



THE EA CONNECTION: JANUARY 2019

Dein monatlicher Newsletter vom ISC

To help support this publication donate at [EA Connection](#)



EA Werkzeuge der Genesung

Schritt 1: Wir haben zugegeben, dass wir unseren Emotionen gegenüber machtlos waren, dass unser Leben nicht mehr zu meistern war.

Versprechen 1: Wir erleben eine neue Form von Freiheit und Glück.

Slogan/Leitsatz 1: Loslassen und Gott überlassen

Nur für heute 1: Nur für heute will ich versuchen, diesen einen Tag zu leben – nicht mein ganzes Lebensproblem auf einmal anzupacken. Ich kann jetzt etwas tun, vor dem ich zurückschrecken würde, wenn ich das Gefühl hätte, ich müsste es mein ganzes Leben lang durchhalten.

Tradition 1: Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen, die Genesung des Einzelnen beruht auf der Einigkeit in EA.

Hilfreiche Gedanken 1: Wir kommen zu EA, um durch das Zwölf-Schritte-Programm der Emotions Anonymous eine neue Lebensweise zu lernen und zu üben. Dieses Programm besteht aus den Zwölf vorgeschlagenen Schritten, den Zwölf Traditionen, den EA-Gedanken, dem Gelassenheitsspruch, den Leitsätzen, den Zwölf Versprechen, dem „Nur für heute“, der EA-Literatur, den wöchentlichen Meetings, den telefonischen und persönlichen Kontakten und dem Leben nach dem Programm nur für diesen einen Tag. Wir kommen nicht einer anderen Person zuliebe. Wir kommen, um uns selbst zu helfen und unsere Erfahrungen, Kraft und Hoffnung miteinander zu teilen.

Vom EABOARD OF TRUSTEES

"Was gibt es Neues?" "Was ist los?" Manchmal begrüßen wir uns gegenseitig mit Fragen, die uns interessieren: Was ist neu in deinem Leben? Ab diesem neuen Jahr haben wir Gelegenheit, nach neuen Dingen zu fragen. In EA haben wir in Bezug auf vertrauenswürdige Diener zwei neue Trustees! Derita und Colleen sind beide dem Vorstand beigetreten. John, Gus und ich - die derzeitigen Trustees - sind begeistert, sie an Bord zu haben - im wahrsten Sinne des Wortes! Sie haben beide begonnen, sofort große Beiträge zu leisten und bringen neue Perspektiven in die Arbeit der Leitung dieses EA-Programms, das wir 5 jetzt teilen.

Jeder Tag ist ein neuer Tag, in den man eintritt, der von einer Macht geleitet und getragen wird, die größer ist als ich selbst. Ich sehe meinen H.P. als Einladung an mich und alle, die am EA-Programm arbeiten, um neu in das Jahr 2019 einzusteigen mit Wachstums- und Entwicklungsmöglichkeiten.

Wir können neue Perspektiven entdecken, wie wir unser Programm umsetzen können. Wir können neue Sponsoring-Beziehungen eingehen. Wir können neue EA-Literatur lesen. Wir können neue Erkenntnisse offenbaren, indem wir unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung einbringen, indem wir sie in persönlichen und telefonischen Meetings austauschen und Dinge für den Loop oder für den Newsletter schreiben. Was ist neu in deinem Leben, das du bereit wärst zu teilen, damit andere inspiriert werden können? Persönlich bin ich dankbar für ein neues Gefühl der Hoffnung, das mir meine H.P. gegeben hat. Ich kämpfte jahrelang - Jahrzehnte lang mit Verzweiflung in Bereichen meines Lebens! Jetzt sehe ich eine neue, offene Zukunft für mich und meine Lieben aus einer neuen hoffnungsvollen Perspektive - Verzweiflung bleibt im Rückspiegel. Frohes neues Jahr, zusammen! Mögest du ein neues Wachstum in deinem Programm und eine neue Dankbarkeit finden, während du jeden Tag lebst, nach dem Guten suchst und die Dinge einfach hältst.

