



Die Zwölf Schritte

1. Wir haben uns eingestanden, dass wir unseren Emotionen gegenüber machtlos waren, dass unser Leben nicht mehr zu meistern war.
2. Wir haben die Überzeugung gewonnen, dass eine Macht – größer als wir selbst – uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir haben den Entschluss gefasst, unseren Willen und unser Leben der Sorge einer höheren Macht, wie wir sie verstehen, anzuvertrauen.
4. Wir haben von uns eine gewissenhafte und furchtlose innere Bestandsaufnahme gemacht.
5. Wir haben unserer Höheren Macht, uns selbst und einem anderen Menschen die genaue Art unserer Fehler eingestanden.
6. Wir waren völlig bereit, alle diese problematischen Einstellungen und Verhaltensweisen von unserer Höheren Macht beseitigen zu lassen.
7. Demütig haben wir unsere Höhere Macht gebeten, uns von unseren Mängeln zu befreien.
8. Wir haben eine Liste aller Personen aufgestellt, die wir verletzt hatten, und sind bereit geworden dies wieder gutzumachen.
9. Wo immer möglich haben wir diese Menschen entschädigt, es sei denn, sie oder andere würden dadurch verletzt.
10. Wir haben unsere persönliche Bestandsaufnahme fortgesetzt und wenn wir einen Fehler erkannt hatten, gaben wir ihn ohne Zögern zu.
11. Durch Gebet und Meditation haben wir versucht, unsere Verbindung zur höheren Macht zu verbessern. Wir haben um die Erkenntnis gebeten, was sie mit uns will, und um die Kraft, dies zu tun.
12. Seit wir durch diese Schritte ein spirituelles Wachstum erleben, versuchen wir, diese Botschaft weiterzugeben und diese Grundsätze auf unser weiteres Leben anzuwenden.