

## **Die 12 Schritte - ein Lebensprogramm**

### **Ein Zoom- und Telefon-Workshop an 6 Samstagen**

Der Zweck dieses Workshops besteht darin, euch eine Hinführung anzubieten zu einem möglichst effizienten und annehmbaren spirituellen Lebensplan, der zur Basis für seelischen Frieden und Freiheit von unserer Suchterkrankung werden kann.

Das Zwölf-Schritte-Programm ist ein reines Erfahrungsprogramm. Durch die Kapitulation vor unserer Problematik, dem Sich-Anvertrauen an eine Höhere Macht und die „Übergabe“ unserer Probleme an sie, gelangen wir zur inneren Bereitschaft, diese Schritte zu vollziehen. Das aber fällt vielen so lange schwer, so lange sie glauben, an etwas festhalten zu können oder zu müssen.

Dieses Lebensprogramm kann seine tiefe Weisheit nur dann entfalten, wenn wir es ausprobieren.



Menschen in Not, die ihre Ohnmacht gegenüber ihre Abhängigkeit, ihrer Begrenztheit und ihren Fehlverhaltensweisen erkennen und zugeben können, werden mit Hilfe dieses Programms tiefe Erfahrungen machen und können entscheidende Hilfestellung erleben bei der Lösung ihrer inneren Verstrickungen.

Erst durch das Leben in den Zwölf Schritten zeigen solche Menschen ihren echten Wert.

### **Wir gehen im Workshop durch alle 12 Schritte.**

Während des Workshops habt ihr unter anderem die Möglichkeit, den 4. Schritt – eine Inventur eures Lebens – zu machen. „Erkenne dich selbst, mach Inventur“, sind Wendepunkte auf unserem Lebensweg. Sie fordern uns zum Innehalten, zur Selbstbestimmung und zum Fragen auf: „Wer bin ich, wie und was bin ich? Welche Konflikte trage ich in mir, welche ungelösten Probleme belasten mich? Was sind meine Stärken?“ Um all das geht es im 4. Schritt.

Im weiteren Verlauf des Workshops wird in einer stillen Zeit eine Führung durch unsere Höhere Macht als 11. Schritt-Meditation geschrieben. Dazu gibt es Richtlinien, wie die Gedanken der Höheren Macht von unseren Ego-Gedanken unterschieden werden können. Dies wird in der vierten Sitzung geschehen.

In unserem Workshop bieten wir Hilfen an, all diese wichtigen Fragen zu beleuchten und Antworten darauf zu finden.

Grundlagen des Workshops sind im Wesentlichen das **BLAUE BUCH DER ANONYMEN ALKOHOLIKER** und **DIE 12 SCHRITTE UND 12 TRADITIONEN VON OA**.

**Wir laden euch herzlich dazu ein.**

**Zum Gelingen des Workshops brauchen wir neue OAs und alte OA-Hasen und Häsinnen!  
Besucht den Workshop mehrmals – es hilft uns und vielleicht auch euch.**

## Ablauf

Zum Anmelden schickt bitte eine kurze E-Mail an: [oa-workshop@gmx.de](mailto:oa-workshop@gmx.de)

Jede Workshop-Sitzung wird etwa 1,5 bis max. 2 Stunden dauern.

Termine, immer **samstags ab 10:30 Uhr:**

19.10.2024 | 26.10.2024 | 02.11.2024 | 09.11.2024 | 16.11.2024 | 23.11.2024

Solltet ihr an einem der Termine nicht teilnehmen können, so könnt ihr euch den fehlenden Teil anhand des Skriptums erarbeiten.

**Wir führen euch durch alle 12 Schritte und werden auch auf Themen wie Abstinenz, Essplan und Sponsorschaft eingehen.**

### Telefonzugangsdaten:

Eine der folgenden Nummern wählen und der **Ansage folgen**.

Nach Aufforderung dann die **Meetings-ID** eingeben: **228 138 9861**.

069 7104 9922 Deutschland	069 480 6488 Italien
030 5679 5800 Deutschland	020 066 7245 Italien
0695 050 2596 Deutschland	021 241 28 823 Italien
0 72 011 5988 Österreich	0 43 210 71 08 Schweiz
0 12 535 501 Österreich	0 22 591 00 05 Schweiz
0 12 535 502 Österreich	0 22 591 01 56 Schweiz
00 670 309 0165 Österreich	0 31 528 09 88 Schweiz

Wer sich per **Zoom** App einwählen will, der gebe in die App die **Meetings ID 228 138 9861** ein.

**Ein jeder ist willkommen, ob über Zoom oder Telefon!**

Das aktuelle Skriptum ist die Version Oktober 2024.

Bei Rückfragen oder wenn ihr die Unterlagen nicht erhalten habt, wendet euch bitte an Walter.

Tel: 0941 2906189

E-Mail: [oa-walter@web.de](mailto:oa-walter@web.de)

**Wir freuen uns auf euch!**

Viele Grüße und gute 24 Stunden  
Das Workshop-Team