

Die 12 Schritte - ein Lebensprogramm

Ein Zoom- und Telefon-Workshop an 6 Samstagen

Dieser Workshop möchte euch einen praktischen und spirituell tragfähigen Weg zeigen, der inneren Frieden und Freiheit von unserer Sucht ermöglichen kann. Grundlage ist das Zwölf-Schritte-Programm, das auf gelebter Erfahrung beruht. Indem wir unsere Probleme anerkennen, uns einer Kraft größer als wir selbst anvertrauen und bereit werden, unsere Herausforderungen loszulassen, öffnen wir uns für Heilung. Vielen fällt dieser Schritt schwer, solange sie glauben, an alten Mustern festhalten zu müssen.



Das Programm entfaltet seine Kraft erst durch Anwendung. Wer seine Ohnmacht gegenüber der Sucht und den eigenen Begrenzungen erkennt und annimmt, kann durch die Zwölf Schritte tiefgreifende Veränderungen erleben. Es hilft, innere Verstrickungen zu lösen und echte Unterstützung zu erfahren. Erst durch das Leben nach den Schritten beginnt unser wahres Potenzial zu leuchten.

Was euch im Workshop erwartet:

Einführung in **alle** Zwölf Schritte
Austausch zu Abstinenz, Essplänen und Sponsorschaft
Praktische Impulse für den Alltag

Schwerpunkt: Der Vierte Schritt – Persönliche Inventur „Erkenne dich selbst, mache Inventur“ – dieser Schritt lädt zur ehrlichen Selbstreflexion ein. Wir stellen uns Fragen wie: Wer bin ich? Was prägt mich? Welche inneren Konflikte belasten mich? Was sind meine Stärken? Diese Klärung ist ein Wendepunkt auf unserem Genesungsweg.

Meditation und Innere Führung – Schritt 11 In der fünften Sitzung erlebt ihr eine geführte Meditation, die euch hilft, zwischen den Gedanken des Egos und der Führung einer höheren Kraft zu unterscheiden. Diese stille Phase kann neue Klarheit bringen.

Unsere Grundlagen:

Das Blaue Buch der Anonymen Alkoholiker
Die 12 Schritte und 12 Traditionen von AA
Leben im OA-Programm

Die Gemeinschaft zählt! Für einen lebendigen Workshop brauchen wir neue OAs und erfahrene OA-Hasen und Häsinnen. Kommt gerne mehrmals – das hilft uns allen und vielleicht auch euch.

Termine und Ablauf:

Wir begrenzen die Zahl der Teilnehmer auf 35.

So besteht die Möglichkeit, dass die Einzelnen intensiv am Workshop teilnehmen können.

(Wenn jemand kurzfristig nicht teilnehmen will oder kann, bitten wir ihn um eine kurze Abmeldung, damit jemand nachrücken kann.)

1. Zum Anmelden schickt bitte eine kurze Mail an: oa-workshop@mail.de

2. Termine:

Samstag, 17.1.26	10:30 Uhr
Samstag, 24.1.26	10:30 Uhr
Samstag, 31.1.26	10:30 Uhr
Samstag, 7.2.26	10:30 Uhr
Samstag, 14.2.26	10:30 Uhr
Samstag, 21.2.26	10:30 Uhr

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.

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.

Einwahl ist auch möglich über die Webseite www.zoom.us

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

069 480 6488 Italien

020 066 7245 Italien

021 241 28 823 Italien

043 210 71 08 Schweiz

022 591 00 05 Schweiz

Andere Länder auf Anfrage

Das aktuelle Skriptum ist die Version Januar 2026

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