

**Werkzeuge Meeting
der Anonymen Mediensüchtigen**

Kontakt: anonymemediensuechtige@gmail.com

**Samstag 11:00 Uhr CET
Zoom ID: 928 5312 2001
Hostkey: 955656**

Willkommen zum Werkzeuge-Meeting der Anonymen Mediensüchtigen. Mein Name ist _____, und ich leite heute das Meeting.

Bitte schaltet euch frei, um gemeinsam das Gelassenheitsgebet in der Wir-Form zu sprechen:

*„Gott,
gebe uns die Gelassenheit,
die Dinge anzunehmen,
die wir nicht ändern können,
den Mut,
Dinge zu ändern, die wir ändern können,
und die Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden.“*

Gibt es Neue in diesem Meeting?

Bitte stelle dich vor, damit wir dich willkommen heißen können.

(Pause, wenn Neue da sind, lies den folgenden Absatz:)

Es wird empfohlen, dass Neue an mindestens sechs Meetings teilnehmen. So hast du Zeit, um herauszufinden, ob du dich mit den Symptomen und Anzeichen von Mediensucht identifizieren kannst.

Praktische Informationen

Wir empfehlen, während des Meetings die Kamera anzulassen, um ein Gefühl von Gemeinschaft zu erleben, und alle ablenkenden Aktivitäten für die Dauer des Meetings einzustellen.

Wer möchte für uns den Text „Anzeichen und Symptome von Mediensucht“ lesen?

Anzeichen und Symptome von Mediensucht

Wir von Media Addicts Anonymous betrachten Mediensucht als eine ähnliche Krankheit wie Alkoholismus. Wie Drogen und Alkohol ist Mediensucht sowohl eine körperliche wie auch geistige Krankheit.

Der übermäßige Konsum von Medien stört den präfrontalen Kortex, also den Bereich unseres Gehirns, der für das Merken von Details sowie die Planung und Durchführung von Aufgaben verantwortlich ist.

Wenn wir zwanghaft Medien konsumieren, gehen unsere Frontallappen „offline“ und schwächen unsere Fähigkeit, mit dem Medienkonsum aufzuhören, wenn wir andere Dinge erledigen oder zu Bett gehen müssten. Außerdem beeinflusst Medienkonsum das Belohnungszentrum des Gehirns und löst eine Freisetzung von Dopamin aus.

Wie bei einer Drogensucht muss der Konsum immer mehr gesteigert werden, um den gleichen Kick zu bekommen. Dieser Dopamin-Anstieg führt schließlich zu einer Abhängigkeit.

Aufgrund dieser beiden geistigen und körperlichen Reaktionen haben Mediensüchtige wenig oder gar keine Abwehrkraft gegen den ersten Klick. Daher betrachten wir Medienkonsum als eine bewusstseins- und stimmungsverändernde Droge. Medien werden zu unserem Dopamin-High oder unserem Dope.

Wenn wir Medien als Ersatz für echte Beziehungen benutzen oder um Erleichterung, Entspannung, Erholung und Belohnung zu erfahren, empfinden wir am Ende Reue, Schuld und Scham. Wir sind heute hier, um diesem Wahnsinn die Lösung der Genesung entgegenzusetzen.

Danke für's Lesen.

Um von dem zwanghaften Medienkonsum zu genesen, nutzt MAA die Zwölf Schritte, die erstmals von den Anonymen Alkoholikern entwickelt wurden.

Wer möchte für uns den Schritt des Monats lesen?

wenn Neue da sind: Wer möchte für uns die 12-Schritte, **angepasst an Mediensucht**, lesen?

Die 12 Schritte der Mediensüchtigen:

1. Wir gaben zu, dass wir Medien gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Gott verstanden – anzuvertrauen.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.
5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.
6. Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Gott, unsere Mängel von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten und wurden willig, ihn bei allen wieder gutzumachen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war -, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
10. Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott – wie wir Gott verstanden – zu vertiefen. Wir baten nur, uns Gottes Willen erkennbar werden zu lassen und um die Kraft, ihn zu auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Mediensüchtige weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

Danke für's Lesen.