Scott J, VP Board of Trustees

www.EmotionsAnonymous.org

Box 4245, St Paul, MN 55104,
Phone 651-647-9712, Fax 651-647-1593
Hours Mon—Thurs: 10 to 3:30,



director@emotionsanonymous.org
editor@emotionsanonymous.org
groupdata@emotionsanonymous.org
orders@emotionsanonymous.org
shipping@emotionsanonymous.org



Specials Gifts and Memorials

In Memory of Eleanor P-MN, an EA member for almost 50 years

In memory of his mother, Lorraine D, IL, David and Gail D



Schritt1: Wir haben zugegeben, dass wir unseren Emotionen gegenüber machtlos waren, dass unser Leben nicht mehr zu meistern war.

Warum will ich zugeben, dass ich meinen Emotionen gegenüber machtlos bin? Denn wenn ich nicht so sehr damit beschäftigt bin, sie zu kontrollieren (oder zu versuchen, sie zu kontrollieren), kann ich anfangen, die Emotionen zu akzeptieren, wenn sie auftauchen und feststellen, dass sie sich ganz von selbst verändern können.

Ich kann anfangen zu erfahren, dass die Akzeptanz jeder Emotion letztendlich dazu führt, dass ich neue Kompetenzen habe, meine Emotionen zu regulieren. Selbst wenn ich am meisten Angst habe, kann ich lernen, einen Weg zu finden, um für mich selbst da zu sein. Um präsent zu bleiben, auch wenn ich mich nicht "real" fühle. Es hilft, mit jemandem über meine Angst sprechen zu können, das, was ich in meinem Körper fühle, in Worte zu fassen. Langsam, langsam, langsam, Schritt für Schritt....Victoria



Heute Abend bin ich machtlos, was meine Angst und Einsamkeit angeht. Ich gebe diesen Emotionen nach und lasse sie meine Handlungen kontrollieren. Ich erkenne, dass ich die ganze Nacht versucht habe, andere in Situationen zu manipulieren, die meine Angst und Einsamkeit lindern. Das macht mich unglücklich, und je unglücklicher ich werde, desto mehr versuche ich zu manipulieren. Stattdessen könnte ich versuchen, loszulassen, meine Machtlosigkeit gegenüber diesen Emotionen einzugestehen, zuzugeben, dass keine Menge meiner Manipulationen meine Emotionen erleichtern wird. Sie sind stark, und ich bin machtlos. Ich gebe zu, dass ich machtlos bin. Ich kann sie nicht kontrollieren, aber ich weiß, dass auch sie vorbeikommen werden. Ich weiß, dass ich wieder okay sein werde, sobald sie vorbei sind, und alles, was ich tun muss, bis sie es tun, ist: KEINE manipulativen Texte oder E-Mails zu senden....Sarah

Ich freue mich, wieder an Schritt 1 zu arbeiten. Ich bin machtlos über meine körperliche Gesundheit und mein Leben und arbeite daran, damit Frieden zu schließen. Ich bin nicht machtlos darüber, wie ich das, was kommt, annehme, wenn ich offen für die Macht meiner HP bin. Ich kann lernen, das zu akzeptieren, was ist, und damit einverstanden sein....Ruthie



Bezwungen werden kann

manchmal süß. An dem Tag, an dem ich erkannte, dass Gott die ganze Kraft hatte, war ich auf die Knie gegangen und dankte ihm für das Leben, das er mir gegeben hatte.

"Ich kann nicht" war nicht so schwer zu sagen, wenn ich mich dem ersten Schritt unterwerfe; es wurde die logischste Sache, die ich tun konnte.

Ich war von so viel Selbsthass erfüllt, dass ich mir nicht vorstellen konnte, aus all den Schmerzen herauszukommen. Nach all dem, was ich mir selbst angetan hatte, nach dem Unmöglichen zu greifen, andere und mich selbst in Schwierigkeiten zu bringen, begann ich zu glauben, dass Gott über mich wachen würde.

Die Veränderungen, die ich vorgenommen habe, um ein einfacheres Leben zu führen, war Gottes Segen. Ich musste meine Einstellung, meine Leute, Orte und Dinge ändern. Ich musste alles ändern, was möglich war, damit das für mich funktioniert. Akzeptanz war eine weitere Sache, die die Dinge einfacher machte. Nachdem ich immer wieder die gleichen Fehler gemacht hatte, verstand ich, dass ich nicht anders bin als die Leute, neben denen ich in Meetings saß. Ich war Teil von etwas Gutem. Ich kann jetzt eine Niederlage verkraften, in der Tat liebe ich es.... Pat M

Slogan 1: Loslassen und Gott überlassen

In letzter Zeit konzentriere ich mich wirklich darauf, loszulassen und Gott mir in meinem Leben helfen zu lassen. Ich fing an, wirklich viel zu beten und in letzter Zeit noch mehr mit meiner Höheren Macht zu reden. Ich vertraue darauf, dass meine Höhere Macht mir weiterhin täglich helfen wird.

