Liste. Was würde Gott / deine Höhere Macht dir raten? Lasse die Antworten spielerisch kommen, so, als würdest du deine beste Freundin oder einen klugen Menschen mit gesundem Menschenverstand um Rat fragen. Falls es dir schwerfällt, kannst du die Situation auch umdrehen – was würdest du deiner besten Freundin sagen? Wir alle haben Zugang zu einer höheren Weisheit, gesundem Menschenverstand und Mitgefühl in uns. Und manchmal kann auch eine völlig neue Idee entstehen, eine genial einfache Lösung für ein Problem – so wirkt Gott in uns!
6. Überprüfe die Antworten, die du erhalten hast. Sind sie im Einklang mit Liebe, Vernunft, Toleranz und Ehrlichkeit?
7. Bedanke dich bei Gott / deiner Höheren Macht, bitte weiterhin um Führung und bleibe offen für weitere Eingebungen.

### 3. Schreiben

Diesen Monat beschäftigen wir uns mit dem Werkzeug **Schreiben**. Das Werkzeug Schreiben kann auf vielfältige Weise für unsere Genesung genutzt werden. Als besonders wichtig hat sich für uns die „Schnellinventur“, also der 10te Schritt erwiesen. Das folgende Worksheet ist ein Format, das vielfach in der 12-Schritte-Gemeinschaft genutzt wird und uns hilft, ein Problem zu identifizieren und unsere Charakterfehler an Gott zu übergeben. Dieses Format ist besonders geeignet wenn wir auf jemanden oder etwas wütend sind, Angst haben vor oder wegen etwas oder mit unserem Umfeld in Konflikt stehen.

Falls du keinen 10. Schritt schreiben willst kannst die Zeit auch nutzen, um eine Dankbarkeitsliste zu schreiben, oder das Werkzeug auf die Art und Weise nutzen, die du für dich als besonders hilfreich und effektiv erkannt hast.

Der Tech-Host wird das Arbeitsblatt zum 10. Schritt während der nächsten 15 Minuten auf dem Bildschirm teilen

(Weiter zum 10. Schritt nächste Seite, Tech-Host: wechsel zu Seite 2 nach 10 Minuten oder kopiere den Text in den Chat)

# 10. Schritt (Inventur)

## 1. Warum bin ich irritiert (wütend, traurig, verwirrt, ängstlich etc)?

### 2. Wie bin ich....

#### SELBSTSÜCHTIG

- Geizig oder besitzergreifend sein
- Ich mache mir zu viele Sorgen um mich selbst
- Ich glaube, andere sind eifersüchtig
- Blind gegenüber den Bedürfnissen, Problemen oder Standpunkten anderer
- Nur um meine eigenen Bedürfnisse besorgt
- Kontrollieren oder dominieren
- Erwarte, dass andere so sind wie ich
- Erwarte von anderen, dass sie meine Bedürfnisse erfüllen
- Erwarte eine Sonderbehandlung
- Ich versuche nicht, ein Freund zu sein
- Ich reagiere aus Selbsthass
- Ich reagiere aus Selbstgerechtigkeit
- Sie/Er hätte...sollen
- Ich denke, ich bin besser als andere (Überheblichkeit)
- Ich will gut aussehen und gemocht werden
- Ich will mehr als meinen Anteil
- Ich möchte, dass andere meinem Drehbuch folgen
- Ich will die Dinge auf meine Weise
- Ich will der/die Beste sein (Wettbewerbsdenken)
- Ich will, was andere haben

#### UNEHRlich

- Die Realität meiden, sich verstecken, den Tatsachen nicht ins Auge sehen
- Anderen die Schuld für meine Probleme geben
- Die Regeln brechen
- Übertreiben oder Herunterspielen
- Erwarten, dass Menschen anders sind als sie sind
- Überheblichkeit, denken, dass ich besser bin
- Mein schlechtes Verhalten rechtfertigen
- Lügen, betrügen, stehlen
- Nicht zugeben, dass ich dasselbe getan habe
- Mir über meine Motive nicht im Klaren sein
- Gefühle oder Gedanken nicht ausdrücken
- Das Opfer spielen
- Ausreden und Vorwände finden
- Meinen Teil nicht zugeben oder einsehen wollen
- Streben nach Perfektionismus
- Selbsttäuschung, Leben in Fantasien, Selbstlügen
- Hartnäckiges Festhalten an falschen Überzeugungen

