



# THE EA CONNECTION: AUGUST 2019



Please consider a contribution to EAI to support this publication.

## EA TOOLS FOR RECOVERY

**Schritt 8:** Wir haben eine Liste aller Personen aufgestellt, die wir verletzt hatten und sind bereit geworden, dies wieder gutzumachen.

**Tradition 8:** Die Tätigkeit in EA sollte immer ehrenamtlich bleiben, jedoch können unsere zentralen Dienststellen Angestellte beschäftigen.

**Slogan 8:** Erkenne dich selbst, sei ehrlich.

**Versprechen 8:** Unsere Einstellungen und unser Blick auf das Leben ändern sich.

**Nur für heute 8:** Nur für heute will ich aufhören zu sagen: „Wenn ich Zeit hätte“. Ich werde nie für etwas „Zeit finden“; wenn ich Zeit haben will, muss ich sie mir nehmen.

**Helpful Concept 8:** Die Schritte empfehlen einen Glauben an eine höhere Macht, größer als wir selbst – „Gott, wie wir ihn verstehen“. Das kann menschliche Liebe sein, eine Kraft zum Guten, die Gruppe, die Natur, das Universum, Gott oder alles was sich jemand als persönliche Höhere Macht wählt.

### FROM YOUR EA BOARD OF TRUSTEES

Das neue Arbeitsbuch „Welcoming the Spiritual Awakening Within Me“, ist ab sofort im Online-Shop der EAI-Website erhältlich. Dieses neue Arbeitsbuch ist ein umfassender Leitfaden durch die Zwölf Schritte in ein Leben voller Erfolg. Die Arbeitsmappe behandelt wichtige Themen der Genesung, die in der EA-Literatur bisher nicht behandelt wurden. Das spirituelle Erwachen in mir zu begrüßen ist ein weiser Führer, um Themen wie:

- Erkennen, Erforschen und Heilen der Auswirkungen von Kindheitstraumata in unserer Arbeit im vierten Schritt.
- Auf der Suche nach unserer gesamten Familie von Herkunftsrollen und aktuellen Rollen, die wir noch immer spielen.
- Gesundes und ungesundes Verständnis von Machtlosigkeit
- Phasen der Genesung: Stabilisierung, Verständnis und Aufschwung
- Wiederherstellung nach codependent und dysfunktionalen Beziehungsmustern mit den EA-Schritten
- Leistungsstarke Arbeitsweisen der Schritte 6 - 12, die helfen, negatives Denken zu transformieren.
- Hervorhebung von Mitgefühl und Freundlichkeit bei der Arbeit mit allen unseren EA-Schritten

Wenn ich über Schritt 8 nachdenke, erkenne ich sofort meinen Drang, "nach außen zu schauen".

Was ich damit meine, ist, dass ich, wenn ich an diejenigen denke, an die ich Wiedergutmachung leisten muss, instinktiv an andere denke. Wem habe ich wehgetan? Wie lauten ihre Namen? Wann waren sie in meinem Leben?

Das liegt natürlich daran, dass ich mich von den EA-Schriften leiten lasse - und das aus gutem Grund. Ich habe viele Menschen verletzt und ermutige mich, darüber nachzudenken und Wiedergutmachung zu leisten, ist gut.

Eines fällt mir jedoch auf: Es dauert eine Weile, bis ich merke, dass ich selten darüber nachdenke, wie ich mich verletzt habe. Und noch schlimmer, wie ich meine Höhere Macht verletzt habe.

In den 12 x 12 und im Großen Buch wird die Idee, uns selbst zu verletzen, nur einmal erwähnt. Das Verletzen unserer Höheren Macht wird nie erwähnt. Es scheint, dass dies wichtig ist und ich muss darüber nachdenken, wie oder warum das ist....Chris

Ich war überrascht, als ich meinen Achten Schritt arbeitete, dass mein Name ganz oben auf der Liste der Menschen stand, denen ich geschadet hatte! Ich

habe in den vielen Jahren, in denen ich am Programm teilgenommen habe, Wiedergutmachung für mich selbst geleistet.

