

EIN WERKZEUGKASTEN FÜR SPONSOREN

Starthilfe für Neueinsteiger und andere allgemeine Informationen für Sponsoren

Vorbereitung

Es kann hilfreich sein, wenn sich ein neuer Sponsor mit den OA-Broschüren „Ein Leitfaden für Sponsoren“, „Durch die Zwölf Schritte sponsern“ und „Wo fange ich an?“ beschäftigt, sowie das oa.org-Dokument „Temporäre Sponsoren: Die ersten zwölf Tage für Neueinsteiger“ herunterlädt.

Materialien

- Ein Leitfaden für Sponsoren
- Durch die Zwölf Schritte sponsern
- Wo fange ich an? Alles, was ein Neueinsteiger wissen muss
- Temporäre Sponsoren: Die ersten zwölf Tage für Neueinsteiger
- Anonyme Alkoholiker, vierte Ausgabe
- OA und AA Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen
- Das Zwölf-Schritte-Arbeitsbuch von Overeaters Anonymous, zweite Ausgabe
- Zwölf-Schritte-Workshop und Studienführer, zweite Ausgabe
- Ehrlich werden in Bezug auf dein Essen und Gewicht – Übung mit drei Spalten (angehängt)
- Essensausrutscher-Inventur – Ausrutscher sind Lernerfahrungen. Was hast du gelernt? (angehängt)
- Podcasts zum Sponsoring-Erfolg auf <https://oa.org/podcasts/sponsorship-success/>
 - ▶ Was ist ein Sponsor?
 - ▶ Warum solltest du dir einen Sponsor suchen und wie bekommst du einen?
 - ▶ Warum ein Sponsor sein? Warum ein Sponsee sein?
 - ▶ Wann kannst du beginnen, zu sponsern? Wann kannst du anfangen, gesponsert zu werden?
 - ▶ Was sind die Aufgabenbeschreibungen für Sponsoren und Sponsees?
 - ▶ Wie können Barrieren auf beiden Seiten abgebaut werden?
 - ▶ Welche unterschiedlichen Sponsoring-Stile gibt es?
 - ▶ Wie arbeitest du die Zwölf Schritte mit einem Sponsee?
 - ▶ Wie arbeitest du die Zwölf Traditionen mit einem Sponsee?

