

Willkommen bei Overeaters Anonymous

OA ist eine Gemeinschaft von Menschen, die vom zwanghaften Essen genesen, indem sie ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen und sich gegenseitig unterstützen.

Auf der Rückseite dieses Blattes empfehlen wir dir Literatur, die sich besonders für Neue im Programm als hilfreich erwiesen hat. Diese und andere Literatur findest du in unserem Online Shop auf unserer Webseite oder am Literaturlisch im Meeting. Unser Literaturdienst wird dich bei der Auswahl gerne beraten.

Weiter wollen wir dir ans Herz legen, telefonisch und persönlich auch außerhalb der Meetings Kontakt mit anderen OA-Mitgliedern zu suchen. Dies kann dir in schwierigen Phasen helfen und du kannst so auch noch mehr über unser Programm erfahren.

1

Wenn du schon auf viele Weisen versucht hast, abzunehmen oder mit deinem Essverhalten zurecht zu kommen, dann versuche es doch einfach mal mit dem OA-Programm. Bitte besuche mehrere Meetings, bevor du entscheidest, ob OA dir eine Hilfe sein kann.

In OA wirst du Menschen mit gleichen oder ähnlichen Problemen finden, die ehrlich ihre Gefühle teilen. Du kannst hier auf viele deiner Fragen und Probleme Antwort finden. Das Programm von Overeaters Anonymous ist ein einfaches Programm, das funktioniert. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren. Wir erhalten uns durch eigene freiwillige Beiträge. Wir sind mit keiner öffentlichen oder privaten Organisation, politischen Bewegung, Ideologie oder Religion verbunden; wir nehmen keine Stellung zu Fragen außerhalb unserer Gemeinschaft.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören.

Willkommen!



Literaturempfehlungen:

Essplan, Abstinenz und Sponsorschaft

Eine umfangreiche Zusammenfassung zu den Themen Essplan, Abstinenz, Rückfall, gesundes Gewicht und nicht zuletzt Sponsorschaft

€ 9,50 (Best.-Nr. 165/C)

Auf www.amazon.de auch als E-Book erhältlich für 7,20 €

Die Zwölf Schritte und die Zwölf Traditionen von Overeaters Anonymous

Dieses umfassende Werk bietet eine detaillierte und bewegende Beschreibung, wie die Schritte und Traditionen von OA den Mitgliedern helfen zu genesen und wie die Gemeinschaft als Ganzes funktioniert. Ein Abschnitt mit Fragen nach jeder Tradition ist dazu gedacht, dein Meeting zu stärken.

€ 16,90 (Best.-Nr. 067/A)

Das Buch ist auf www.amazon.de auch als E-Book für 9,50 € erhältlich

Das Zwölf-Schritte-Arbeitsbuch

Es vertieft das Verständnis des Programms, indem man damit Fragen beantwortet, die dem Buch *Die Zwölf Schritte und die Zwölf Traditionen von Overeaters Anonymous* entnommen wurden.

€ 8,50 (Best.-Nr. 082/B)

Overeaters Anonymous – Zweite Ausgabe

Es enthält Geschichten von OA-Mitgliedern, den vollständigen Text von *Unsere Einladung an dich*, die Geschichte der Gründung von OA sowie die Sicht des OA-Programms von einem Mediziner, einem Psychiater und einem Geistlichen.

€ 16,80 (Best.-Nr. 120/B)

Für Heute (24-Stunden-Buch)

Dieses Buch bietet für jeden Tag Anregungen zum Nachdenken und zum Finden von Kraft.

€ 16,00 (Best.-Nr. 036/B)

Stimmen der Genesung (24Stunden-Buch)

Dieses Meditationsbuch enthält inspirative Zitate aus der OA-Literatur zusammen mit der Erfahrung, Kraft und Hoffnung von OA-Mitgliedern für OA-Mitglieder.

€ 16,80.- (Best.-Nr.134/B)

Diese Bücher findest du auf den Literartischen der Meetings, bei überregionalen OA-Treffen zur Ansicht oder sie sind direkt auf www.overeatersanonymous.de Literaturshop zu bestellen)

Preisstand vom 1. August 2016