Die politische Szene in den USA triggert meine Emotionen auf negative Weise. Ich respektiere die Tatsache, dass wir die Politik NICHT in unserem Programm diskutieren. Ich muss die Maßnahmen ergreifen, die ich ergreifen kann, und den Rest lassen. Meine emotionale Genesung muss meine oberste Priorität sein....Carol

Mit meinem Sponsor habe ich gerade erst begonnen, Schritt 8 auf eine Art und Weise zu bearbeiten, die ich noch nie zuvor getan habe: indem ich mir angesehen habe, wie ich mir selbst Schaden zugefügt haben könnte. Und ich bemerke bereits einige Veränderungen. Ich bin mehr in Kontakt mit meinen Gefühlen. Seit geraumer Zeit genieße ich viel Freude und Gelassenheit, aber ich hatte auch das Gefühl, dass ich nicht mit all meinen Emotionen zu tun habe. Das könnte sich ändern.

Ich war vor einer Woche auf einer Konferenz und die Reise war voller Probleme. Außerdem bekomme ich jedes Mal, wenn ich reise, Angst. Früher hätte ich "durchgezogen" und eine ungenannte Spannung

mit den Dingen verbunden waren. Ich wurde wütend, Und das Fantastische war, dass mich nichts davon überwältigte. Ich habe mich nicht ausgetobt, ich stand nur in Kontakt mit mir selbst.

Ich fühle mich im Moment "echter" und geerdet. Und ich denke, dass NICHT das Fühlen meiner Emotionen eine der Möglichkeiten sein kann, wie ich mich im Laufe der Jahre verletzt habe.

In der Zwischenzeit muss ich mich mit der Realität auseinandersetzen, dass, wenn ich mehr mit mir selbst in Kontakt bin, die Dinge nicht unbedingt einfacher werden. Im Moment habe ich es mit Wut zu tun. Und ich finde, dass ich nicht mehr bereit bin, es einfach "durchzudrücken". Aber das ist ein Thema für einen anderen Beitrag....Tobias

Nachdem ich Jahre und Jahre lang am EA-Programm gearbeitet habe, bin ich mir einiger kleiner und subtiler Veränderungen in Bezug auf meine Haltungen bewusst, auch bin ich mehr auf jeden Aspekt meines Lebens fokussiert:

- mit mehr Weisheit, Mut und persönlicher Kraft die Beziehungen in meinem Leben zu bewältigen.
- weniger Erwartungen an alles/jeden zu haben.
- mehr Vertrauen und Glauben zu empfinden, wenn durch den Schmerz die Einsamkeit auftritt wie ein Wolf, der mich anstarrt und mich erschreckt.
- Gottes Unterstützung, Liebe, Geduld und Hilfe wirklich zu spüren, damit ich mit allem umgehen kann.
- ständig die Grenzen mit den Menschen zu wählen, mit denen ich mich verbinde.
- meine natürlichen Instinkte, Gefühle und Emotionen zu identifizieren, mit mehr Bewusstsein, Rhythmus, Gewissen, Sicherheit und Perspektive.
- das Gefühl zu haben, loszulassen und Gott zu überlassen, zu kapitulieren, als Teil meines Seins.
- die Endlichkeit von allem/jedem zu erfahren, mit mehr Einfachheit, Glauben und Vertrauen.

- eine tiefere Dimension von einem Tag nach dem anderen, in jedem Moment, in jeder Situation zu spüren.

Ich heile weiterhin meine tiefen Instinkte, emotionalen Gewohnheiten, Gefühle, Haltungen und Verhaltensweisen....Luiz

Ich bin dankbar, dass ich durch das tägliche Leben in den 12 Schritten meines Lebens eine viel bessere Einstellung und Lebenseinstellung habe. Die Veränderungen sind entstanden, indem ich mit einem Sponsor Schritt für Schritt gearbeitet und all das Gute geübt habe, was ich gelernt habe.