Dies ist ein 12 Schritte Meeting und folgt den Traditionen der Anonymen Alkoholiker. Ich werde nun für uns die Tradition des Monats lesen:

Die zwölf Traditionen:

1. Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die Genesung des Einzelnen beruht auf der Einigkeit der Media Addicts Anonymous.
2. Für den Sinn und Zweck unserer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität – einen liebenden Gott, wie er sich in dem Gewissen unserer Gruppe zu erkennen gibt. Unsere Vertrauensleute sind nur betraute Diener; sie herrschen nicht.
3. Die einzige Voraussetzung für die MAA-Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem impulsiven benutzen von Media aufzuhören.
4. Jede Gruppe sollte selbständig sein, außer in Dingen, die andere Gruppen oder die Gemeinschaft der MAA als Ganzes angehen.
5. Die Hauptaufgabe jeder Gruppe ist, unsere MAA-Botschaft zu Mediensüchtigen zu bringen, die noch leiden.
6. Eine MAA-Gruppe sollte niemals irgendein außen stehendes Unternehmen unterstützen, finanzieren oder mit dem MAA-Namen decken, damit uns nicht Geld-, Besitz- und Prestigeprobleme von unserem eigentlichen Zweck ablenken.
7. Jede MAA-Gruppe sollte sich selbst erhalten und von außen kommende Unterstützungen ablehnen.
8. Die Tätigkeit bei Media Addicts Anonymous sollte immer ehrenamtlich bleiben; jedoch dürfen unsere zentralen Dienststellen Angestellte beschäftigen.
9. Media Addicts Anonymous sollten niemals organisiert werden. Jedoch dürfen wir Dienst-Ausschüsse und Komitees bilden, die denjenigen verantwortlich sind, welchen sie dienen.
10. Medien Süchtige nehmen niemals Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft; deshalb sollte auch der MAA-Name niemals in öffentliche Streitfragen verwickelt werden.
11. Unsere Beziehungen zur Öffentlichkeit stützen sich mehr auf Anziehung als auf Werbung. Deshalb sollten wir gegenüber Presse, Rundfunk, Film und Fernsehen stets unsere persönliche Anonymität wahren.
12. Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen, die uns immer daran erinnern soll, Prinzipien über Personen zu stellen.

Medienabstinenz ist kein Ziel, sondern eine Art zu leben Leben. Im blauen Buch der "Anonyme Alkoholiker" steht:

"AA lehrt uns nicht, wie wir mit dem Trinken umgehen sollen, sondern wie wir nüchtern leben. Es ist kein großartiger Trick, mit dem Trinken aufzuhören; Der Trick besteht darin, nicht wieder anzufangen. Wir kamen zu AA, um zu lernen, wie man nüchtern lebt – denn das ist es, womit wir nicht umgehen konnten. Deshalb haben wir getrunken."

Wir brauchen also einen Plan für unsere tägliche Genesung, Werkzeuge, um mit unseren Emotionen und Ereignissen umzugehen, Verbindlichkeit und Gemeinschaft sowie tägliche spirituelle Inspiration.

Die Werkzeuge der Genesung sind:

- | | | |
|-----|----------------------|----------------------------------|
| 1. | Gebet | (Schritte 1-3) |
| 2. | Schreiben | (Schritt 4-8 und 10) |
| 3. | Meeting | (alle Schritte) |
| 4. | Literatur | (alle Schritte) |
| 5. | Körperübungen | (Schritt 12) |
| 6. | Genesungsplan | (Schritt 1-3 und 12) |
| 7. | Aktionsplan/Struktur | (Schritt 12) |
| 8. | Kontakt | (Schritt 5 und 12) |
| 9. | Sponsorschaft | (Schritt 5 und 12/alle Schritte) |
| 10. | Aktionspartnerschaft | (Schritt 12) |
| 11. | Stille Zeit | (Schritt 11) |
| 12. | Dienst | (schritt 12) |

Heute ist das Werkzeug _____ an der Reihe* (geht nach Monaten)

Wir lesen nun das Werkzeug und drei Leute teilen dazu für 2 Minuten.

Wer möchte für uns die Zeit nehmen?

Wer möchte lesen und teilen?

Zeitnehmer, bitte gib der Person, die teilt, Bescheid, wenn 2 Minuten um sind.