Ich war schon eine lange Zeit in 12 Schritte Gruppen. Ich habe bemerkt, dass die Menschen, die es in ihrem Leben besser zu machen scheinen, einen Glauben an die Höhere Macht haben. Das gab mir also den Anreiz, einen Glauben an die Höhere Macht nach meinem eigenen Verständnis zu entwickeln. Und ich lernte, dass mein Verständnis sein sollte: die Höhere Macht ist liebevoll und fürsorglich und hilfreich. Ich bin dankbar, dass ich ein Verständnis von einer Höheren Macht habe, einfach so. Mit dieser Art von Höherer Macht ist es so einfach, loszulassen und Gott mir helfen zu lassen.

Ich schreibe Briefe an meine Höhere Macht und lege sie dann einfach in meine Gottesbox und das hilft mir auch beim Loslassen. Ich möchte nicht mehr an Groll, Wut und Traurigkeit festhalten. So protokolliere ich täglich und wenn ich irgendwelche Wut, Traurigkeit oder Groll empfinde, schreibe ich sie aus und übergebe sie dann der Höheren Macht. Ich fühle mich sehr befreit, wenn ich das in letzter Zeit tue. Als ob es in Ordnung wäre, zu fühlen, was ich fühle, und es dann der Höheren Macht zu übergeben. Dann vertraue ich darauf, dass die Höhere Macht mich zu den nächsten richtigen Dingen führt, die ich tun muss....Connie



Loslassen und Gott überlassen
- Ich brauchte diese Erinnerung.

Ich danke dir. Ich muss meine Ängste ständig an die HP weiterleiten.

Ich fühle mich heute bewegungsunfähig durch das Gewicht schwerer Erinnerungen, die in den Vordergrund treten.... Erinnerungen, die auf lange Sicht heilen können, aber auf kurze Sicht zutiefst schmerzhaft sind.

Ich habe meine HP gebeten, es heute Morgen von mir weg zu heben. Es scheint, dass ich heute Nachmittag noch eine weitere Dosis des Loslassens brauche.

Danke für die Erinnerung, dass ich das nicht alleine machen muss. Ich habe nicht alle meine Probleme geschaffen und ich kann nicht alle meine Probleme lösen. Ich brauche Menschen. Meine HP hat einen Plan. Ich werde in der Nähe bleiben, um herauszufinden, was es ist.

Danke, dass du hier bist... Michelle

Akzeptanz ist nicht Apathie



Akzeptanz ist keine Apathie. Akzeptanz ist: "Das ist es, was ich bin; das ist das Beste, was ich heute tun kann. Hör auf zu kämpfen." Akzeptanz bedeutet jedoch nicht, dass wir uns mit einem unfreundlichen Schicksal abfinden. Es bedeutet einfach, dass wir heute leben können, ohne Dinge zu bekämpfen, die wir nicht ändern können. Die Apathie sagt: "Ich gebe auf. Das ist es nicht wert. Es ist mir egal; ich will es nicht versuchen." Die Apathie zeigt, wie wenig Respekt wir vor uns selbst haben. Sie gibt der verzerrten Sichtweise nach, dass es für uns keine Hoffnung gibt. Die Akzeptanz befreit uns von Veränderungen. Die Apathie hält uns gefangen in unserer emotionalen und spirituellen Krankheit." (EA Book, S.49-50)

Als Mitglieder, die diesem Programm folgen, werden wir nicht alle Schritte perfekt machen und immer wieder auf die frühen Gründungsschritte zurückkommen. Am Ende von Schritt 12 findet keine Abschlusszeremonie statt. Es ist notwendig, sich selbst täglich zu akzeptieren, egal wie gut wir unsere Aktivitäten sehen oder unsere EA-Werkzeuge und Programme für den Tag anwenden. Wenn du aufgibst oder sagst, dass du aufgibst, wie ernten wir dann die Vorteile des Programms?

