
Essprobleme?

OA hilft ...

Suchen Sie einen Ausweg?

Haben Sie es schon mit Diäten, Tabletten, Wunderkuren und ähnlichem versucht, nur um für kurze Zeit Erfolg zu haben und dann wieder ins alte Fahrwasser zu kommen? Kennen Sie das verzweifelte Gefühl, dick zu sein? Sind Sie gerade schlank, aber wissen Sie, dass Ihr Gewicht wieder auf dem Weg nach oben ist? Ist Ihr Essen außer Kontrolle?

Kommen Sie zu uns!

Wir brauchen Sie. Nur wenn wir das, was wir von Overeaters Anonymous bekommen haben weitergeben, können wir es auch für uns behalten. Kommen Sie in unsere Meetings, bitten Sie jemanden Ihr Sponsor zu sein, lesen Sie unsere Literatur und gehen Sie mit uns den gemeinsamen Weg der Genesung.

Haben Sie keine Angst. Es gibt keinen unter uns, der nicht dort gewesen wäre, wo Sie gerade stehen. Overeaters Anonymous ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen. Wir brauchen nie wieder das Gefühl zu haben alleine zu sein.

Es gibt für die Mitglieder von OA keine Beiträge oder Gebühren. Wir erhalten uns selbst durch unsere eigenen Spenden. Die einzige Voraussetzung für die Mitgliedschaft ist der Wunsch, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören.

Overeaters Anonymous bietet ein Zwölf-Schritte-Programm zur Genesung von der körperlichen, geistigen und seelischen Krankheit Ess-Sucht.

Ganz gleich wie Sie aussehen wenn Sie zu OA kommen, wenn Sie frei von Ihrer Besessenheit sein wollen, kann das OA-Programm für Sie funktionieren, so wie es für uns bereits funktioniert hat. Wenn Sie lernen wollen, frei von Ihrer Ess-Sucht zu leben, kann Ihnen OA dabei helfen.

Das bieten wir Ihnen

Wir werden Ihnen helfen und uns mit Ihnen über Ihre Erfolge freuen. Wir werden Ihnen sagen, dass Sie kein Versager sind, nur weil Sie manchmal versagen. Wir stehen Ihnen zur Seite während Sie sich aus dem Teufelskreis herausarbeiten. Wir freuen uns über unsere Genesung und über die Gewissheit, dass wir eine Heimat haben, wenn wir es wollen.

Willkommen bei Overeaters Anonymous.

Essprobleme?

OA hilft ...

Suchen Sie einen Ausweg?

Haben Sie es schon mit Diäten, Tabletten, Wunderkuren und ähnlichem versucht, nur um für kurze Zeit Erfolg zu haben und dann wieder ins alte Fahrwasser zu kommen? Kennen Sie das verzweifelte Gefühl, dick zu sein? Sind Sie gerade schlank, aber wissen Sie, dass Ihr Gewicht wieder auf dem Weg nach oben ist? Ist Ihr Essen außer Kontrolle?

Kommen Sie zu uns!

Wir brauchen Sie. Nur wenn wir das, was wir von Overeaters Anonymous bekommen haben weitergeben, können wir es auch für uns behalten. Kommen Sie in unsere Meetings, bitten Sie jemanden Ihr Sponsor zu sein, lesen Sie unsere Literatur und gehen Sie mit uns den gemeinsamen Weg der Genesung.

Haben Sie keine Angst. Es gibt keinen unter uns, der nicht dort gewesen wäre, wo Sie gerade stehen. Overeaters Anonymous ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen. Wir brauchen nie wieder das Gefühl zu haben alleine zu sein.

Es gibt für die Mitglieder von OA keine Beiträge oder Gebühren. Wir erhalten uns selbst durch unsere eigenen Spenden. Die einzige Voraussetzung für die Mitgliedschaft ist der Wunsch, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören.

Overeaters Anonymous bietet ein Zwölf-Schritte-Programm zur Genesung von der körperlichen, geistigen und seelischen Krankheit Ess-Sucht.

Ganz gleich wie Sie aussehen wenn Sie zu OA kommen, wenn Sie frei von Ihrer Besessenheit sein wollen, kann das OA-Programm für Sie funktionieren, so wie es für uns bereits funktioniert hat. Wenn Sie lernen wollen, frei von Ihrer Ess-Sucht zu leben, kann Ihnen OA dabei helfen.

