



The EA Connection: November 2018



Your monthly newsletter from ISC
To help support this publication donate at [EA Connection](#)



EA Werkzeuge der Genesung

Schritt 11: Durch Gebet und Besinnung haben wir versucht, unsere bewusste Verbindung zu Gott, wie wir ihn verstanden, zu verbessern und haben um die Erkenntnis dessen gebeten, was er mit uns will und um die Kraft, dies zu tun.

Tradition 11: Unsere Beziehungen zur Öffentlichkeit stützen sich mehr auf Anziehung als auf Werbung. Deshalb sollten wir auch gegenüber Presse, Rundfunk, Film und Fernsehen stets unsere persönliche Anonymität wahren

Versprechen 11: Wir gewinnen ein Gefühl der Sicherheit in unserem Inneren.

Konzept 11: Jeder und jede hat das Recht auf die eigene Meinung und darf diese beim Meeting (im Rahmen der EA-Regeln) äußern. Wir sind alle gleich – niemand ist wichtiger als die anderen.

Nur für heute 11: Nur für heute will ich mich nicht mit anderen vergleichen. Ich will mich selbst annehmen und nach meinem Plan zu leben



Vom Präsidenten des EA Board of Trustees

Wie ich Ihnen in der Oktoberausgabe mitgeteilt habe, trafen sich die Vorstandsmitglieder von Emotions Anonymous im Emotions Anonymous International Büro in St. Paul, MN, am 4. und 5. Oktober. Wir hatten viele Dinge auf unserer Agenda, an denen wir arbeiten mussten. Wir haben uns am 4. Oktober versammelt und die Beziehungen erneuert, was uns in die Arbeit des Workshops am 5. Oktober führte. Wir verbrachten Zeit damit, uns die Zukunft von EA vorzustellen, was dazu führte, dass die Gruppe den Prozess der Erstellung unseres strategischen Plans für das Geschäftsjahr 2019 begann. Wir haben den Nominierungsprozess für Vorstandsmitglieder sowie für Mitglieder, die Interesse an einer Tätigkeit als Vorstandsmitglied bekundet haben, überprüft. Dann begannen wir mit der Sitzung des Kuratoriums. Wir haben den Finanzbericht und das Budget geprüft. Wir haben die Satzung des Unternehmens und andere Punkte, die von unserem Geschäftsführer vorgelegt wurden, überprüft. Am 6. Oktober fand die jährliche Mitgliederversammlung per Telefonkonferenz oder persönlich statt. Informationen über die Sitzung werden zu einem späteren Zeitpunkt zur Verfügung gestellt.

November ist unser jährlicher Dankbarkeitsmonat. Wir wollen ermutigen, eine besondere Spende zu leisten, die Wertschätzung zum Ausdruck bringt. Dankbarkeit, sowohl als Einzelpersonen als auch als Gruppen. Eure Beiträge sind willkommen, sowohl große als auch kleine.

Wenn ich an die Gelassenheit denke, die EA mir gebracht hat, ermutigt es mich, großzügig in meinem Geben zu sein. Ich wünsche dir eine frohe Herbstsaison und Thanksgiving! **Gus S, President EA Board of Trustees**

2018 Board of Trustees Workshop

Auf dem jüngsten Workshop des Kuratoriums diskutierte die Gruppe das Thema der Teilnehmer an Sitzungen unter 18 Jahren. Es wurde festgelegt, dass EAI vorschreiben wird, dass Personen unter diesem Alter von einem Elternteil oder Erziehungsberechtigten begleitet werden, um ihre Sicherheit zu gewährleisten. EA-Meetings sind nicht für Kinder oder Jugendliche gedacht, stehen aber ihrer Teilnahme mit einem verantwortlichen Erwachsenen, der sie begleitet, nicht im Wege....**Elaine Weber Nelson, Executive Director**



In memory of John "Jack" Haller, Winnipeg, MB, Canada - Charlotte H,
SC Jack served on the EA Board of Trustees .
He was a gentle soul and his contributions to EA were many.





Schritt 11: Durch Gebet und Besinnung haben wir versucht, unsere bewusste Verbindung zu Gott, wie wir ihn verstanden, zu verbessern und haben um die Erkenntnis dessen gebeten, was er mit uns will und um die Kraft, dies zu tun.

