

Impuls-Meeting – DLT 2025

Im Rahmen des Deutschsprachigen Ländertreffens von Overeaters Anonymous wurde ein Impuls-Meeting zum Thema „Wie beleben wir unser Meeting?“ abgehalten. Am Ende des Meetings baten die Teilnehmenden darum, eine Zusammenfassung zu erhalten und die Frage kam auf, ob die Impulse dieses Meetings auch auf der OA-Website veröffentlicht werden könnten.

Dieser Bitte gehen wir gerne nach. Die folgenden Stichpunkte haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Daher die Bitte an dich:

Nehme das mit, was du gebrauchen kannst und lasse liegen, was dir nicht gefällt.

Einstiegsfragen am Anfang des Impuls-Meetings waren:

- Was ist für mich ein gutes Meeting?
- Wir haben eine „neue Person“ im Meeting. Sollte der Ablauf des Meetings angepasst werden und wenn ja, wie könnte das aussehen?

Kernaussagen der daraufhin erfolgten Redebeiträge zu den Einstiegsfragen:

- Wir bemühen uns so gut es geht die Regularien einzuhalten.
- Ehrlichkeit und alles sagen was gerade da ist, egal worum es geht
- Vision: wie kann ich die Stille zum Reden bringen?
- Positives zum Abschluss oder Goldblättchen-Runde
- Geschichte erzählen von Anfang bei OA „Was habe ich in den Meetings gefunden?“
- Kontakt-Angebote werden nicht genutzt
- Fröhlichkeit und Humor haben Platz
- Hoffnung mit „ich lege meine Hand in deine“
- Verbunden sein, auch außerhalb des Meetings
- Neue 1. Schritte-Texte → Abwechslung
- Das Gefühl vermitteln, „Im Meeting kann ich was lernen!“
- Wenn wir uns dazu verpflichten wiederzukommen
- Was Besonderes machen wie Slogan-Schatzkiste
- Gemeinsame Aktivitäten
- Dienstbereitschaft
- Es nicht soooo eng sehen
- Wir lesen ganz viel (wenn neue kommen)
- Kürzere Texte die auch mal provozieren → Vorbereitung von Meetings-Leitung
- Klare Struktur
- Lösungsorientiert
- Schritte-Meetings „wissen von was sie reden“
- Bedürfnisse aller Meetings-Teilnehmer mit einbeziehen
 - o Gruppengewissen → Mal so mal so
 - o Persönliche Probleme im Meeting ansprechen und gemeinsam eine Lösung finden
- Meetings-Ablauf wechseln
- Rituale-Update → muss nicht alles so bleiben wie immer!
Beispielsweise das Händehalten beim Gelassenheitsgebet oder die Umarmung zur Begrüßung
→ kein Muss und vorher die Person fragen ob sie das möchte.

In der zweiten Runde lautete die Frage „Wie beleben wir unser Meeting?“

- Freundlicher Erstkontakt
 - o Dienst
 - o Newcomer-Kontakt
- Literatur für Neue anbieten
- Jeder liest etwa 30 Minuten für sich selbst einen Text (also ohne vorzulesen) und teilt im Anschluss dazu.
- Safe-Space → Anonymität als Selbstverständlichkeit
- Literatur-Ausleih-Liste
- Werkzeuge der Genesung
- Redezeitbegrenzung (2 Sanduhren)
- Verabredungen der gemeinsamen Teilnahme an besonderen Events
 - o DLT
 - o IG-Treffen
 - o Workshops
 - o Bad Wimpfen
 - o OA im Norden
- Vernetzen (auch außerhalb des Meetings)
- Meetings-Leitung rotiert → auch die Neuen
- Leitfaden gemeinsam im Meeting überarbeiten
- Arbeitsbuch „Für heute“ als Basis von einem gemeinsamen Schreib-Meeting machen
- Impulse folgen, wenn ein Thema stark da ist → Raum für Tiefe im Teilen
- 1/3 Problem 2/3 was tue ich
- Fixe Struktur und dazwischen viel Platz für Kreativität
- Willkommens Münzen
- Treffen ausrichten (IG-Treffen)
- Dienste auch an Neue inkl. Öffentlichkeitsarbeit
- Wie funktioniert OA? Schnell begreifen, dass wir selbst dafür verantwortlich sind
- 12 & 12 und die Versprechen aus dem Blauen Buch als Streifen → jeder hat 3 Streifen und teilt dazu

Herzlichen Dank an alle Teilnehmenden für den sehr inspirierenden Austausch in Waghäusel-Kirrlach.