Ich muss jedoch wachsam bleiben und die Genesungswerkzeuge, die für mich und mein emotionales Wohlbefinden hilfreich sind, weiter nutzen und darin nicht nachlassen. Wenn mir emotional geholfen wird, ist es einfacher, mit anderen auszukommen. Dafür bin ich dankbar, denn es macht das Leben viel einfacher. Dankbar für alles, was ich in diesen 12 Schritten gelernt habe und werde immer

weinerlich, ängstlich, enttäuscht.  
wieder zurückkommen, um mehr zu erfahren.....  
Connie

Kürzlich bat ein Mitglied des Loops (EAnon) die anderen, mitzuteilen, welche Werkzeuge am besten für sie zu funktionieren scheinen. Mit ihrer Erlaubnis teile ich ihre Antworten. Im Teilen wurden mehrmals die Slogans und das Gelassenheitsgebet erwähnt. Unser Dank gilt Janice, die die Frage gestellt hat, die zu diesen vielen Gedanken geführt hat.



Um jetzt Stress und Angst abzubauen:

- Ich bitte Gott, meinen Stress abzubauen.
- Ich spreche das Gelassenheitsgebet.
- Ich bitte Gott, meine Angst zu beseitigen und meine Aufmerksamkeit auf das zu lenken, woran Er mich denken lassen möchte.
- Ich gehe an einen friedlichen Ort, wie eine Kirche oder einen Park.

Auf lange Sicht, um Angst und meine emotionale Krankheit zu lindern:

- Ich arbeite in den Schritten.
- Ich erinnere mich "es geht auch einfach" (Selbstfürsorge, nicht zu beschäftigt sein, nicht zu viel Druck auf mich ausüben).
- Ich kümmere mich um mich selbst, körperlich, spirituell und emotional.
- Und versuche mich daran zu erinnern, dass ich nicht die wichtigste Person auf der Welt bin.

Ich versuche, mich zu erinnern:

- das nächste Richtige zu tun.
- Meditation und Gebet zu praktizieren.
- Verbindung zu Menschen aufnehmen, jedem, sogar einem Kassierer, hilft mir, mich aus mir selbst herauszuholen.
- Indem ich mich an den einzigen Weg hindurch erinnere, gehe ich durch und es geht tatsächlich.
- mich daran zu erinnern, dass jetzt nichts wirklich Schlimmes passiert.
- tief durchzuatmen und mich auf die Gelassenheit während des Einatmens konzentrieren und die Angst loslassen, während ich ausatme.
- Mach eine Dankbarkeitsliste.
- Löse dich vom Gefühl.
- Akzeptiere, dass du dich schlecht fühlst und benutze die Werkzeuge weiter.

Schritte zu ergreifen sind:

- Überlasse mein Leben und meinen Willen der Fürsorge meines Gottes.
- Denke daran, dass sich die Dinge in der Zeit meiner Höheren Mächte lösen werden, nicht in meiner.
- Es zu wissen hilft, wenn ich zuerst Ohnmacht, Unbeherrschbarkeit und die Macht meiner HP anerkenne um mich wieder gesund zu machen.
- Höre Musik, mache etwas Sport und spreche mit Gott.

- Ich mache ein Mantra, indem ich die Schritte 3 und 11 kombiniere und es den ganzen Tag über benutze.
- Ich rufe meinen Sponsor oder ein anderes Gruppenmitglied an.
- Geh zu einem Meeting.
- Im Loop teilen.
- Mit dem Wissen, dass ich meinen Tag jederzeit neu beginnen kann. (Stelle dir vor, ich drehe mich im Bett um und drücke den Knopf, um meinen Wecker auszuschalten, und sage dann zu mir selbst: "Alles, was ich heute tun muss, ist (setzen Sie ein, was auch immer das nächste richtige ist). Wiederholen Sie diesen Vorgang Schritt für Schritt. Dann frage ich mich: "Bin ich für die nächsten 5 Minuten ok? Und frage weiterhin alle 5 Minuten, bis es vorbei ist.
- Ich frage mich, welchem Schritt ich mehr Aufmerksamkeit schenken muss. Ich kann die Slogans wiederholen, das "Nur für heute" studieren, mich an die Versprechen erinnern oder etwas EA-Literatur lesen. Aber vielleicht wird auch die Erinnerung daran vergehen (wenn ich es zulasse), ist das beste Werkzeug von allen.