DIE WERKZEUGE:

1) GEBET

Wir verwenden das tägliche Gebet, um eine bewusste und lebendige Verbindung zu einer Kraft, größer als wir selbst, herzustellen und zu pflegen. Bisher haben wir versucht, unser Leben aus eigener Kraft zu meistern, doch wir sind daran gescheitert. Unsere Kraft reicht nicht aus. Wir brauchen eine Kraft, größer als wir selbst, eine Kraft, die uns führt, unterstützt und Trost spendet, die uns aufbaut und neue Wege zeigt, die uns hilft, alte Strukturen und Gewohnheiten zu verlassen, Ängste zu überwinden und nach Rückschlägen wieder aufzustehen. Wenn wir morgens das Gebet nutzen, um eine bewusste Verbindung zu dieser Kraft herzustellen, so kann uns diese Kraft Stück für Stück von innen heraus wandeln. Das Programm gibt uns die äußere Stütze, um unseren Lebensstil zu ändern. Das Gebet und die stille Zeit ermöglichen innere Wandlung. Das geschieht nicht über Nacht, sondern wächst langsam, still und ruhig. Gebete können wir auch im Alltag nutzen, um mit schwierigen Situationen fertig zu werden, Entscheidungen zu treffen oder durch Ängste hindurch zu gehen - immer dann, wenn alte Verhaltensmuster übernehmen wollen, dann können wir Gott, wie wir ihn verstehen, um Hilfe und um Führung bitten. Wir haben festgestellt, dass diese Praxis im Alltag funktioniert, selbst wenn wir nicht an Gott oder eine höhere Macht glauben. Wenn wir es dennoch einfach tun, können wir großen Nutzen daraus ziehen. Es ist wie mit der Schwerkraft: du musst nicht an sie glauben, damit sie wirkt.

2) SCHREIBEN

Eine tägliche Schreibroutine fördert unsere Kreativität, den Kontakt mit uns selbst und ist unabdingbar, um Klarheit über unsere Gedanken und Gefühle zu erhalten. Es gibt verschiedene Möglichkeiten des täglichen Schreibens. Es kann in Form eines Tagebuchs sein, tägliche Schrittarbeit, ein 12 Schritte Workbook, das wir mit unserem Sponsor durcharbeiten, Schreiben im 10. Schritt, Schreiben zu einem spirituellen Tagestext etc. Eine gute Möglichkeit, um eine Schreibroutine aufzubauen, ist das tägliche Schreiben einer Inventur, zum Beispiel: War mein Medienkonsum gestern abstinenter? Was habe ich gut gemacht? Was möchte ich heute besser machen? Wobei brauche ich Gottes Hilfe? Wofür bin ich heute dankbar? Dann schreiben wir noch unseren Aktionsplan oder 3 Dinge, die wir heute erledigen wollen, und schon haben wir eine tägliche Schreibübung.

3) MEETING

Meetings sind dazu da, Neue kennenzulernen und Erfahrung, Kraft und Hoffnung zu teilen. Sucht ist eine Krankheit des Vergessens und deswegen kommen wir in Meetings zusammen, um von anderen Genesenden regelmäßig zu hören und daran erinnert zu werden, was die Prinzipien unseres Programms sind und wie wir dauerhaft in zufriedener Genesung leben können. Meetings geben unserer Woche Struktur, sie verbinden uns mit der Gemeinschaft, helfen uns, mit anderen in Kontakt zu bleiben und unser eigenes Programm regelmäßig aufzufrischen und zu erneuern – denn wir können das, was wir durch das Programm erhalten haben, nur behalten, indem wir es weitergeben. Indem ich im Meeting meine Erfahrung, Kraft und Hoffnung teile, darüber spreche, wie es mir im Alltag gelungen ist, dank der Werkzeuge des Programms und der Arbeit in den Schritten anders mit Situationen umzugehen, die mich früher umgehauen hätten, erhalte ich mir meine Genesung und gebe Erfahrung, Kraft und Hoffnung an andere weiter.