Das bieten wir Ihnen

Wir werden Ihnen helfen und uns mit Ihnen über Ihre Erfolge freuen. Wir werden Ihnen sagen, dass Sie kein Versager sind, nur weil Sie manchmal versagen. Wir stehen Ihnen zur Seite während Sie sich aus dem Teufelskreis herausarbeiten. Wir freuen uns über unsere Genesung und über die Gewissheit, dass wir eine Heimat haben, wenn wir es wollen.

Willkommen bei Overeaters Anonymous.

Essprobleme?

OA hilft ...

Suchen Sie einen Ausweg?

Haben Sie es schon mit Diäten, Tabletten, Wunderkuren und ähnlichem versucht, nur um für kurze Zeit Erfolg zu haben und dann wieder ins alte Fahrwasser zu kommen? Kennen Sie das verzweifelte Gefühl, dick zu sein? Sind Sie gerade schlank, aber wissen Sie, dass Ihr Gewicht wieder auf dem Weg nach oben ist? Ist Ihr Essen außer Kontrolle?

Kommen Sie zu uns!

Wir brauchen Sie. Nur wenn wir das, was wir von Overeaters Anonymous bekommen haben weitergeben, können wir es auch für uns behalten. Kommen Sie in unsere Meetings, bitten Sie jemanden Ihr Sponsor zu sein, lesen Sie unsere Literatur und gehen Sie mit uns den gemeinsamen Weg der Genesung.

Haben Sie keine Angst. Es gibt keinen unter uns, der nicht dort gewesen wäre, wo Sie gerade stehen. Overeaters Anonymous ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen. Wir brauchen nie wieder das Gefühl zu haben alleine zu sein.

Es gibt für die Mitglieder von OA keine Beiträge oder Gebühren. Wir erhalten uns selbst durch unsere eigenen Spenden. Die einzige Voraussetzung für die Mitgliedschaft ist der Wunsch, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören.

Overeaters Anonymous bietet ein Zwölf-Schritte-Programm zur Genesung von der körperlichen, geistigen und seelischen Krankheit Ess-Sucht.

Ganz gleich wie Sie aussehen wenn Sie zu OA kommen, wenn Sie frei von Ihrer Besessenheit sein wollen, kann das OA-Programm für Sie funktionieren, so wie es für uns bereits funktioniert hat. Wenn Sie lernen wollen, frei von Ihrer Ess-Sucht zu leben, kann Ihnen OA dabei helfen.

Das bieten wir Ihnen

Wir werden Ihnen helfen und uns mit Ihnen über Ihre Erfolge freuen. Wir werden Ihnen sagen, dass Sie kein Versager sind, nur weil Sie manchmal versagen. Wir stehen Ihnen zur Seite während Sie sich aus dem Teufelskreis herausarbeiten. Wir freuen uns über unsere Genesung und über die Gewissheit, dass wir eine Heimat haben, wenn wir es wollen.

Willkommen bei Overeaters Anonymous.

Die Zwölf Schritte

Dies sind die Schritte der Genesung, die wir gehen:

Schritt 1: Wir gaben zu, dass wir dem Essen gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten.

Schritt 2: Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.

Schritt 3: Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes, wie wir Ihn verstanden, anzuvertrauen.

Schritt 4: Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur von uns selbst.

Schritt 5: Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber die genaue Art unserer Verfehlungen zu.

Schritt 6: Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.

Schritt 7: Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.

Schritt 8: Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden bereit, ihn bei all diesen Menschen wieder gut zu machen.

Schritt 9: Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut, wo immer es möglich war, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.

Schritt 10: Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.

Schritt 11: Wir suchten durch Gebet und Besinnung unsere bewusste Verbindung zu Gott, wie wir Ihn verstanden, zu vertiefen. Wir beteten nur darum, dass wir Seinen Willen für uns erkennen, und um die Kraft, ihn auszuführen.

Schritt 12: Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere zwanghafte Überesser weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

Wegen weiterer Informationen wenden Sie sich bitte an:

oder Internetseite <http://www overeatersanonymous.de>



Aus dem Englischen übersetzter Nachdruck von
OA Cares, WSO reference #260
Copyright © 2006 der deutschen Übersetzung

Overeaters Anonymous®, Inc.
World Service Office
6075 Zenith Court NE
Rio Rancho, New Mexico 87144-6424 USA
Postanschrift: P.O. Box 44020
Rio Rancho, NM 87174-4020 USA
Tel.: +1 (505) 891-2664
www overeatersanonymous.org

Overeaters Anonymous® (Deutschsprachige OA)
Postfach 10 62 06
28062 Bremen
Deutschland
Büro: Tel. +49[0]2151 771909
Fax +49[0]2151 779499
Kontakt-Tel.: +49[0]421 327224
www overeatersanonymous.de

Mit freundlicher Genehmigung von
Overeaters Anonymous®, Inc.
Alle Rechte vorbehalten.