#### SELBSTBEZOGEN

- Hochmut / Überlegenheit / Selbstgerechtigkeit
- Ausagieren, um sich gut zu fühlen
- Lästern / Rufmord
- Sich mit Essen, Vergnügen, Einkaufen usw. ablenken
- Rache üben, wenn ich nicht bekomme, was ich will
- Groll hegen
- Die Bedürfnisse Anderer ignorieren
- Andere manipulieren, damit sie meinen Willen tun
- Andere mental oder verbal herabzusetzen, um mich selbst aufzubauen
- Der Versuch, andere zu kontrollieren

#### ÄNGSTlich / ANGST VOR ...

- Alleinsein, Einsamkeit
- Verletzung, Ablehnung, Verlassen werden
- Gefangen sein
- Veränderung, Unsicherheit, Verlust
- Kritik, Urteil, Meinung anderer über mich
- Schwierigkeiten, Unbehagen, Schmerzen, Verletzungen
- Peinlichkeit, Bloßstellung
- Emotionaler oder körperlicher Missbrauch
- Misserfolg oder Erfolg
- Unvollkommenheit, Fehler machen
- Meine Minderwertigkeit, Unzulänglichkeit
- Eine Situation oder Person nicht kontrollieren oder ändern zu können
- Meine Gefühle, Gedanken und Ideen äußern

## 10ter Schritt Teil 2:

3. Gebet: schreibe dein eigenes Gebet, bitte Gott, dir deinen Anteil aufzuzeigen, deine Charakterfehler von dir zu nehmen und dir stattdessen dafür Mitgefühl, Weisheit, Einsicht, Erkenntnis, Toleranz und Liebe zu geben / Bitte um Vergebung, Vertrauen in deine HP, Mut oder Bereitschaft.
4. Habe ich jemandem oder etwas Schaden zugefügt?
5. Muss ich Wiedergutmachung leisten? Wenn ja, wie könnte diese Wiedergutmachung aussehen? Mit wem könnte ich dieses Problem besprechen? Was sagt meine Höhere Macht dazu?
6. Wie wäre ich in dieser Situation, wenn ich mich auf eine Kraft, größer als ich selbst beziehen würde?
7. Was ist die nächste, richtige Aktion?

### 3. Meeting

Hier sind eine Fragen, die dich dabei unterstützen, die Genesung in deinem Meeting zu verbessern. Es ist eine Inventur für dich selbst.

1. Erscheine ich pünktlich zu Meetings? Wenn nein, warum nicht?
2. Beteilige ich mich aktiv am Meeting indem ich lesen, teile oder Dienst tue? (Zeitnehmer, Tech-Host)... Wenn nein, warum nicht?
3. Fühle ich mich nach einem Meeting besser? Erfahre ich in meinen Meetings Gemeinschaft, Kraft und Inspiration? Wenn nicht, was müsste sich ändern?
4. Was wünsche ich mir von einem Meeting? Wie müsste ein Meeting sein, damit ich gestärkt und inspiriert aus einem Meeting heraus gehe?
5. Was kann ich tun, um mein Meeting besser zu machen?

## 4. Literatur

Wir lesen einen der MAA Texte, zum Beispiel

- „Symptome der Mediensucht“
- „Versprechen der Genesung“ oder
- „Die Versprechen aus dem Blauen Buch“

und schreiben dann für 15 Minuten zu dem gelesenen Text.

Jeder liest den Text in Ruhe für sich und entscheidet für sich, wie er zu dem Text schreiben will.

Folgende Fragen können dabei hilfreich sein:

- welche der Versprechen sind seit ich in MAA bin für mich wahr geworden?
- Mit welchen Symptomen habe ich noch zu tun?
- was kann ich dafür tun, um dieses Symptom zu verbessern?
- Welches Werkzeug könnte ich nächste Woche anwenden, um an einem bestimmten Versprechen zu arbeiten?