4) LITERATUR

Literatur bedeutet für uns Mediensüchtige das tägliche, maßvolle Lesen spiritueller Literatur zum Zweck der Kontemplation. Wir beginnen den Tag mit einem Tagestext aus unserer Literatur, zum Beispiel dem „24 Stunden von AA“ (erschienen bei Hazeldon) oder einem anderen spirituellen Tagestext deiner Wahl. Das tägliche Lesen im Blauen Buch kann ebenfalls Teil unserer täglichen Literatur sein, dabei hat es sich als nützlich erwiesen, täglich nur 2 Seiten zu lesen, um das zwanghafte und maßlose Lesen zu vermeiden. Jede Art von stillem, kontemplativen Lesen, das uns dabei unterstützt, im gegenwärtigen Moment und bei uns selbst anzukommen und uns dazu anregt, nach spirituellem Wachstum und innerer Reife zu streben ist nützlich.

5) KÖRPERÜBUNGEN

Mediensüchtige vernachlässigen oft ihren Körper durch stundenlanges Sitzen, flaches Atmen und das ungesunde starren auf einen Bildschirm oder ein Buch. Um dieser Vernachlässigung entgegen zu wirken, wieder in unserem Körper präsent zu sein und ihn zu pflegen ist es hilfreich, sich täglich ein oder zwei Körperübungen vorzunehmen, die den Körper stärken und uns dabei helfen, uns zu entspannen. Dies kann jeder nach den persönlichen Vorlieben für sich entscheiden. Manch einer bevorzugt das Fahrradfahren, ein anderer wiederum liebt es, spazieren zugehen und sich ein wenig zu dehnen, für einen anderen wiederum ist Krafttraining oder Kampfsport das Mittel seiner Wahl. Wichtig ist, dass wir etwas finden, das wir gerne regelmäßig praktizieren. Anfangs kann es ausreichen, sich täglich nur 10 Minuten Zeit zu nehmen, um sich seinem Körper zu zuwenden. Egal ob in Form Stretching, intensives oder bewusstes Treppensteigen oder einmal um den Block rennen. Wichtig ist lediglich, dass wir uns diese Zeit nehmen, wo wir in Kontakt mit unserem Körper sind und uns bewusst Zeit für ihn nehmen.

6) MEDIENERSATZPLAN

Ein Medien-Ersatz-Plan ist ein wichtiges Werkzeug für unsere Gemeinschaft. Anders als der Aktionsplan ist er eher wie ein Werkzeug der Inspiration, aber auch ein echter Notfall Plan. Anfangs hatten viele von uns unrealistische Vorstellungen davon, womit sie ihre Medienfreie Zeit füllen könnten. Wir dachten daran, einen Tanzkurs zu machen, Gesangsunterricht zu nehmen oder Zeichenkurse zu belegen, dem Sportverein beitreten, eine Kampfsportart lernen etc. Auch wenn das alles seinen Platz haben darf auf dem Medien-Ersatz-Plan, so ist dieser in erster Linie gedacht als Notfall-Plan für die alltäglichen Momente, in denen wir normalerweise zu Medien gegriffen hätten: Wenn wir Abends erschöpft von der Arbeit heimkommen und „einfach nur abschalten wollen“, wenn wir einen Streit hatten oder eine hohe Rechnung empfangen haben und uns von unseren Emotionen überwältigt fühlen, wenn wir Geschirr spülen oder die Wäsche aufhängen. Bevor wir uns schlafen legen, als erstes nach dem Aufwachen. Es gibt so viele alltägliche Situationen in unserem Leben, und Medien waren unser ständiger Begleiter. Für viele kann einfach nur aus dem Fenster schauen und den Regen beobachten ein großartiger Punkt auf dem „Medien-Ersatz-Plan“ sein. Das bewusste Wahrnehmen der Geräusche um uns herum, egal ob es der Verkehr, die Vögel oder der Regen ist. Anstatt Reality-TV verbinden wir uns mit der Realität. Anstatt Hunde- und Katzenvideos beobachten wir echte Hunde und Menschen im Park. Anstatt Natur-Dokumentationen beobachten wir die „Natur“ um uns herum. Anstatt Multitasking praktizieren wir „Slow Living“. Anstatt „Selbstverbesserung“ praktizieren wir Dankbarkeit und Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt.

