



Die 12 Versprechen von EKS

Gewissenhaftes Arbeiten mit den Zwölf Schritten und regelmäßiges Teilen in den Gruppen sind der Schlüssel für unsere Genesung. Die Arbeit, die wir mit Hilfe der Gruppe und der Höheren Macht in Angriff genommen haben, wird sich lohnen. Folgende Versprechen geben uns neue Hoffnung:

1. Wir werden ein Gefühl des Dazugehörens erfahren, uns getragen fühlen und werden lernen, Hilfe anzunehmen.
2. Wir werden eine eigene Identität bekommen, unabhängig von der Anerkennung durch andere Menschen.
3. Wir werden uns selbst annehmen und schätzen als die Person, die wir sind. Verlassenheitsängste und andere (unangebrachte) Ängste werden verschwinden.
4. Unser Verlangen gebraucht zu werden wird verschwinden. Wir werden uns ebenso lieben und achten wie die anderen.
5. Wir werden den Zugang zu unseren eigenen Gefühlen finden und lernen, sie in nicht-destruktiver Weise auszudrücken.
6. Ängste vor Autoritätspersonen, zornigen Menschen und persönlicher Kritik werden schwinden.
7. Beziehungen zu uns und anderen werden sich verbessern, wir werden lernen, Konflikte anzugehen und zu lösen.
8. Anstelle eines inneren Spannungszustandes wird Gelassenheit treten und wir werden Verantwortung für unser Wohlbefinden übernehmen.
9. Wir werden lernen, nicht nur in den Größen Alles oder Nichts, sondern auch in den Zwischenstufen zu denken.
10. Flucht- und Suchtverhalten werden verschwinden und zwanghaftes Verhalten, wie zum Beispiel Perfektionismus, wird von uns genommen.
11. Wir werden auftretende Schwierigkeiten bewältigen können. Humor und Unbeschwertheit werden Platz in unserem Leben finden.
12. Kontrollverhalten und Ängste werden durch Loslassen und angemessenes Vertrauen ersetzt und wir werden der Höheren Macht auch dort die Führung überlassen können, wo wir früher erfolglos gekämpft haben.

Wir werden von destruktiven, immer wiederkehrenden Mustern loskommen, und unser Leben wird sich langsam in eine neue Richtung bewegen. Die Versprechen werden Schritt für Schritt Wirklichkeit, wir müssen nicht länger Gefangene unserer Kindheitserlebnisse bleiben. Wir können uns an der neu gewonnenen Lebensqualität freuen.