## 5. Körperübungen

### 1. Wach klopfen:

- Klopfe zunächst mit den Fingerspitzen auf deinen Wangenknochen unter den Augen. Das erdet und entspannt den Parasympatikus.
- Klopfe dann direkt unter den Schlüsselbeinen – das aktiviert Freudehormone, löst Spannungen und Ängste und bringt die Dinge in den Fluß
- als nächstes klopfe sanft deine Thymusdrüse – Mitte Brustbein. Das stärkt das Immunsystem, bringt Mut und Entschlossenheit
- klopfe dann unter der Brust auf der untersten Rippe (mittig) – entspannt ebenfalls den Parasympatikus, löst Wut, Neid und negative Gedanken
- zuletzt klopfe mit den Fingerkanten (Zeigefingerkante) seitlich am Brustkorb, unter den Achseln, etwa auf Höhe deines Bhs, falls du einen trägst...
- schließe die Übung ab mit einer Fingermudra: lege Daumenspitze an die Mittel- und Ringfingerspitze, verharre so ca. 1 min

2. Augenübung: Stelle dir eine große Uhr vor und folge mit den Augen dem imaginären Ziffernblatt, von 12-12, einmal im Uhrzeigersinn, einmal gegen den Uhrzeigersinn, ohne dabei den Kopf zu bewegen – folge dem Ziffernblatt bis zum äußersten Rand deines Blickfeldes, so gut du kannst, gehe gerne über die Kompfortzone hinaus bis an die Schmerzgrenze. Reibe dann die Hände aneinander und lege sie für 30 Sekunden auf die Augen. Wiederhole die Übung, starte diesmal gegen den Uhrzeigersinn.

3. Gehirntraining: Lege deine rechte Hand auf den Bauch, die linke auf den Kopf. Reibe dann mit der rechten Hand kreisförmig deinen Bauch, während die linke Hand locker auf den Kopf klopft. Wenn es gut klappt Wechsel: Bauch klopfen, Kopf kreisen.

4. Fingerübung „Der Jäger schießt den Hasen“: Linke Hand macht Hasenohren (Zeige- und Mittelfinger erhoben – PEACE), rechte Hand: Pistole (ausgestreckter Daumen und Zeigefinger, auf den „Hasen“ gerichtet) – und im Wechsel, Hase rechts, Jäger links, Hase links, Jäger rechts, bis es flüssig wird

## 6. Medien-Ersatzplan

1. Setze einen Timer von 7 Minuten und schreibe eine Liste mit Aktivitäten, die du statt Medien zu nutzen tun kannst
2. Nimm dir jetzt weitere 7 Minuten Zeit, um die Liste zu sortieren und zu ergänzen nach folgenden Unterpunkten:
  - Kreativität
  - Entspannung / Erholung / Belohnung
  - Freude / Spaß
  - Kontakt
  - Lernen / Gehirntraining

Gut gemacht! Teile nun deine Ideen mit anderen und ergänze deine Liste nach belieben

## 7. Ideale Tagesstruktur

Nimm dir eine Minute Zeit und verbinde dich mit deiner Höheren Macht. Bitte deine Höhere Macht, dich bei dieser Übung zu leiten und zu inspirieren, dir Impulse und Ideen zu senden, die in dein Leben und deinen Alltag passen.

Beginne nun die Übung. Gehe Schritt für Schritt durch deinen Tag und stelle dir vor, wie du in den verschiedenen Stationen deines Tages sein willst – nach dem Erwachen, beim Frühstück, beim Verlassen des Hauses, im Umgang mit deinen Mitmenschen, im Umgang mit deinem Geld, mit deinen Projekten.

Beginne mit deinem Morgenritual. Wie möchtest du deinen Tag beginnen, um mit deiner Höheren Macht und dir selbst verbunden zu sein? Um auf den Tag gut vorbereitet zu sein?

Wie möchtest du frühstücken? Wie wäre die Atmosphäre beim Frühstück, an welchem Platz möchtest du essen? In welcher Gemütsverfassung? Möchtest du vor dem Essen beten? Bist du alleine oder im Kreis deiner Familie oder mit Freunden?

Bleibe dabei bei genau den Lebensumständen, die jetzt deine Realität sind, beschränke dich lediglich, auf dein ideales Verhalten und deine ideale innere Verfassung, wie du dich innerhalb der Umstände und Gegebenheiten bewegen, fühlen und verhalten möchtest. Schreibe es so, dass du Abends zufrieden mit dir und deinen Handlungen ins Bett gehen kannst.

## 8. Kontakt

Stelle dir einen Timer von 15 Minuten und schreibe darüber, wie du das Werkzeug Kontakt nutzt.

