

Top-Liner-Meeting der Anonymen Mediensüchtigen

**Mittwoch, 18:00 Uhr CET Zeit (12:00pm ET)
Zoom ID: 928 5312 2001
Passcode: 305912**

Willkommen zum „Top-Liner-Meeting“ der Anonymen Mediensüchtigen.

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.

Wir unterstützen alle Formen der Mediennüchternheit, einschließlich der Abstinenz von elektronischen Medien, Filmen, Radio, Zeitungen, Zeitschriften, Büchern, Musik etc. Ziel und Zweck unserer Gemeinschaft ist es, frei vom zwanghaften Konsum unserer alkoholischen 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 Sonntags-Meeting um 20 Uhr hin bzw. andere englischsprachige Meetings (Meetings und Literatur findest du auf unserer Webseite anonymemediensuechtige.de oder mediaaddictsanonymous.com).

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.

Da wir oft ganz alleine versuchen, unser Leben und unsere Genesung zu meistern, haben wir erkannt, dass es wichtig ist, unsere Höhere Macht dabei um Führung zu bitten. Folgende Prinzipien sind uns dabei eine wichtige Stütze:

Wer möchte für uns die Prinzipien lesen?

Die Prinzipien:

- 1. Wir erkennen an, dass wir selbst machtlos sind und aus uns selbst heraus nichts schöpfen können.*
- 2. Wir erkennen an, dass es eine universale Schöpferkraft gibt, die sich in jedem Menschen individuell ausdrücken möchte, und die uns dabei hilft, Zugang zu unserer Kreativität zu erhalten*
- 3. Wir entschließen uns dazu, uns mit dieser Kraft zu verbinden und unseren Eigenwillen und unsere Vorstellungen beiseite zu legen – immer nur für heute.*
- 4. Wir betrachten alle limitierenden Vorstellungen und Glaubenssätze, die wir in Bezug auf unsere Kreativität und alles, was damit zusammenhängt, haben.*
- 5. Wir schreiben diese Glaubenssätze, Gedanken und hinderlichen Gewohnheiten auf und untersuchen sie gründlich auf ihren Wahrheitsgehalt.*
- 6. Wir sind bereit, diese Glaubenssätze loszulassen und durch neue, stärkende Affirmationen und förderliche Gewohnheiten zu ersetzen.*
- 7. Wir besprechen unsere Erkenntnisse mit einem anderen Menschen und bitten Gott, uns bei der täglichen Praxis dieser neuen Prinzipien zu unterstützen.*
- 8. Nachdem wir auf diese Weise eine innere Wandlung durchlebt haben und den Zugang zu unserer Kreativität wieder gefunden haben – immer nur für heute –, helfen wir anderen Menschen, ebenfalls Zugang zu ihrer Kreativität zu finden und die Glaubenssätze und Verhaltensweise zu entfernen, die sie von ihrer Freude, Schöpferkraft und Inspiration trennen.*

Danke _____ für's Lesen.

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
Entbehnung 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.
Amen.

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 min.

Wer möchte für uns die Zeit nehmen?

Wer möchte mit dem Teilen beginnen?

Kreativrunde

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 von deiner Höheren Macht bitten und deine Höhere Macht bewusst einladen, dich in den 15 Minuten Kreativzeit zu begleiten.

Zeitnehmer, bitte gib uns Bescheid, wenn 1 min vorbei ist!

Wir beginnen nun mit der Aktiv-Phase. Zeitnehmer, bitte gib uns Bescheid, wenn 15 min vorbei sind!

KREATIVZEIT 15 MIN

Befindlichkeitsrunde

Willkommen zurück! Wir haben nun Zeit, um über das zu Teilen, was wir in den letzten 15 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 wozu du dich für die nächste Woche committest.

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