7) AKTIONSPLAN/STRUKTUR

Das Werkzeug Aktionsplan/Struktur hilft uns dabei, unseren Tag zu strukturieren und aktiv zu gestalten, anstatt uns von Ängsten, Widerständen und Impulsen durch den Tag treiben zu lassen. Es hilft uns, Dinge zu erledigen, die anstehen und unsere Genesung zu unterstützen, Pausen einzuhalten, Pflicht und Entspannung ins Gleichgewicht zu bringen und Kreativität und Gelassenheit zu fördern. Ein Aktionsplan ist keine To-Do-Liste und sollte nicht als solche betrachtet werden. Jeder Mensch steht an einem anderen Punkt und muss andere Schwerpunkte legen. Für den einen bedeutet das, den Fokus auf Bewegung und körperliche Gesundheit zu legen, Arzttermine und körperliche Übungen zu planen sowie Zeit für Meditation und Kontakt. Ein anderer möchte vielleicht seine Wohnung entrümpeln oder ein kreatives Projekt angehen. Der Aktionsplan unterstützt uns dabei, die wichtigen Dinge im Auge zu behalten und unseren Tag nach bewusst gesetzten Intentionen auszurichten. Es ist wichtig unseren Aktionsplan realistisch zu gestalten und Pausen einzuplanen. Weniger ist mehr, und lieber haben wir Abends ein Erfolgserlebnis anstatt frustriert zu sein, weil wir nur die Hälfte geschafft haben.

8) KONTAKT

Mediensucht ist eine Krankheit der Isolation. Wir isolieren uns von unseren Mitmenschen, vermeiden echten Kontakt und ziehen uns zurück in die Scheinwelt der Medien. Daher ist es wichtig, bewusst täglich in Kontakt zu gehen, um die Krankheit der Isolation zu überwinden und ein Netzwerk von Kontakten aufzubauen, das uns auch dann trägt, wenn wir eine schwere Zeit durchmachen. In unseren Kontaktanrufen ist es wichtig, dass wir uns ehrlich zeigen, aber auch Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen.

9) SPONSORSCHAFT

Wir arbeiten mit einem Sponsor, der uns dabei hilft, einen Medienplan zu erstellen und eine Struktur aufzubauen, die uns trägt. Aufgabe unseres Sponsors ist es, uns durch die 12 Schritte zu begleiten und uns dabei zu unterstützen, spirituell zu wachsen und ein Leben in Nüchternheit zu führen. Es gibt verschiedene Formen der Sponsorschaft. Manche bevorzugen einen regelmäßigen Rhythmus ihrer Treffen, andere wiederum sind gerne flexibel im Kontakt. Für den Anfang hat sich ein regelmäßiger Kontakt, am besten täglich, als besonders effektiv heraus gestellt, bis die Schritte einmal durchgearbeitet sind und der Sponsee durch das tägliche Arbeiten in den Schritten, insbesondere 10, 11 und 12, seine Genesung weitgehend gefestigt hat und selbst als Sponsor arbeiten kann. Doch hier gibt es kein richtig oder falsch, jeder Sponsorschaft gestaltet sich individuell nach den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Beteiligten.

10) AKTIONSPARTNERSCHAFT

Neben dem täglichen Austausch mit anderen Genesenden und dem regelmäßigen Kontakt mit einem Sponsor kann auch eine Aktionspartnerschaft ein kraftvolles Werkzeug sein, um meine Genesung zu unterstützen. Eine Aktionspartnerschaft kann sich unterschiedlich gestalten. Für manche funktioniert einen regelmäßigen Telefonanruf zu einer bestimmten Uhrzeit, um zum Beispiel einen 10. Schritt zu teilen, für andere kann es ein Austausch über WhatsApp oder email sein. Ziel und Zweck einer Aktionspartnerschaft ist, sich einen Verbindlichkeitspartner zu holen, um das regelmäßige Anwenden eines Werkzeuges, die tägliche Struktur oder eine bestimmte Gewohnheit zu unterstützen durch Kommunikation und Verbindlichkeit. Somit fällt es uns leichter, den eigenen Fortschritt zu überprüfen und dran zu bleiben. Außerdem erhöht eine Aktionspartnerschaft unsere Motivation, Schwierigkeiten zu überwinden, wenn wir zum Beispiel eine ungute Gewohnheit überwinden oder ein Verhalten ändern wollen. Wenn wir Suchtdruck haben können wir uns zu einem Suchtdruck-Arbeitsblatt committen und es mit unserem Partner teilen, oder eine kurze Nachricht senden mit der Verpflichtung, die nächsten 30 Minuten nicht zu konsumieren und stattdessen eine Aktion unseres Genesungsplan durchzuführen und anschließend nach 30 Minuten wieder einchecken, um unseren nächsten Schritt zu teilen. Es gibt viele Wege eine Aktionspartnerschaft zu gestalten und zu nutzen.

