

Die Zwölf Schritte zur Problemlösung

Diese Schreibübung ist eine Möglichkeit die Zwölf Schritte zu nutzen, um mit Lebensproblemen umzugehen, ohne sich dem Essen zuzuwenden. Bereichere Deine Genesung, indem Du dieses Dokument individuell oder als Thema eines Workshops nutzt.

1) Ich gebe zu _____ gegenüber machtlos zu sein. Inwiefern kann ich deshalb mein Leben nicht mehr meistern?

2) Glaube ich, dass eine Macht, größer als ich selbst, mir meine geistige Gesundheit wiedergeben kann? JA oder Nein. Wenn NEIN, erkläre, warum nicht. Wie würde Genesung in Bezug auf dieses Problem aussehen?

3) Habe ich die Entscheidung getroffen, _____ der Sorge meiner Höheren Macht zu übergeben? JA oder NEIN. Wenn NEIN: erkläre warum nicht.

4) Ich mache eine gründliche und furchtlose Inventur meines Inneren. Ich erstelle eine Liste aller Ängste, Verletzungen und allen Grolls. Welchen Anteil habe ich jeweils daran?

5) Bin ich bereit, meiner Höheren Macht, mir selbst und einer anderen Person gegenüber zuzugeben, welche Schwächen von mir zu dieser Situation beigetragen haben? Wenn JA, mach weiter mit Nr. 6. Wenn NEIN: gehe zurück zu Nr. 1.

6) Bin ich vollständig bereit, diese Charakterfehler von meiner Höheren Macht beseitigen zu lassen? JA oder NEIN. Wenn NEIN, erkläre warum nicht.

7) Habe ich Gott/meine Höhere Macht demütig gebeten, meine Mängel von mir zu nehmen? JA oder NEIN (Beziehe Dich auf die Ängste, Verletzungen und den Groll aus Nr. 4 oben.)

8) Ich mache eine Liste aller Personen, denen ich wegen dieser Angelegenheit Schaden zugefügt habe (schließe Dich mit ein). Wie wurden sie verletzt? Bin ich bereit, bei all ihnen Wiedergutmachung zu leisten?

9) Wie und wann werde ich Wiedergutmachung leisten?

10) Ich fahre mit meiner persönlichen Inventur fort. Was kann ich heute konkret in Angriff nehmen?

11) Was kann ich HEUTE tun, um eine bewusste Verbindung zu Gott/meiner Höheren Macht aufzubauen, wieder aufzubauen oder zu verbessern?

12) Welches spirituelle Erwachen/ welche neuen Einsichten hatte ich dadurch, dass ich die Zwölf Schritte auf dieses Problem angewandt habe?

Dies ist eine Übersetzung von OA-genehmigter Literatur ©2017
Copyright Overeaters Anonymous, Inc.
Alle Rechte vorbehalten

Deutschsprachiger Dienst von OA (DDOA)
Heckenrosenweg 33-35
47804 Krefeld
www.overeatersanonymous.de