Dies ist wirklich ein einfaches Programm. Allerdings sind in diesem Fall einfach und leicht keine Synonyme. Es wäre so einfach, die Teile des Programms zu überspringen, die wir nicht mögen oder für schwierig halten, aber wie wird man die Vorteile dieses Programms nutzen können, wenn man einfach aufgibt?

Wir alle sind auf einem individuellen Weg zur Genesung, ein Teil davon wird eigenständig durchgeführt, während wir manchmal auf andere treffen, die durch ähnliche Probleme, Schmerzen, Kämpfe oder Schwierigkeiten gehen. Diese anderen tauchen in unserem Leben auf, um uns etwas beizubringen. Sie können in unserem Leben aus einem Grund, einer Zeitspanne oder einem Leben sein.



Indem man sich selbst in Schritt 4 untersucht, kann eine Person entdecken, warum sie an einigen der anderen Schritte festhält, die vorherige Schritte beinhalten könnten. Ich habe für mich selbst festgestellt, dass EA nicht linear verläuft. Wenn es so wäre, wäre ich in den letzten 30 Jahren nicht mehr in dieser Selbsthilfegruppe gewesen. Vielmehr ist es für mich ein 24-Stunden-Programm, in dem ich immer wieder Neues über mich selbst entdecke und versuche herauszufinden, warum ich festsitze und wie ich in bestimmten Schritten Barrieren oder Hürden überwinden kann. Denke daran, dass Genesung KEIN Ziel ist, sondern eine Reise. Ich wünsche dir viel Erfolg auf deinem Weg der Genesung!....Rosemary H.



Akzeptanz war nicht einfach

Im letzten Monat konnte ich wegen eines sehr schmerzhaften und infizierten linken Knöchels nicht laufen. Die Ärzte sagen immer wieder, dass ich Gicht habe und dann machen sie ihre Tests und die Tests sagen, dass ich keine Gicht habe. Sie behandeln mich und das Medikament heilt die Infektion nicht, und so geht es weiter.

Ich bin sehr dankbar für das EA-Programm und für die 12 Schritte, ohne sie hätte meine Geduld mit der medizinischen Fachwelt wegen ihrer unzureichenden Reaktion würde sich in Wut und Zorn gegen sie wenden. Diese Krankheit bereitet mir 24 Stunden am Tag Schmerzen.

In den vielen Jahren, in denen ich an dem Programm teilgenommen habe, habe ich Dinge studiert, die sich darauf beziehen ein Opfer oder ein Freiwilliger zu sein. Es heißt: "Das Problem, ein Opfer zu sein, ist, dass man ein Opfer bleibt, aber wenn man ein Freiwilliger ist, kann man anders wählen." Das ergab für mich viel Sinn. Da ich ständig Schmerzen habe, habe ich wirklich mit der Idee gekämpft, mich für diesen Schmerz zu interessieren. Ich habe hart dafür gekämpft, den Schmerz zu akzeptieren, denn wenn ich nicht in der Lage bin, das zu tun, verursacht mir mein Widerstand mehr Schmerz.

Die Slogans waren für mich wirklich gute Werkzeuge, um sie in diesem Kampf einzusetzen. Ich weiß, dass auch das vorbeigehen wird und ich grabe hart, um das Gute in dieser Krankheit zu finden. Ich bin gewachsen und habe einige Dinge über die vielen Leute gelernt, die mich unterstützen und ihre Versuche, mich positiv zu halten.

Viele negative Dinge sind mir 2017 passiert, ich musste tief in die Grundlagen graben, die mir die 12 Schritte gegeben haben, um weiter voranzukommen, ohne zu versuchen, in die Vergangenheit zu gehen, indem ich diesen Moment so haben wollte, wie er vorher war.

Ich bin wieder dankbar, dass ich jeden Tag mit Dankbarkeit beginnen kann, was mich zur Akzeptanz führt. Ich übergebe mein Ego und meinen Willen an meine HP. Ich fühle mich gesegnet und bin dankbar, dass ich mich heute als Freiwilliger für das Leben und die damit verbundenen Lernmöglichkeiten sehe, auch wenn ich manchmal durch die Gegenwart verwirrt bin.

