

# 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 Kraft 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. Sie 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 und werden auch auf Themen wie Abstinenz, Essplan und Sponsorschaft eingehen.**

Während des Workshops habt ihr unter anderem auch die Möglichkeit, den Vierten 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 Kraft 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 5. Sitzung geschehen.

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

Grundlage des Workshops ist im Wesentlichen das Blaue Buch der Anonymen Alkoholiker und Die 12 Schritte und 12 Traditionen von AA.

#### **Wichtig:**

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.



## Termine und Ablauf:

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

## 2. Termine:

Samstag, 22. Februar 2025 10:30

Samstag, 1. März 2025 10:30

Samstag, 8. März 2025 10:30

Samstag, 15. März 2025 10:30

Samstag, 22. März 2025 10:30

Samstag, 29. März 2025 10:30

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

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

## 3. Zoomzugangsdaten und Telefonzugangsdaten:

**Wer sich per Zoom App einwählen will,**

der gebe in die App die **Meetings ID 228 138 9861** ein, danach kommt ihr in einen Warteraum.

*Ein jeder ist willkommen, ob mit Zoom-App am PC oder am Telefon!*

### Einwahl per Telefon:

Eine der folgenden Nummern wählen und der Ansage folgen,  
bei Aufforderung entsprechende **Meetings-ID eingeben: 228 138 9861**

069 7104 9922 Deutschland

030 5679 5800 Deutschland

0695 050 2596 Deutschland

0 72 011 5988 Österreich

0 12 535 501 Österreich

0 12 535 502 Österreich

00 670 309 0165 Österreich

069 480 6488 Italien

020 066 7245 Italien

021 241 28 823 Italien

043 210 71 08 Schweiz

022 591 00 05 Schweiz

022 591 01 56 Schweiz

031 528 09 88 Schweiz

***Das aktuelle Skriptum ist die Version Februar 2025***

Bei Rückfragen oder wenn ihr die Unterlagen nicht erhalten habt, wendet euch bitte an  
Walter 0941 2906189 oder an [oa-walter\[at\]gmx.de](mailto:oa-walter[at]gmx.de)

Wir freuen uns auf euch,

*Das Workshop-Team*