



Die 12 vorgeschlagenen Schritte

1. Wir haben zugegeben, dass wir unseren Emotionen gegenüber machtlos waren, dass unser Leben nicht mehr zu meistern war.
2. Wir haben die Überzeugung gewonnen, dass eine Macht – größer als wir selbst – uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben könne.
3. Wir haben den Entschluss gefasst, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes, wie wir ihn verstanden, anzuvertrauen.
4. Wir haben von uns eine gründliche und furchtlose Gewissens-Inventur gemacht.
5. Wir haben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen die genaue Art unserer Verfehlung eingestanden.
6. Wir waren völlig bereit, alle diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig haben wir ihn gebeten, uns von unseren Mängeln zu befreien.
8. Wir haben eine Liste aller Personen aufgestellt, die wir verletzt hatten und sind bereit geworden, dies wieder gutzumachen.
9. Wo immer möglich haben wir diese Menschen entschädigt, es sei denn, sie oder andere würden dadurch verletzt.
10. Wir haben unsere persönliche Inventur fortgesetzt und wenn wir unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
11. Durch Gebet und Besinnung haben wir versucht, unsere bewusste Verbindung zu Gott, wie wir ihn verstanden, zu verbessern und haben um die Erkenntnis dessen gebeten, was er mit uns will und um die Kraft, dies zu tun.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft weiterzugeben und diese Grundsätze auf all unser Tun anzuwenden.

© EA-Selbsthilfe e.V., Friedberg Juni 2016 Alle Rechte vorbehalten.

Übersetzt vom Englischen mit Genehmigung von © Emotions Anonymous International.

Die Urheberrechte in der englischen Sprachversion dieses Werkes sind Eigentum von Emotions Anonymous International, USA. Kein Teil dieser Übersetzung darf, in welcher Form auch immer, ohne schriftliche Genehmigung von EA vervielfältigt werden.

Copyright Notice June 2016

© Emotions Anonymous International All Rights Reserved.

Translated from English with permission of © Emotions Anonymous International.

Copyright in the English language version of this work is owned by Emotions Anonymous International, P.O. Box 4245, St. Paul, Minnesota 55104-0245, USA.

No part of this translation may be duplicated in any form without the written permission of EA.