Schritt 11 ist einer meiner Lieblingsschritte. In meinem Kopf betrachte ich es als meinen "Lass es los"-Schritt. Das liegt daran, dass mir in dem Schritt gesagt wird, ich solle Gottes Führung suchen und darum bitten, dass Er mir die Richtung seines Willens vorgibt. Jetzt ist mein Problem, dass ich oft vergesse, das Obige zu tun, und erst wenn ich wirklich verletzt bin, erinnere ich mich, Gott um Führung zu bitten, und dass Er immer mein Bestes im Sinn hat.

Ich habe auch festgestellt, dass die Leitsätze/Slogans Unterstützung für Schritt 11 bieten, wie z.B. loslassen und Gott überlassen, du bist nicht allein, nur durch die Gnade Gottes, und halte es einfach.

Dieser Schritt dient auch als Erinnerung daran, dass Gott immer da ist, ich muss mich nur "anschießen". " Wenn ich also daran denke, Schritt 11 an meiner Seite zu halten und die Slogans als Begleiter zu verwenden, läuft das Leben ziemlich gut und ich bin dankbar....Cary

Schritt 11 war ein schwerer Schritt für mich, schwer zu begreifen. Ich hatte so viel Angst und so viele interne Auslöser. Ich lebte mein Leben, indem ich tat, tat, tat, tat und dachte, dachte, dachte, dachte - so hatte ich gelernt, damit umzugehen. Stille Zeit? Wo würde ich das in mein arbeitsreiches Leben einbauen? Es gab keine Zeit, aufzuhören und mit Gott zu sprechen, geschweige denn auf Ihn zu hören. In dem Buch Es funktioniert, wenn du es arbeitest, spricht es davon, unser spirituelles Bewusstsein zu erhöhen, indem wir

uns selbst beruhigen. Ich war süchtig danach, das Leben herauszufinden und andere Menschen herauszufinden. Ich habe immer nach den Motiven anderer gesucht, es dämmerte mir eines Tages, dass andere Menschen wirklich nicht meine Sache waren. Gott war an mir interessiert und hatte mir viel über mich und mein Leben zu sagen. Als ich lernte, Schritt 11 zu arbeiten, begann ich, mich wirklich auf das Gelassenheitsgebet zu konzentrieren, und ich fing an, Gott zu fragen, wie man den Unterschied zwischen mir und anderen Menschen "erkennt". Am Anfang war es eher wie "Schimpfwörter", in denen ich Gott all meine Beschwerden und den Ärger über andere Menschen gab, die meinen Erwartungen nicht gerecht geworden waren.

Es hat viele Jahre gedauert, bis ich diese Beziehung zu Gott entwickelt und die innere Intuition gewonnen habe, die sich aus der Disziplin ergibt, die dieser Schritt mich gelehrt hat. Es war ein allmählicher Prozess. Leben, Zeitpläne, Menschen und meine eigene Angst stand meinen Gottes Zeiten im Weg. Es hat sich gelohnt, sich Zeit für Gott zu nehmen. Ich habe entdeckt, je mehr ich Arbeitsschritt 11 mache, desto mehr bekomme ich von Gott. Es ist ein göttlicher Austausch meiner Zeit für Seine Natur.....Pat

Schritt 11 war der Schritt, der mir zeigte, dass ich das Programm eindeutig nicht abschließen würde. Zuerst gefiel mir das nicht, ich suchte nach einer schnellen Lösung, aber je länger ich blieb, die Schritte arbeitete, die Werkzeuge benutzte und ich anfang, von Gott zu hören, desto weniger wollte ich einen Abschluss machen. Ich bin jetzt süchtig nach den Schritten, Gott und lerne, in den Versprechen zu leben. Schritt 11 war für mich der Schlüssel zur Entwicklung und Pflege meiner Beziehung zu Gott und zur Erkenntnis, dass Gott mich gelehrt hat, dass nur ich selbst die Einzige bin, über die ich die Kontrolle habe. Je mehr ich arbeite und mich an Schritt 11 erinnere, desto weniger

werde ich von meinen Gefühlen kontrolliert und je mehr ich weiß, wie man mit Dingen umgeht, die mich früher verwirrt haben.... Jessica

Nur für heute 11: Nur für heute will ich mich nicht mit anderen vergleichen. Ich will mich selbst annehmen und nach meinen Fähigkeiten leben

Neulich, als ich in den Spiegel schaute, wurde mir klar, dass ich sofort auf meine "schlimmsten" körperlichen Eigenschaften schaute und die besseren ignorierte. Ich beschloss, diese voreingenommene Sichtweise zu ändern und zu akzeptieren, wie ich bin - besser und schlechter. Einige Dinge kann ich ändern und andere nicht. Ich habe immer die Möglichkeit, an den Dingen zu arbeiten, die ich ändern kann. Ich gratuliere dir für dieses Erwachen.... Joan.