11) STILLE ZEIT

Stille Zeit ist ein wichtiges Werkzeug, das uns dabei hilft, mit uns selbst in Kontakt zu kommen und uns mit unserer Höheren Macht zu verbinden. Wir haben festgestellt, dass, je weniger wir uns den stimulierenden Reizen der Medien aussetzen, unsere Gedanken ruhiger werden und das tägliche Sein in Stille leichter wird. Um Stille Zeit in den Alltag zu integrieren kann es nützlich sein, mit 1 oder 2 Minuten täglicher Übung zu beginnen und wenn du magst, die Zeit allmählich zu steigern. Es genügt vollkommen, einfach nur still zu sitzen und mit dir und deinen Gefühlen und Gedanken präsent zu sein. Dabei kann es hilfreich sein, den Atem zu beobachten oder in den Körper zu fühlen und alle Körperteile einmal bewusst zu entspannen. Doch geht es in der stillen Zeit nicht darum, schöne Gefühle zu erleben. Vielmehr geht es darum, zu üben, mit dem zu sein, was ist, sich in die Gefühle hinein zu entspannen, die auftauchen, ohne dem Drang, sich abzulenken. Sich alle Gefühle erlauben und sie ganz anzunehmen, hilft uns, um später im Alltag in Situationen präsent und ruhig bleiben zu können anstatt aus zu agieren oder sich in Medien oder andere Ablenkungen zu flüchten.

12) DIENST

Wir tun Dienst, um uns als Teil der Gemeinschaft zu erfahren und einen Beitrag zum großen Ganzen zu geben. Als Mediensüchtige sind wir es gewohnt, uns zu isolieren und zu konsumieren. Dienst ist das Gegenmittel zu Isolation und Konsum. Dienst ist ein spirituelles Werkzeug, dessen unsichtbare Kraft dadurch entfaltet, dass wir es tun. Es gibt viele Arten, um Dienst zu tun: Das Lesen und Teilen in einem Meeting ist eine Form von Dienst, Anrufe tätigen und Anruf-Anfragen in der Gruppe posten ist ebenso Dienst. Ein Meeting zu leiten oder Sponsorschaft sind ebenso Dienst. Unsere Gemeinschaft trägt sich durch die vielen kleinen Dienste, die wir täglich leisten. Der wichtigste Dienst jedoch, den wir der Gemeinschaft, uns selbst und der Gesellschaft erweisen können ist unsere Abstinenz.

Darüber hinaus gibt es die „Random-acts-of-kindness“, ein wertvolles Werkzeug, um aus negativen Gedankenschleifen auszubrechen. Ein random-act-of-kindness kann etwas ganz kleines sein, ein Lächeln, ein nettes Wort, ein Kompliment, oder jemandem heimlich ein kleines Geschenk vor die Haustür legen...

<https://bernardzitzer.com/de/liste-random-acts-of-kindness/>

Gemeinsame Aktion:

Wir praktizieren nun das gelesene Werkzeug oder schreiben gemeinsam an einem der Arbeitsblätter. Heute ist _____ an der Reihe* Der Technische Support wird das Arbeitsblatt während dieser Zeit auf dem Bildschirm teilen.

