

Die 12 Schritte

1. Wir gaben zu, dass wir unseren Abhängigkeiten und Problemen gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir fassten den Entschluss, unser Leben und unseren Willen der Sorge Gottes – wie wir ihn verstanden – anzuvertrauen.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.
5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.
6. Wir waren völlig bereit, alle unsere Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten und wurden willig, ihn bei allen wiedergutzumachen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut, wo immer es möglich war – es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
10. Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott – wie wir ihn verstanden – zu vertiefen. Wir baten ihn nur, uns seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein geistliches Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft anderen weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

7 Säulen der Resilienz

Zuversicht verinnerlichen

Das Verständnis, dass Krisen, so schlimm diese auch sein mögen, auch ein Ende haben. Das Leben geht weiter...

Akzeptanz von Realitäten

Lebenswirklichkeiten lassen sich auf die Dauer nicht leugnen. Sie müssen bewältigt werden.

Orientierung auf die Lösung

Heilung geschieht nicht durch die Beschäftigung mit den Problemen, sondern mit der Lösung.

Die Opferrolle verlassen wollen

In der Opferrolle bin ich den Entscheidungen anderer Menschen ausgeliefert. In dieser Rolle kann ich mich nicht entscheiden oder handeln, da immer andere für meinen Zustand verantwortlich sind.

Verantwortung für das eigene Leben übernehmen

Sich zur eigenen Verantwortlichkeit bekennen. Ich verzichte auf Schuldverschiebung und Vermeidungsstrategien und stelle mich den Herausforderungen.

Beziehungen aufnehmen und erhalten

Sich dem Mitmenschen zuwenden. Meinem Nächsten mit Respekt und Achtung begegnen. Angerichteten Schaden wiedergutmachen. Eigene Fehlhaltungen eingestehen.

Zuversicht erfahren

Was trägt mich, wenn scheinbar nichts mehr hilft?