Eine Sache, die ich an EA liebe, ist nur für heute 11. Es hilft, wenn ich das täglich praktiziere. Zu wissen, wenn ich mich nicht mit anderen vergleiche, fühle ich mich okay, nur ich selbst zu sein. Wenn ich mich selbst akzeptiere und nach besten Kräften lebe, laufen meine Tage viel besser und ich fühle mich in meiner eigenen Haut wohl.

Ich kann zu meiner Höheren Macht beten, um mir zu helfen, wenn ich mich mit anderen vergleiche, was immer noch hin und wieder passieren kann.

Wenn ich mich dabei erwische, wie ich das tue und mich schlecht fühle, übergebe ich diesen "Selbstvergleich mit anderen"-Fehler an meine Höhere Macht.

Wir alle haben Ressourcen und Mängel und ich mag, dass EA sagt, dass niemand besser oder weniger als jeder andere ist. Sich anderen gleich zu fühlen, hilft mir, mich mehr als Teil der Dinge zu fühlen und nicht geteilt von den Dingen. Ich werde täglich zu meiner Höheren Macht beten, um mir dabei zu helfen, nur für heute..... Connie



Dankbarkeit für die Genesung und die Werkzeuge von EA

Jemand fragte mich, was die Werkzeuge sind. Es war eine gute Frage, also dachte ich, ich würde meine Gedanken zu diesen Werkzeugen teilen. Für mich sind sie die Grundlage meines Programms. Ohne sie hätte ich kein Programm. Ich bin seit über 42 Jahren in 12 Schritten genesen und bin jeden Tag dankbar für ihre Anleitung.

Die Schritte gaben mir einen Leitfaden für die Genesung. Einige schienen einfach, andere hart, aber alle sind notwendig. Ich gehe zu einem wöchentlichen Schritte- Meeting und wir machen sie immer wieder, jede Woche einen. Wenn du mir in der frühen Genesung gesagt hättest, dass ich das schätzen würde, hätte ich "auf keinen Fall" gesagt. Aber jetzt scheint es, als ob ich jedes Mal, wenn wir einen Schritt machen, etwas Neues an mir finde oder glänzende Gedanken, die ich alleine nicht hätte.

Als nächstes kamen die Versprechungen, ich hatte total vergessen, dass es so etwas gibt, bis jemand etwas wirklich Gutes erwähnte, eines Tages. Ich las sie und dachte, wie wunderbar sie waren, und wusste, dass ich bereit war, daran zu arbeiten, sie zu verwirklichen.

Das Nur für heute kam als nächstes. Mir gefiel, dass ich nur einen Tag oder eine Stunde etwas tun musste, bis ich anfangen konnte, es wirklich in mein Leben zu integrieren.

Als bei mir Brustkrebs und alles, was damit zusammenhängt, diagnostiziert wurde, wurden die Leitsätze/Slogans zu meiner Lebensader. Nur ein einfacher Satz, den ich immer wieder sagen konnte, etwas, an dem ich mich festhalten konnte. Ich schätze sie heute genauso wie damals. Die Konzepte halfen mir, die Genesung auf einer anderen Ebene zu verstehen. Mit ihnen konnte ich mein Programmwissen erweitern und ein tieferes Verständnis dafür gewinnen, wie es funktioniert.

Last but not least wurden die Traditionen meine ständigen Begleiter in den Jahren, in denen ich als Executive Director für EA tätig war. Es kamen Dinge auf, die ich nicht verstand oder mit denen ich nicht umgehen konnte, die Traditionen waren dazu da, diese Fragen zu beantworten und einen Leitfaden über die Jahre zu geben, in denen gearbeitet wurde.