Allgemeine Gedanken zum Starten mit Neueinsteigern

- Vereinbare eine Zeit, um zu sprechen oder sich zu treffen. Sowohl der Sponsor als auch der Sponsee sollten eine Kopie von „Wo fange ich an?“ zur Hand haben, um sie im Gespräch zu verwenden.
- Setze in der ersten Unterhaltung Erwartungen in Bezug auf Ehrlichkeit, regelmäßige Anrufe, die auf Diskussionen und der Vereinbarung mit dem Sponsee basieren, Pünktlichkeit, Aufgaben, Lesen, Schreiben und das Studium der Natur der Krankheit.
- Sprecht häufig, wobei das Dokument „Temporäre Sponsoren: Die ersten zwölf Tage für Neueinsteiger“ als Leitfaden für das Lesen und die Diskussion dient. Arbeitet im vorgeschlagenen Tempo durch den Leitfaden, es sei denn, es wird mehr Zeit benötigt. Teile deine eigenen Erfahrungen darüber, wie du ehrlich mit dem Essen umgegangen bist. Der Sponsee muss von deiner Genesung hören.
- Sobald der Sponsee einen Ernährungsplan mit deiner Anleitung entwickelt hat, bleibe weiterhin in häufigem Kontakt mit ihm. Betone, dass er nicht von seinem täglichen Essensplan abweichen sollte, sobald dieser vereinbart und dir gegenüber festgelegt wurde. Weitere Vorschläge sind das Abwiegen und Messen des Essens, um die Portionsgrößen zu lernen, die den Sponsee schließlich zu einem gesunden Körpergewicht führen. Schlage außerdem vor, sich einmal im Monat zu wiegen, um Rechenschaft abzulegen, ohne jedoch den Fokus auf Gewichtsverlust zu legen.
- Fordere den Sponsee auf, andere Mitglieder anzurufen, um Unterstützung zu erhalten und zu geben.
- Schlage dem Sponsee vor, so viele Meetings wie möglich zu besuchen. Je mehr Meetings, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit des Erfolgs.
- Jetzt ist die Zeit, für den Sponsee mit der Arbeit an den Zwölf Schritten zu beginnen, unter Verwendung des OA Zwölf und Zwölf, des Zwölf-Schritte-Arbeitsbuchs von Overeaters Anonymous, zweite Ausgabe, oder des Zwölf-Schritte-Workshops und Studienführers, zweite Ausgabe. Setze einen Zeitplan fest, nach dem der Sponsee jeden Schritt liest und die Fragen im gewählten Arbeitsbuch beantwortet. Überprüfe die Antworten mit dem Sponsee und nimm dir Zeit, alle Fragen zu beantworten, die er haben könnte.
- Zeige anhand deines eigenen Beispiels die Praktiken des OA-Programms, wie „Einen Tag nach dem anderen“, „Das Wichtigste zuerst“, „Leben und leben lassen“, „Lass los und lass Gott“, kein Tratschen, keine Inventur anderer Leute machen und andere Praktiken. Vermittle ihnen das Gefühl und die Gewissheit, dass unser Programm eines der Liebe, Fürsorge und Unterstützung ist. Wir sind eine Gemeinschaft von Menschen, die ein gemeinsames Problem und eine gemeinsame Lösung teilen.
- Denke daran, dass Ausrutscher Lernerfahrungen sind. Verschwende sie nicht! Wenn der Sponsee einen Ausrutscher hat, lasse ihn eine Ausrutscher-Inventur machen. Betone, dass dir das sofortige Erzählen von dem Ausrutscher die Kraft geben wird, von neuem zu beginnen. Ein Geheimnis zu bewahren, führt in der Regel zu weiterem Essen. Ausrutscher müssen nicht zu Rückfällen werden. (Siehe Anhang.)
- Sponsoren sollten ihre Erfahrungen teilen: Ob Fressattacken, Magersucht, Bulimie, restriktives Essen oder auch in Bezug auf Geschlechterfragen.
- Erwartet keinen Erfolg und habt keine Angst vor Misserfolg. Wir führen Zwölf-Schritte-Arbeit durch, um zu geben, was wir haben, damit wir behalten, was uns gegeben wurde. Wir sponsern oder erzählen unsere Geschichte nicht, um andere abstinent zu machen oder sie im Programm zu halten. Wir sponsern, um das zu bewahren, was wir haben. Dies ist das richtige Motiv. Dieses Motiv wird verhindern, dass unser Stolz im Weg steht, und viele Herzschmerzen und Enttäuschungen verhindern, wenn einige unserer Sponsees sich entscheiden, das Geschenk des Programms nicht anzunehmen.

- Teile *dein* Programm. Bleib während der Telefongespräche programmorientiert. Erlaube nicht, dass soziale Gespräche deine Notwendigkeit, die Botschaft weiterzugeben, überlagern. Es ist wichtig, dass der Sponsee erkennt, dass du dank des Programms dort bist, wo du bist.
- Denke daran, dass wir unsere eigenen Erfahrungen teilen. Gib keine professionellen Ratschläge. Wir sind keine Ärzte, Therapeuten, Geistliche oder Familienberater. Wenn jemand nach solchen Ratschlägen fragt, leite ihn zu Fachleuten weiter, die kompetent sind, diese zu geben. Lass dich nicht auf eitlen Stolz ein. Das Einzige, was du zu bieten hast, ist deine Erfahrung im Programm.
- Vermeide es nicht, über Gott zu sprechen, wenn du das Programm und deine Erfahrungen dem Sponsee erklärst. Erwähne an Anhang Zwei des Big Book, der beschreibt, dass eine spirituelle Erweckung eine Persönlichkeitsveränderung ist, die ausreichend ist, um die Genesung herbeizuführen. Betone, dass sowohl das Problem als auch die Lösung physischer, emotionaler und spiritueller Natur sind.
- Mache keine Versprechungen. Das Einzige, was wir sicher wissen, ist, dass jemand, der das Programm aufrichtig befolgt, abstinent werden und Genesung finden kann. Die anfängliche Abstinenz vom betäubenden Effekt des zwanghaften Überessens kann bedeuten, mehr Schmerz zu empfinden. Aber wenn sie das Programm vollständig durcharbeiten, können sie trotz Problemen abstinent und gelassen bleiben.
- Teile deine eigenen Kämpfe, wenn du welche hast. Lass nicht zu, dass du auf ein Podest gestellt wirst. Lasse deinen Sponsee wissen, dass die Krankheit gestoppt, aber nicht geheilt ist, und dass du nur einen Bissen davon entfernt bist, deine Abstinenz zu verlieren. Mach deutlich, dass du nur ein Werkzeug einer höheren Macht bist.
- Verkaufe nicht – oder diktiere nicht – sondern teile deine Erfahrungen im Programm, soweit du bist. Erzähle ihnen, was dir passiert ist. Wir alle kennen unsere eigene Geschichte sehr gut. Teile bis zu dem Punkt, an dem du im Programm stehst.
- Sponsere nicht zu viele Menschen. Einer mag für einige genug sein, drei oder vier mögen für andere in Ordnung sein. Wir sollten nur so viele sponsern, wie wir ihnen den vollen Nutzen unseres Sponsorings geben können. Als Menschen der Extreme sei vorsichtig, dich nicht zu überfordern. Wir können uns selbst zu sehr verausgaben, indem wir uns zu oft von unserer Familie entfernen oder uns so sehr erschöpfen, dass wir uns darauf vorbereiten, wieder zu essen. Das Zwölf-Schritte-Programm der OA kann die Grundlage unseres Lebens sein, aber es ist das Programm, das uns die Freiheit gibt, unser Leben zu leben.
- Wenn du das Programm so weitergibst, wie es geschrieben steht, wirst du deinen Sponsees ein großes Geschenk machen und gleichzeitig das Geschenk bewahren, das dir das Programm gegeben hat.
- Mache keine Vorhersagen, wer es schaffen wird und wer nicht. Es ist unmöglich, das zu wissen. Jeder, der das Programm aufrichtig befolgt, kann es schaffen, egal welchen Hintergrund, welches Programm oder welche Umstände er im Leben hat. Alles, was erforderlich ist, ist der Wille, zu handeln.

