



## Checkliste und Schreibübung für eine starke Abstinenz

Nutze dieses wertvolle Werkzeug jeden Tag, um dich darin zu unterstützen, deine Abstinenz stark und stabil zu halten.

Du kannst es auch in Meetings und Workshops zum Thema machen.

### Checkliste

- 1) War ich heute abstinent?
- 2) Habe ich heute gebetet und meditiert?
- 3) Habe ich ein gesundes Körpergewicht, oder arbeite ich darauf hin?
- 4) Habe ich heute auf meine Höhere Macht vertraut, um abstinent zu werden oder zu bleiben?
- 5) Funktioniert das, was ich aktuell mache, um abstinent zu bleiben?
- 6) Wenn ich Probleme habe, habe ich jemand anders gefragt, was er oder sie tut?
- 7) Habe ich heute jemanden von OA angerufen?
- 8) Hatte ich heute eine dankbare Einstellung?
- 9) Habe ich heute mein Essen geplant?
- 10) Habe ich heute jemandem geholfen?
- 11) Hatte ich heute einen Aktionsplan, um abstinent zu bleiben?
- 12) Habe ich eine Sponsorin oder einen Sponsor, und arbeite ich mit dieser Person in den Schritten?

### Schreibübung

- 1) Was ist „zwanghaft essen“ für mich?
- 2) Welche Lebensmittel und welches Essverhalten triggern mich, zwanghaft zu essen?
- 3) Habe ich Angst, abstinent zu werden, und wenn ja, warum?
- 4) Warum denke ich, dass Abstinenz wichtig ist?
- 5) Was mache ich, um aufzuhören, zwanghaft zu essen?
- 6) Welche Schritte mache ich, um unter allen Umständen abstinent zu bleiben?
- 7) Was ist der Unterschied zwischen Abstinenz und einem Essplan?
- 8) Welche Aktivitäten unternehme ich, um meine Abstinenz zu erhalten und ein gesundes Körpergewicht zu erreichen oder zu erhalten?
- 9) Wie beginne ich meinen Tag, um mich des zwanghaften Essens oder des zwanghaften Essverhaltens zu enthalten?
- 10) Welche Werkzeuge nutze ich regelmäßig?
- 11) Wie verbessert sich meine Lebensqualität, wenn ich abstinent bleibe?
- 12) Welche Bedeutung hat Essen heute in meinem Leben?

**Strong abstinence checklist** - © 2014 Overeaters Anonymous, Inc. – Board approved

Deutschsprachige OA (Overeaters Anonymous Interessengemeinschaft e. V.)  
Heckenrosenweg 33 – 35, D- 47804 Krefeld  
OA- Kontakttelefon +49 (0) 176 - 34 40 55 55 [www.overeatersanonymous.de](http://www.overeatersanonymous.de)  
Copyright © 2019 der deutschen Übersetzung

**Checkliste und Schreibübung für eine starke Abstinenz Best.-Nr. 179**