

Die Zwölf Steps der Alkoholiker Anonymous

1. Wir haben zugegeben, wir waren über Alkohol machtlos, die unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Kamen zu dem Glauben, dass eine Macht größer als wir selbst uns unsere geistige Gesundheit wiederherzustellen.
3. Fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes, wie wir ihn verstanden.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.
5. Wir gaben Gott, uns selbst und anderen Menschen die genaue Art unserer Verfehlungen.
6. Wir waren völlig bereit, Gott beseitigen alle diese Mängel des Charakters.
7. Demütig baten wir ihn, unsere Mängel zu beseitigen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten und wurden bereit, ihn, sie alle zu machen.
9. Made alles wieder gut, solche Menschen, wo immer möglich, es sei denn, dies zu tun hätten dadurch sie oder andere verletzt.
10. Fortsetzung die Inventur bei uns und wenn wir Unrecht hatten gaben wir es sofort.
11. Wir suchten durch Gebet und Meditation die bewusste Verbindung zu Gott zu verbessern, wie wir ihn verstanden, beten nur für Wissen über Seinen Willen für uns und die Kraft, ihn auszuführen.
12. Gestützt hatte, ein spirituelles Erwachen, als das Ergebnis dieser Schritte, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker tragen und diese Grundsätze in allen unseren Angelegenheiten der Praxis.