Ehrlich werden bezüglich deines Essens und Gewichts

Ohne einen präzisen und ehrlichen **Essensplan** verschwenden wir endlose Stunden damit, mit uns selbst zu diskutieren und geben letztlich der eigenen Lüge nach, dass wir nur einen Bissen nehmen und aufhören können. Ebenso, wenn wir die Menge nicht berücksichtigen, erreichen wir möglicherweise nicht ein gesundes Körpergewicht, was ein Teil der Definition von Abstinenz in der OA ist. Eine Möglichkeit, damit zu beginnen, besteht darin, *alles* anzusehen, was du zu dir nimmst. Erstelle eine Liste mit drei Spalten aller Lebensmittel, die du üblicherweise isst. Sei dabei extrem spezifisch. Sage nicht einfach „Gemüse“ – benenne das spezifische Gemüse und wie es zubereitet wird. Sage nicht einfach „Protein“ – benenne das spezifische Protein, wie z.B. Steak, Huhn oder Fisch, und wie es üblicherweise zubereitet wird. Sage nicht einfach „Zucker“ oder „Süßigkeiten“ – benenne stattdessen die spezifische Süßigkeit wie z.B. einen Schokoriegel, Eiscreme, Donuts, Kuchen oder Junkfood, das du isst. *Schließe Gewürze, Zucker, Zuckersubstitute und Salz mit ein. Lasse nichts aus, was du isst oder trinkst.*

Lebensmittel die du üblicherweise isst

Spalte A	Spalte B	Spalte C
Lebensmittel, von denen du in deinem tiefsten Inneren weißt, dass sie Auslöser für dich sind – Lebensmittel, von denen du oft zu viel isst; Lebensmittel, von denen du nie nur „einen“ isst; Lebensmittel, zu denen du bewusst oder unbewusst greifst, wenn deine Gefühle besonders unangenehm oder angenehm sind, Lebensmittel, die dich ansprechen, Komfortlebensmittel.	Lebensmittel, die manchmal ein Problem darstellen könnten.	Lebensmittel, die eindeutig kein Problem für dich sind; du kannst sie nehmen oder lassen; sie sind eindeutig kein Trostesessen für dich; du isst sie nicht übermäßig.

Essensausrutscher Inventur

- Das Essen ist immer das Letzte, was aufgegeben wird, also schreibe darüber als erstes eine Inventur. Schreibe genau auf, was passiert ist, als ob eine Videokamera alles aufgezeichnet hätte.
- Denke daran, dass das Essen das Symptom ist, nicht das Problem. Bevor der Ausrutscher passierte, gab es eine Art von emotionalem Stress. Gehe einige Stunden, die letzten 24 Stunden oder sogar einige Tage zurück und gehe dann weiter vor.
- Welche Gefühle hattest du, bevor der Ausrutscher passierte? (Es kann hilfreich sein, zuerst darüber nachzudenken und mit jemandem zu sprechen, um Klarheit zu bekommen, bevor du schreibst.)
- Hast du etwas vermieden, dem du dich stellen solltest?