	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
1. Gebet	2-way-prayer	2-way-prayer	2-way-prayer	Arbeitsmeeting
2. Schreiben	10. Schritt/Dankbarkeit	10. Schritt /Dankbarkeit	10. Schritt/ Dankbarkeit	Arbeitsmeeting
3. Meeting	AB Meeting	AB Widerstand auflösen	10. Schritt	?
4. Literatur	Lesen der Symptome + dazu schreiben	Lesen der Versprechen + dazu schreiben	Lesen der 9. Schritt Versprechen + dazu schreiben	Arbeitsmeeting
5. Körperübungen	AB Körperübungen	AB Körperübungen	AB Körperübungen	?
6. Medienersatzplan	AB Medienersatzplan	TOPLINER-AKTIVITÄT	AB Panneninventur	Arbeitsmeeting
7. Aktionsplan/Struktur	AB Struktur	AB Widerstand auflösen	AB Suchtdruck auflösen	Arbeitsmeeting
8. Kontakt	AB Kontakt	AB Widerstand auflösen	10. Schritt	?
9. Sponsorschaft	AB Sponsorschaft	AB Widerstand auflösen	10. Schritt	Arbeitsmeeting
10. Aktionspartnerschaft	AB Aktionspartnerschaft	AB Widerstand auflösen	AB Suchtdruck auflösen	Arbeitsmeeting
11. Stille Zeit	10 Minuten Stille Zeit	10 Minuten Stille Zeit	10 Minuten Stille Zeit	Arbeitsmeeting
12. Dienst	AB Dienst	?	?	Arbeitsmeeting

Gemeinsames Ausfüllen des Arbeitsblatts bis 11:35 Uhr

Zeit zum Teilen (bis 11:55 Uhr)

Willkommen zurück! Wir haben nun Zeit zum Teilen. Bitte beschränke deinen Beitrag auf 3 Minuten, damit alle Gelegenheit haben, zu teilen. Zeitnehmer, bitte gib der sprechenden Person Bescheid, wenn 3 Minuten um sind. Wer möchte mit dem Teilen beginnen?

(Bei mehr Teilnehmern kann die Zeit auf 2 Minuten reduziert werden)

ABSCHLUSS:

KONTAKT

Wir bitten jetzt alle, die möchten, ihre Telefonnummer in den Chat zu schreiben. Lasst uns in Austausch bleiben und gemeinsam unsere tägliche Genesung pflegen.

Siebte Tradition:

MAA erhebt keine Beiträge oder Gebühren. Wir erhalten uns selbst durch eigene Beiträge und Spenden. Beiträge können auf der MAA Webseite erfolgen.

Ankündigungen

Wir haben nun 2 min Zeit für Ankündigungen. Gibt es irgendwelche MAA Ankündigungen?

Wer möchte für uns die Versprechen lesen?

DIE VERSPRECHEN:

Wenn wir in diesem Abschnitt unserer Entwicklung sehr gewissenhaft sind, werden wir verblüfft sein, noch bevor wir den Weg zur Hälfte zurückgelegt haben.

Wir werden eine neue Freiheit und ein neues Glück kennen lernen.

Wir wollen die Vergangenheit weder beklagen noch die Tür hinter ihr zuschlagen.

Wir werden verstehen, was das Wort Gelassenheit bedeutet und erfahren, was Frieden ist.

Wie tief wir auch gesunken waren, wir werden merken, dass andere aus unseren Erfahrungen Nutzen ziehen können.

Das Gefühl der Nutzlosigkeit und des Selbstmitleids wird verschwinden.

Unsere Ichbezogenheit wird in den Hintergrund treten, das Interesse an unseren Mitmenschen wachsen.

Unsere Selbstbezogenheit wird dahinschmelzen.

Unsere Einstellung zum Leben und unsere Erwartungen werden sich ändern. Angst vor den Menschen und vor wirtschaftlicher Ungewissheit werden schwinden.

Ohne lange nachzudenken, werden wir jetzt mit Situationen fertig, die uns früher umgeworfen haben.

Plötzlich wird uns bewusst, dass Gott für uns das erledigt, wozu wir allein nicht in der Lage sind.

Sind das alles übertriebene Versprechen? Wir meinen nicht.

Sie werden überall bei uns Wirklichkeit manchmal schneller, manchmal langsamer.

Sie werden sich immer erfüllen, wenn wir daran arbeiten!

Damit ist das Meeting beendet.

Ich danke allen, die heute Dienst gemacht haben und allen, die heute da waren – gute 24 Stunden, kommt wieder es funktioniert!