



## Die 12 Schritte von EKS

1. Wir gaben zu, dass wir allem Suchtverhalten 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, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Ihn verstanden – anzuvertrauen.
4. Wir machten furchtlos eine gewissenhafte Bestandsaufnahme unseres Inneren.
5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem andern Menschen gegenüber die genaue Art unserer unzulänglichen Verhaltensweisen zu.
6. Wir waren völlig bereit, all diese alten Verhaltensmuster von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Ihn, unsere Unzulänglichkeiten von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden bereit, ihn bei allen wieder gutzumachen.
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 seelisches Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere erwachsene Kinder weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

### **Anpassung auf Beschluss der Gemeinschaft Deutschland/ Luxemburg, 12/93**

Die 12 Schritte und 12 Traditionen sind nachgedruckt und angepasst mit Erlaubnis des Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Die Erlaubnis, dieses Material nachzudrucken und anzupassen bedeutet nicht, dass AA in irgendeiner Art angeschlossen ist an dieses Programm. AA ist ein Programm zur Genesung von Alkoholismus – der Gebrauch der 12 Schritte in Verbindung mit Programmen und Aktivitäten, die zwar nach dem Muster von AA arbeiten, sich aber auf andere Probleme richten, schließt dies nicht ein.

### **Die zwölf Schritte der Anonymen Alkoholiker**

1. Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol 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 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, all diese 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 spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.