

Top-Liner-Meeting der Anonymen Mediensüchtigen

Sonntag, 18:00 Uhr CET Zeit (12:00pm ET)

Zoom ID: 928 5312 2001 Passcode: 305912

(Anmerkung für den Moderator: kursiv geschriebene Texte werden nicht gelesen)

Willkommen zum „Top-Liner-Meeting“ der Anonymen Mediensüchtigen. Mein Name ist _____ und ich leite heute das Meeting.

Präambel:

Anonyme Mediensüchtige sind eine internationale Gemeinschaft von Menschen, die gemeinsam Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um von der Mediensucht zu genesen. Wir heißen jeden willkommen, der mit der zwanghaften Mediennutzung aufhören möchte. Für die Mitgliedschaft fallen keine Beiträge oder Gebühren an; Wir tragen uns selbst durch eigene Spenden und bitten weder um Spenden von außen noch nehmen wir sie an. MAA ist mit keiner öffentlichen oder privaten Organisation verbunden. Wir haben keine Meinung zu Themen außerhalb der Gemeinschaft, insbesondere solchen, die den Konsum von Medien betreffen. Wir befürworten oder lehnen keine politischen Ansichten, Ideologien oder religiösen Lehren ab. Ziel und Zweck unserer Gemeinschaft ist es, frei vom zwanghaften Konsum unserer Sucht-Medien zu leben und die Botschaft der Genesung an andere Mediensüchtige weiterzugeben, die noch leiden.

Wir heißen Neue willkommen:

Bist du neu hier? Bitte schalte dich frei und stelle dich kurz vor.

(Wenn Neue da sind:)

Herzlich willkommen! Für alle, die mehr über Mediensucht lernen möchten, weisen wir auf unser
Werkzeuge Meeting am Samstag, 10 Uhr, hin und auf unsere Homepage:
anonymemediensuechtige.de

Fokus:

In diesem Meeting fokussieren wir uns auf unsere „Top-Liner“. Das sind die Aktivitäten, die unsere Genesung fördern. Das können kreative Projekte sein, Beten, Meditation, Körperübungen, aufräumen etc. Das kann sein in einem Schritt zu schreiben, ein Gedicht oder einfach nur das aufzuschreiben, was dich gerade beschäftigt. Es kann alles sein, was deine Kreativität und Freude fördert, oder dich um das zu kümmern, was dich belastet und deiner Zuwendung bedarf. Falls du deine Top-Liner noch nicht definiert hast, kannst du die Co-working-Zeit auch nutzen, um Aktivitäten aufzuschreiben, denen du nachgehen kannst statt Medien zu konsumieren.

Gebet:

Bitte schaltet euch jetzt frei damit wir gemeinsam das Gelassenheitsgebet in der Langform sprechen können:

Gott, gebe uns die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die wir nicht ändern können,
den Mut, Dinge zu ändern, die wir ändern können,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden
Einen Tag nach dem anderen zu leben
Entbehrung als einen Weg zum Frieden zu akzeptieren.
Die Welt so anzunehmen, wie sie ist,
Zu vertrauen, dass sich alles zum Guten wenden wird,
wenn wir in Deinem Willen leben.

Vorstellungsrunde:

Wir machen nun eine Vorstellungsrunde. Hier kannst du teilen, wie es dir gerade geht, wo du stehst in Bezug auf deine Kreativität und welche Erkenntnisse, Erfolge oder Misserfolge du in der letzten Woche hattest. Redezeit beträgt 2 oder 3 min (wird vom Moderator entschieden).

Wer möchte für uns die Zeit nehmen?

Wer möchte mit dem Teilen beginnen?

Topliner Zeit

Bevor wir mit der Aktivität beginnen, wollen wir uns eine Minute lang in Stille mit unserer Höheren Macht verbinden. Hierbei kannst du um eine Eingebung bitten und deine Höhere Macht bewusst einladen, dich in den nächsten 20 Minuten zu begleiten.

Der Zeitnehmer gibt uns Bescheid, wenn 1 min vorbei ist

Wir beginnen nun mit der Aktiv-Phase. Der Zeitnehmer gibt uns Bescheid, wenn 20 min vorbei sind
(den folgenden Text während der Topliner-Zeit auf dem Bildschirm teilen:)

Toplinerzeit 20 min

In den nächsten 20 Minuten ist Zeit für unsere „Top-Liner“. Topliner sind Aktivitäten, die unsere Genesung fördern. Hier sind einige Beispiele für Toplineraktivitäten:

Beten, Meditation, Körperübungen, aufräumen, Geschirr spülen, Nähen, Malen, Häkeln, Stricken etc. Schreiben, z.Bsp. zu einem Schritt schreiben, ein Gedicht schreiben, oder einfach nur das aufzuschreiben, was dich gerade beschäftigt.

*Es kann alles sein, was deine Kreativität und Freude fördert, oder dich um das zu kümmern, was dich belastet und deiner Zuwendung bedarf, wie **eine Schublade aussortieren, den Müll rausbringen, die Steuerabrechnung machen** usw. Falls du deine Top-Liner noch nicht definiert hast, kannst du die Co-working-Zeit auch nutzen, um Aktivitäten aufzuschreiben, denen du nachgehen kannst statt Medien zu konsumieren.*

Befindlichkeitsrunde

Willkommen zurück! Wir haben nun Zeit, um über das zu Teilen, was wir in den letzten 20 min gemacht haben und wie es uns dabei gegangen ist, oder allgemein, was uns gerade beschäftigt.

Redezeit beträgt 2 (oder 3) min (*wird vom Moderator entschieden*)

Abschlußrunde

Hier kannst du teilen, was du heute mitgenommen hast und welche Intention du für die nächste Woche mitnehmen möchtest. Redezeit beträgt 1 Minute

(Endet spätestens um 19:05 Uhr)

Die Zeit, die wir heute zum Teilen hatten, ist nun vorbei.

Ankündigungen

Gibt es irgendwelche MAA Ankündigungen?

7. Tradition

Wir erhalten uns durch eigene Beiträge und Spenden. Spenden können geleistet werden auf unserer Homepage unter mediaaddictsanonymous.org

GEBET

Wer möchte für uns das Abschlussgebet-Gebet vorlesen?

Gott,

wir danken dir für die gemeinsame Zeit, die wir heute verbringen durften.

Wir danken dir für das Geschenk, unsere Hände, unsere Stimme,

unsere Sinne und unseren Körper als Instrument für die kreative Kraft zu benutzen.

Bitte hilf uns dabei, stets an deine Kraft angebunden zu sein

und Freude aus unserer täglichen Zuwendung zu dir und unseren Projekten zu ziehen.

Hilf uns dabei, dir und unseren Mitmenschen zu dienen,

auf welche Weise auch immer du uns die Möglichkeiten dafür öffnest.

Mögen wir stets in deinem Licht und in deiner Freude leben

und andere mit deinem Licht und deiner Kraft erhellen.

Danke _____ für's Lesen! Damit ist unser Meeting beendet