

# Die 12 Schritte - ein Lebensprogramm

## Ein Telefon-Workshop an 5 Sonntagen

Der Zweck dieses Workshops besteht darin, euch eine Hinführung anzubieten zu einem möglichst effizienten und annehmbaren spirituellen Lebensplan, der zur Basis für seelischen Frieden und Freiheit von unserer Suchterkrankung werden kann.

Das Zwölf-Schritte-Programm ist ein reines Erfahrungsprogramm. Durch die Kapitulation vor unserer Problematik, dem Sich-Anvertrauen an eine Höhere Macht und die „Übergabe“ unserer Probleme an sie gelangen wir zur inneren Bereitschaft, diese Schritte zu vollziehen. Das aber fällt vielen so lange schwer, so lange sie glauben, etwas festhalten zu können oder zu müssen.

Dieses Lebensprogramm kann seine tiefe Weisheit nur dann entfalten, wenn wir es ausprobieren.

Menschen in Not, die ihre Ohnmacht gegenüber ihre Abhängigkeit, ihrer Begrenztheit und ihren Fehlverhaltensweisen erkennen und zugeben können, werden mit Hilfe dieses Programms tiefe Erfahrungen machen und können entscheidende Hilfestellung erleben bei der Lösung ihrer inneren Verstrickungen.

Erst durch das Leben in den Zwölf Schritten zeigen sie ihren echten Wert.

Wir gehen im Workshop durch alle 12 Schritte.

Während des Workshops habt ihr die Möglichkeit, den 4. Schritt, eine Inventur eures Lebens, zu machen. "Erkenne dich selbst, mach Inventur", sind Wendepunkte auf unserem Lebensweg. Sie fordern uns zum Innehalten, zur Selbstbestimmung und zum Fragen auf: "Wer bin ich, wie und was bin ich? Welche Konflikte trage ich in mir, welche ungelösten Probleme belasten mich?"

Was sind meine Stärken?"

Darum geht es im 4. Schritt.

In einer stillen Zeit wird eine Führung durch unsere Höhere Macht als 11.Schritt-Meditation geschrieben. Dazu gibt es Richtlinien, wie die Gedanken der Höheren Macht von unseren Ego-Gedanken unterschieden werden können. Dies wird in der vierten Sitzung geschehen. In unserem Workshop bieten wir Hilfen an, diese wichtigen Fragen zu beleuchten und Antworten darauf zu finden.

**Grundlage des Workshops ist das *Blaue Buch* der Anonymen Alkoholiker.**

*Wir laden euch herzlich dazu ein.*

**Wichtig:**

**Zum Gelingen des Workshops brauchen wir neue OAs und alte OA-Hasen/Häsinnen!**



## Termine und Ablauf:

1. **Wer teilnehmen möchte**, melde sich bitte bei [telefonworkshop@gmail.com](mailto:telefonworkshop@gmail.com)

Wir schicken dir dann per Mail die Unterlagen für den Workshop zu.

Wer die Unterlagen in ausgedruckter Form benötigt, möge sich deswegen melden.

Monika 030 313 17 23

## 2. Termine:

Sonntag, 18. November um 10:30 Uhr

Sonntag, 25. November um 10:30 Uhr

Sonntag, 2. Dezember um 10:30 Uhr

Sonntag, 9. Dezember um 10:30 Uhr

Sonntag, 16. Dezember um 10:30 Uhr

Jeder Workshop wird ca. 1 1/2 bis 2 Stunden dauern. Wir werden mit euch durch alle 12 Schritte gehen.

## 3. Telefonzugangsdaten:

Bitte wählt zum vereinbarten Termin folgende Nummer:

**Konferenz-Einwahlnummer:**

**Deutschland:** 030 25557611

**Schweiz:** +41(0) 44 5133007

**Österreich:** +43(0) 1 2650500

**Teilnehmer-Zugangscode: 699622**

Gebt nach Aufforderung den zugewiesenen Zugangscode ein und drückt dann die Taste #.

Sobald die Verbindung zur Live-Telefonkonferenz hergestellt ist, kann jeder Teilnehmer sprechen. Um pünktlich anfangen zu können, wählt euch bitte 5 Minuten früher ein.

So kann jeder begrüßt werden.

Bitte achtet darauf, Nebengeräusche zu vermeiden und die Anklopffunktion des Telefons (falls vorhanden) abzuschalten.

**Wer eine Flatrate hat, telefoniert kostenlos.**

**Ihr könnt euch auch über *skype* einwählen.**

Ansonsten gelten die üblichen Telefongebühren des Telefonnetzbetreibers für Telefonate.

Bei Rückfragen oder wenn ihr die Unterlagen nicht erhalten habt, wendet euch bitte an

Monika 030 313 17 23

Wir freuen uns auf eure Teilnahme

*Monika und Katja*