Essprobleme? OA hilft ...
Best.-Nr. 115 / B

Die Zwölf Schritte

Dies sind die Schritte der Genesung, die wir gehen:

Schritt 1: Wir gaben zu, dass wir dem Essen gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten.

Schritt 2: Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.

Schritt 3: Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes, wie wir Ihn verstanden, anzuvertrauen.

Schritt 4: Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur von uns selbst.

Schritt 5: Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber die genaue Art unserer Verfehlungen zu.

Schritt 6: Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.

Schritt 7: Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.

Schritt 8: Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden bereit, ihn bei all diesen Menschen wieder gut zu machen.

Schritt 9: Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut, wo immer es möglich war, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.

Schritt 10: Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.

Schritt 11: Wir suchten durch Gebet und Besinnung unsere bewusste Verbindung zu Gott, wie wir Ihn verstanden, zu vertiefen. Wir beteten nur darum, dass wir Seinen Willen für uns erkennen, und um die Kraft, ihn auszuführen.

Schritt 12: Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere zwanghafte Überesser weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

Wegen weiterer Informationen wenden Sie sich bitte an:

oder Internetseite <http://www overeatersanonymous.de>



Aus dem Englischen übersetzter Nachdruck von
OA Cares, WSO reference #260
Copyright © 2006 der deutschen Übersetzung

Overeaters Anonymous®, Inc.
World Service Office
6075 Zenith Court NE
Rio Rancho, New Mexico 87144-6424 USA
Postanschrift: P.O. Box 44020
Rio Rancho, NM 87174-4020 USA
Tel.: +1 (505) 891-2664
www overeatersanonymous.org

Overeaters Anonymous® (Deutschsprachige OA)
Postfach 10 62 06
28062 Bremen
Deutschland
Büro: Tel. +49[0]2151 771909
Fax +49[0]2151 779499
Kontakt-Tel.: +49[0]421 327224
www overeatersanonymous.de

Mit freundlicher Genehmigung von
Overeaters Anonymous®, Inc.
Alle Rechte vorbehalten.

Essprobleme? OA hilft ...
Best.-Nr. 115 / B

Die Zwölf Schritte

Dies sind die Schritte der Genesung, die wir gehen:

Schritt 1: Wir gaben zu, dass wir dem Essen gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten.

Schritt 2: Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.

Schritt 3: Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes, wie wir Ihn verstanden, anzuvertrauen.

Schritt 4: Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur von uns selbst.

Schritt 5: Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber die genaue Art unserer Verfehlungen zu.

Schritt 6: Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.

Schritt 7: Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.

Schritt 8: Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden bereit, ihn bei all diesen Menschen wieder gut zu machen.

Schritt 9: Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut, wo immer es möglich war, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.

Schritt 10: Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.

Schritt 11: Wir suchten durch Gebet und Besinnung unsere bewusste Verbindung zu Gott, wie wir Ihn verstanden, zu vertiefen. Wir beteten nur darum, dass wir Seinen Willen für uns erkennen, und um die Kraft, ihn auszuführen.

Schritt 12: Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere zwanghafte Überesser weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

Wegen weiterer Informationen wenden Sie sich bitte an:

oder Internetseite <http://www overeatersanonymous.de>



Aus dem Englischen übersetzter Nachdruck von
OA Cares, WSO reference #260
Copyright © 2006 der deutschen Übersetzung

Overeaters Anonymous®, Inc.
World Service Office
6075 Zenith Court NE
Rio Rancho, New Mexico 87144-6424 USA
Postanschrift: P.O. Box 44020
Rio Rancho, NM 87174-4020 USA
Tel.: +1 (505) 891-2664
www overeatersanonymous.org

Overeaters Anonymous® (Deutschsprachige OA)
Postfach 10 62 06
28062 Bremen
Deutschland
Büro: Tel. +49[0]2151 771909
Fax +49[0]2151 779499
Kontakt-Tel.: +49[0]421 327224
www overeatersanonymous.de

Mit freundlicher Genehmigung von
Overeaters Anonymous®, Inc.
Alle Rechte vorbehalten.

Essprobleme? OA hilft ...
Best.-Nr. 115 / B