- Welche Lügen hat dir deine Krankheit erzählt, die du entschieden hast, zu glauben? Wie hast du entschieden, dass es okay ist, zu essen oder zu trinken?
- Was war das spirituelle Problem? War Gott irgendwo? Hast du deine morgendliche Elfte-Schritt-Arbeit gemacht?

Für die Zukunft:

- Welche physischen Maßnahmen bist du bereit zu ergreifen, um abstinent zu werden und abstinent zu bleiben?
- Welche emotionalen Maßnahmen bist du bereit zu ergreifen, um abstinent zu werden und abstinent zu bleiben?
- Welche spirituellen Maßnahmen bist du bereit zu ergreifen, um abstinent zu werden und abstinent zu bleiben?

Fünfehn Eigenschaften effektiver Sponsoren

- 1. Abstinenz:** Der Sponsor ist abstinent, und Abstinenz ist das Wichtigste in seinem Leben.
- 2. Verfügbar:** Ein guter Sponsor hat die Zeit, um mit dem Sponsee zu sprechen. Er ist bei Notfällen erreichbar und für persönlichen Kontakt, zusätzlich zum Telefon, verfügbar.
- 3. Engagiert:** Die effektivsten Sponsoren sind dem Programm, dem Sponsoring und dem Versuch, die Botschaft der Genesung weiterzugeben, verpflichtet.
- 4. In der Genesung:** Der Sponsor lebt in der Genesung auf allen drei Ebenen – physisch, emotional und spirituell. Er „geht den Weg“ ebenso wie er „darüber spricht“.
- 5. Programmgrundlage:** Sie haben eine starke Grundlage in den Prinzipien des Programms, den Schritten, Traditionen, Werkzeugen und insbesondere dem Big Book.
- 6. Zwölf-Schritte-basiert:** Der Sponsor hat Wissen und Erfahrung in der Arbeit mit den Schritten und versucht, die Schritte im täglichen Leben anzuwenden.
- 7. Fokussiert:** Der Sponsor hält die Telefongespräche mit dem Sponsee auf das Programm und die Schritte fokussiert, statt sich auf soziale Themen zu konzentrieren.
- 8. Guter Zuhörer:** Effektive Sponsoren sind gute Zuhörer.
- 9. Klare Erwartungen:** Von Anfang an legen die besten Sponsoren klare Erwartungen, Grenzen und Ziele für die Sponsor-Sponsee-Beziehung fest.
- 10. Teilt nur eigene Erfahrungen:** Wirklich effektive Sponsoren kennen ihre Grenzen. Sie spielen nicht Gott, Therapeut, Berater oder Sozialarbeiter. Sie teilen nur ihre eigenen Programm Erfahrungen.
- 11. Demut:** Gute Sponsoren wissen, wann sie sagen müssen: „Ich weiß es nicht“, „Ich habe keine Erfahrung“ oder „Vielleicht ist dies eine Situation, in der du außerhalb der Zwölf-Schritte-Räume Hilfe benötigst.“ Sie lassen nicht zu, dass sie auf ein Podest gestellt werden.
- 12. Ehrlichkeit:** Die besten Sponsoren sind rigoros ehrlich – sowohl über sich selbst als auch mit dem Sponsee. Sie ermutigen nicht zur Abhängigkeit. Ihr Ansatz ist meist mitfühlende, aber auch fordernde Liebe.

- 13. Unterstützend und ermutigend:** Effektive Sponsoren helfen Sponsees, zu wachsen, neue Dinge zu lernen, Risiken einzugehen und aus ihren Fehlern zu lernen.
- 14. Einstellung:** Gute Sponsoren demonstrieren Mitgefühl, Empathie, Geduld, einen Sinn für Humor und eine positive Einstellung zum Leben.
- 15. Weiß, wann loszulassen ist:** Gute Sponsoren wissen, wann und wie sie sich liebevoll von einem Sponsee lösen und „loslassen“ sollten, wenn es angebracht ist.

Tipps für das Sponsoring

Nimm, was du möchtest, und lass den Rest!