2018 - 2019 EA Board of Trustees

Please feel free to contact members of the Board with questions or concerns



Gus S, AZ 602-319-3890 schloessergus@gmail.com *President*
Scott J, MN 507-276-0323 sdjakel@gmail.com *Vice President / Treasurer*
John W, MN 612-760-0313 johnwerner52@gmail.com *Secretary*
Colleen C, 651-245-5461 coyne2003@hotmail.com
Derita P, OH 216-624-3559 deritapippen@yahoo.com



Die ZWÖLF TRADITIONEN

Die 12 Traditionen sind die Richtlinien, nach denen unsere Gruppe und unsere Gemeinschaft funktionieren. Sie haben sich im Laufe der Jahre als eine effektive Möglichkeit erwiesen, die Gemeinschaft und einzelne Gruppen zusammenzuhalten.

Tradition 1: Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen, die Genesung des Einzelnen beruht auf der Einigkeit in EA.

Wohlergehen: 1. der Zustand des Wohlbefindens, insbesondere in Bezug auf Glück, Freude, Gesundheit oder Erfolg. 2. Hilfe in Form von Geld oder Notwendigkeiten für Bedürftige.

Ich mag die Idee, mich auf unser gemeinsames Wohlergehen oder unser gemeinsames Wohlbefinden in EA zu konzentrieren. Wie erreichen wir ein "Gemeinschaftsleben", in dem die Dinge für uns alle in EA besser sind? Indem man das Wohl des Ganzen im Auge behält. Wir betrachten, was für uns alle das Beste ist - nicht nur, was für mich das Beste ist. Wenn wir Einheit in unserem Programm haben, wird nur dann meine eigene persönliche Genesung "funktionieren". Das ist Tradition Eins, für mich.... Scott J.

Ich war etwa zehn Jahre in der EA-Gemeinschaft gewesen, bevor ich mir unserer EA-Traditionen und -Prinzipien bewusst wurde. Ich wusste, dass wir sie hatten; las sie monatlich, begann aber nie, ihre Bedeutung zu studieren. Sie waren nur Teil der Werkzeuge des Programms im Gelben Falblatt. Ich sah mich einfach nur als Teilnehmer an Meetings, genau wie alle anderen. Worauf es ankam: ich wurde zu dem Glauben gebracht, dass es die Schritte waren, die zählten, indem man sie auf einer individuellen "Ich"-Basis arbeitete. Doch nun bin ich aufgewacht: Ich wurde mir bewusst, dass ich allein keine emotionale Nüchternheit aufrechterhalten konnte. Ich musste andere in ihrem Wunsch unterstützen, emotional gesund zu werden, und ich brauchte sie. Was für ein Geschenk Tradition Eins wurde (und bleibt) für mich! Ich kann andere EA-Freunde nur ermutigen, monatlich oder regelmäßig die Werkzeuge unseres Programms zu studieren!....Gus S.

Die persönliche Genesung hängt von der EA-Einheit ab, aber was ist Einheit? Es ist ein altes Wort mit lateinischen Wurzeln, das sich auf einen Zustand des Einsseins bezieht. Das Gegenteil ist Uneinigkeit oder ein Zustand der Trennung. Dieser Zustand der Trennung ist es, mit dem so viele von uns kämpfen, das Gefühl, dass unsere Probleme einzigartig sind und dass sich niemand sonst um sie kümmert. Unsere Genesung basiert also auf einem gemeinsamen, einheitlichen Fundament - den Leitprinzipien und Traditionen des EA-Programms -, das uns Kraft gibt in dem Wissen, dass wir nicht allein sind....Colleen C

Die erste Tradition sagt uns, dass jedes Mitglied von EA nur ein kleiner Teil einer größeren Gemeinschaft ist. Natürlich hat auch das Wohl des Einzelnen Priorität. (Fortsetzung auf Seite 51, "It Works if you Work It" . Erhältlich in unserem Online-Shop.)

NEW 12 STEP GUIDE NOW AVAILABLE



We are very happy to announce that we have a new four-color workbook available at EA! This 69 page, spiral-bound book is a guide to working through the 12 Steps - whether it is your first time or you have been in the program for years. A wonderful series of explanations, reflections, worksheets, prayers and more are in this recently-approved workbook. Available through the [online store](#) for \$15, a terrific resource for all.