Folgende Fragen können dir dabei behilflich sein:

- Sind meine Kontakte auf Augenhöhe,
- sind meine Kontakte nüchtern? Was hinterlassen sie für ein Gefühl?
- was sind meine Schwierigkeiten und Herausforderungen bei diesem Werkzeug?
- wie wünsche ich mir meine Kontaktanrufe und was kann ich dafür tun, um das zu verwirklichen?
- rufe ich auch neue Menschen an oder bleibe ich stets bei den selben Kontaktanrufen?
- Bitte ich Gott / meine Höhere Macht um Unterstützung und Führung bezüglich meiner Kontakte?
- Achte ich darauf, die Botschaft weiter zu geben, oder verliere ich mich in Jammern, Tratsch oder Themen außerhalb der Gemeinschaft?
- was könnte ich nächste Woche tun, um mein Netzwerk zu erweitern?

## 9. Sponsorschaft

1. Welche Erfahrungen habe ich bisher mit SponsorInnen gemacht? Schreibe sowohl gute wie auch negative Erfahrungen auf
2. Welche Art von Sponsorschaft hat für mich besonders gut funktioniert? Und warum?
3. Was wünsche ich mir von einem Sponsor/einer Sponsorin?
4. Habe ich selbst schon gesponsort? Wenn ja, wie hat das meine Nüchternheit und mein Programm verändert? Wie habe ich mich dabei gefühlt? War es erfolgreich oder eher schwierig? Schreibe über deine Erfahrungen.
5. Bin ich bereit, in MAA zu sponsorn? Wenn ja, suche ich aktiv nach einem Sponsee oder stelle mich als SponsorIn zur Verfügung? Wenn nein – warum nicht?

## 10. Aktionspartnerschaft

1. Welche Erfahrungen habe ich bisher mit Aktionspartnerschaft? Schreibe sowohl gute wie auch negative Erfahrungen auf
2. Welche Art von Aktionspartnerschaft hat für mich besonders gut funktioniert? Und warum?
3. Was wünsche ich mir von einem Aktionspartner/ einer Aktionspartnerin?
4. Gibt es aktuell einen Bereich in meinem Programm, wo ich Unterstützung brauche und wenn ja, wie könnte diese Unterstützung aussehen?
5. Bin ich bereit, heute aktiv nach so einer Partnerschaft zu suchen?
6. Wenn ja, was bin ich bereit heute dafür zu tun? Wenn nein – warum nicht?

## 11. Stille Zeit

- Setze dich bequem hin und schließe die Augen
- nimm drei tiefe, ruhige Atemzüge.
- Jeder Atemzug bringt dich näher zu dir, bringt dich ins Hier und Jetzt
- Lege jetzt alles beiseite, was durch deinen Geist zieht. Lass die Gedanken aufsteigen und davonfliegen, wie bunte Luftballons. Übergebe sie an deine Höhere Macht.
- Verbinde dich jetzt mit deiner Höheren Macht, entweder durch einen Lichtstrahl oder einfach nur durch deine Absicht, indem du jetzt um die Verbindung bittest.
- Um die Aufmerksamkeit zu halten, kannst du dir auch ein Ankerwort wählen, zum Beispiel Liebe, Frieden oder Freiheit
- Lasse jetzt alles los und mache dich frei, offen, empfänglich und weit

Nach 10 Minuten

- Komme nun langsam wieder ins Hier und Jetzt zurück
  - Nimm drei tiefe Atemzüge und verbinde dich bewusst mit deinem Körper, deiner Lunge, dem Strom deines Atems
  - Bedanke dich bei dir selbst und bei deiner Höheren Macht für die gemeinsame Zeit
  - Bitte Gott in deinen eigenen Worten, dich heute zu leiten und zu führen und deine Gedanken zu lenken
- nach einer Minute: Damit ist die Stille Zeit beendet**

## 12. Dienst

Dienste sind (wir beschränken uns hier auf online-Meetings): Tech-Host, Meetingsleitung, Zeitnehmer, Teilen, aktiv (und mit Kamera) an Meetings teilnehmen, Sprecher, Sponsorn, Aktionspartnerschaften, Spenden, Homepage pflegen, Meetings gründen, Neue anrufen, Abstinenz (aktiv meine Genesung pflegen)

1. Welche Arten von Dienst habe ich schon gemacht?
2. Welche Arten von Dienst habe ich bisher vermieden oder versuche ich zu vermeiden? Und warum?
3. Welche der oben genannten Dienste habe ich noch nicht ausprobiert, hätte aber Lust darauf?
4. Gibt es noch andere Dienste, die hier nicht aufgelistet sind?
5. <https://bernardzitzer.com/de/liste-random-acts-of-kindness/>