

## Die Zwölf Schritte von Overeaters Anonymous

- 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 zunehmen.
- 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 Esser weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.