Für diejenigen unter euch, die mit dem Loop, auch bekannt als EAnon, nicht vertraut sind, ist er offen für alle Mitglieder und es entstehen keine Kosten.

Unser internationales Servicezentrum beschäftigt einen Direktor, einen Buchhalter, eine Person, die das Mailing durchführt, und eine andere Person, die die E-Mail-Kommunikation, Spenderbeiträge und Sitzungsinformationen auf der Website verwaltet. Niemand arbeitet mehr als zwei Tage pro Woche, um das Büro zu leiten. Die Mitglieder der Gemeinschaft sind alle ehrenamtlich tätig. Den Trustees werden ihre Ausgaben für die Reise nach St. Paul, Minnesota, dem Standort des ISC, zu unserem jährlichen Geschäftstreffen erstattet.

Unsere Gemeinschaft umfasst Menschen aus allen Lebensbereichen, wahrscheinlich alle vertretenen Berufe, obwohl sie nicht in diesen jeweiligen Rollen dienen. Es sind nur Menschen, die zu Emotions Anonymous kamen, um nach einer besseren Lebensweise zu suchen. Und wir sollten für immer ehrenamtlich bleiben, wie die Tradition sagt....Derita P

EA ist kein "professionelles" Programm, da es keine ausgebildeten Fachleute wie Berater oder Therapeuten anbietet. Im Gegenteil, die EA-Gemeinschaft versammelt sich, um zuzuhören, zu teilen und gegenseitige Unterstützung zu leisten. Obwohl Fachleute der EA-Gemeinschaft beitreten können, tun sie dies für ihre eigene emotionale Erholung, nicht um ihre Dienste zu erbringen. Wie unsere hilfreichen Konzepte erklären, sind wir in EA "alle gleich".

Während die Gemeinschaftstreffen von EA nicht professionell sind, erfordern ihre weltweiten Bemühungen zur Förderung der Botschaft der Genesung mehr Zeit und Mühe, als Freiwillige zur Verfügung stellen können. EA stellt "Spezialarbeiter"

ein, um den Betrieb durch Koordination, Kommunikation, Literatur und Öffentlichkeitsarbeit reibungslos zu gewährleisten....Steve B.

Einer der wichtigsten Aspekte unseres Programms ist der Austausch, der in der Gruppenarbeit zwischen Mitgliedern stattfindet, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Es liegt eine Kraft darin, deine Geschichte nicht nur zu erzählen, sondern sie auch von anderen Menschen hören zu lassen, die ähnlich fühlen wie du. Es ist das, was uns auf unserem Weg zum emotionalen Wohlbefinden hilft. In diesem Sinne suchen wir in unseren Meetings keine Fachleute, die uns helfen, diese Erfahrung zu managen. Viele von uns suchen außerhalb der Meetings professionelle Hilfe bei Ärzten, aber die Meetings sind ein separater und unabhängig starker Teil unserer emotionalen Heilung....Paul N.



Tradition 7 erinnert uns daran, dass wir zwar eine Grundausstattung benötigen, um das Internationale Servicezentrum personell zu versorgen und zu betreiben und die grundlegenden Gruppenausgaben zu bezahlen, aber kein Geld von externen Einrichtungen annehmen. Du hast vielleicht das Sprichwort gehört: "Wer den Pfeifer bezahlt, gibt die Melodie vor." Das bedeutet, dass eine Person, die jemanden dafür bezahlt, etwas zu tun, möglicherweise zu viel Einfluss auf die Entscheidung hat, wie es gemacht werden soll. EA möchte vermeiden, diese Art von äußerem Einfluss in eine Gemeinschaft einzuladen, die sich so sehr auf die Genesung konzentriert....Colleen C