1. Lebe dein eigenes Programm nach bestem Können. Du kannst anderen nicht geben, was du selbst nicht hast; lebe die Schritte und nutze die Werkzeuge.
2. Sei ehrlich und offen über dein eigenes Programm mit denen, die du sponserst. Teile deine Erfolge und schwierigen Zeiten; wenn du versuchst, deine Kämpfe zu verschleiern, wird dein Sponsee es bemerken.
3. Erkenne, dass die Antworten auf Fragen und Vorschläge zur Genesung in der OA-Literatur und dem Big Book zu finden sind. Du musst nicht alle Antworten kennen – nur wissen, wo du sie finden kannst.
4. Deine Erfahrung ist deine Grundlage im Sponsoring. Teile deine Erfahrungen, wobei du daran denkst, dass die des Sponsees anders sein könnten – und das ist in Ordnung! Wenn deine Führung mit dem Programm übereinstimmt, erfüllst du deine Verpflichtung.
5. Erkläre einem neuen Sponsee, was du tun wirst, und tue es dann. Erkläre, dass wir zwanghaft sind, weil wir Probleme haben, mit den Themen des Lebens umzugehen. Erkläre, dass der Prozess der Arbeit an den Zwölf Schritten uns die Werkzeuge gibt, uns dem Leben zu stellen und es zu genießen, so dass das Bedürfnis nach zwanghaftem Überessen aufgehoben wird. Erkläre, dass dein Sponsoring darauf abzielt, den Sponsee durch diesen Prozess zu führen.
6. Erkläre einem neuen Sponsee, was seine Verantwortlichkeiten sind. Vereinbart genau, was du tun wirst und was der Sponsee tun wird, z.B. in Bezug auf Ernährungspläne, Anrufe, Schreiben usw. Welche Herangehensweise ihr auch wählt, eine Einigung darüber, wie ihr die Genesung angehen wollt, ist unerlässlich. Es kann eine spezifische oder sehr allgemeine Einigung sein, und die Einigung kann sich ändern, aber beginnt damit, den Weg gemeinsam zu gehen.
7. Höre zu und akzeptiere. Es gibt keine gute oder schlechte Genesung. Wir alle tun unser Bestes. Akzeptiere und unterstütze, aber biete immer das Programm an, selbst wenn du glaubst, dass es die Beziehung bedroht. Wir müssen uns niemals dafür entschuldigen, Genesung anzubieten, da dies alles ist, was wir zu geben haben.

Was sagt man jemandem, der anruft und sagt „Ich will essen“?

1. Was ist direkt vor diesen Gedanken über das Essen passiert, da es Gefühle sind, die die Besessenheit auslösen?
2. Lobe sie dafür, dass sie zum Telefon gegriffen haben, bevor sie einen Bissen genommen haben.
3. Sage: „Lass das Essen für den Moment weg.“
4. Bitte sie, sich das Werkzeug auszusuchen, das ihnen in diesem Moment am meisten hilft.
5. Untersuche, was gerade in ihrem Leben passiert.
6. Frage sie, was ihnen an ihrer Abstinenz am besten gefällt.
7. Frage sie nach ihren Zielen.
8. Sage ihnen, sie sollen aus der Küche gehen und/oder sich vom Essen entfernen.
9. Bitte sie, eine Liste mit Dingen zu machen, für die sie dankbar sind.
10. Sage das Gelassenheitsgebet mit ihnen.
11. Lies OA-Literatur mit ihnen oder für sie.
12. Teile deine eigene Erfahrung, Kraft und Hoffnung.
13. Frage sie, was den Drang zu essen ausgelöst hat.
14. Hilf ihnen, ein Meeting zu planen und dabei zu bleiben.
15. Bitte um Hilfe von deiner Höheren Macht.
16. Erinnere sie daran, dass das Ziel ist, vom ersten Bissen Abstand zu nehmen.
17. Bitte sie, eine andere Handlung zu wählen, als zu essen.
18. Bete um Bereitschaft.
19. Sage ihnen: „**Hör einfach auf!**“ (Just STOP!)

(Fußzeile)

Copyright © 2024 der deutschen Übersetzung bei Overeaters Anonymous e. V.
Mit freundlicher Genehmigung von OVEREATERS ANONYMOUS, INC.

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieser Publikation darf in irgendeiner Form ohne vorherige schriftliche Genehmigung
von Overeaters Anonymous e.V. reproduziert werden.

Deutschsprachige OA | Overeaters Anonymous Interessengemeinschaft e.V.
Heckenrosenweg 33 – 35 | 47804 Krefeld | Deutschland
Tel. +049 (421) 32 72 24 | www.overeatersanonymous.de