....**Karen Mead, Editor**

Sie arbeiten, wenn ich sie arbeite

Als ich in die Genesung eintrat, stellte ich fest, dass mir die grundlegenden Fähigkeiten für den Fortschritt fehlten. Ich hatte endlose Energie, aber die meiste davon wurde damit verbraucht, zu manipulieren, mich zu verstecken und zu quälen. Ich war ein Experte auf diesem speziellen Gebiet. All diese Bemühungen und kein Ergebnis waren erfolglos und anstrengend. Dennoch habe ich es nie satt, es an mir selbst auszulassen. Und das war eine strategische Entscheidung, denn wie ich herausfand, war ich die Einzige, die sich nicht wehren wollte. Und so wurde ich zu meinem eigenen ewigen Opfer. Also lernte ich die Grundlagen, und das Leben begann sich zu entwickeln. Aber es war nicht billig, und es war nicht einfach. Ich habe einen hohen Preis für die Genesung bezahlt. Eine der wichtigsten Entdeckungen, die ich gemacht habe, war, dass ich wirklich der Zyklus des Wahnsinns war. Ich habe mir viel Mühe gegeben, die falschen Werkzeuge zu benutzen und erwarte, dass die Dinge anders werden. Es hat nie funktioniert; es wurde nur noch schlimmer. Ich benutzte immer wieder die Werkzeuge, die ich eingebaut hatte, um mit dem Leben fertig zu werden. Unehrlichkeit, Manipulation, Selbstmitleid, Flucht, Wut, Angst, Isolation, Feindseligkeit, um nur einige zu nennen. Und ich benutzte sie weiter, bis ich anfang, die Schritte zu arbeiten. Ich habe Teil II mit einem Lesezeichen versehen - Reflexionen der Schritte im Buch It Works if You Work it. Es erinnert mich an die Prinzipien jedes Schrittes. Ehrlichkeit, Hoffnung, Glaube, Mut, Integrität, Bereitschaft, Demut, Verantwortung, Gerechtigkeit, Ausdauer, Spirituelles Bewusstsein, Dienst. Diese bleiben ein wesentlicher Bestandteil meiner täglichen Genesung, denn wenn ich eines oder eine Kombination dieser Prinzipien anwende, wird mein Tag besser. Und das unabhängig davon, was mir in den Sinn kommt. Die Genesung hat mich gelehrt, dass ich mich nicht einem Streit oder einem Wutanfall anschließen muss, um einen Standpunkt zu vertreten. Manchmal wird der lauteste Punkt durch nonverbale Kommunikation angesprochen. Manchmal ist einfache Präsenz alles, was man braucht. Ich fühle so durch meine Höhere Macht, die ich auch Gott nenne. Die Genesung ist keine Karotte am Ende des Stockes. Es gibt keine Reifen, durch die man springen kann. Ich habe die 12 vorgeschlagenen Schritte gefunden, die funktionieren, wenn ich sie arbeite. Ein ehemaliger Sponsor sagte mir einmal, dass ich, wenn ich Veränderung wollte, eine Gewohnheit brechen müsse. Früher hatte ich Angst vor Veränderungen, jetzt bin ich dankbar für Veränderungen.. **Lynn A**

Wiederholung

Als ich das erste Mal in den Meetings war, verstand ich nicht, warum wir die Schritte, die Nur für heute und die Versprechen für jedes Meeting gelesen haben. Es schien Zeitverschwendung zu sein. Mit der Zeit war ich überrascht, wie hilfreich sie waren. Ich fand heraus, dass das Teilen über ein paar Wochen hinweg geholfen hat, sie sacken zu lassen.

Allmählich stellte ich fest, dass die Wiederholung bedeutete, dass ich mich in alltäglichen Situationen besser an sie zu erinnern begann. Anstatt sie zu überspringen, werde ich darauf achten, sie jeden Tag anzuwenden.....**Karen G**



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 schloesserigus@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*

Derita P, OH 216-624-3559 deritapippen@yahoo.com



Die 12 Prinzipien- spirituelles Bewusstseins

In den frühen 1950er Jahren begannen Zwölf-Schritte-Gruppen informell zu teilen, was als die Prinzipien der 12 Schritte bekannt geworden ist. Jeder Schritt hat ein entsprechendes Prinzip, das man bei der Arbeit an den Schritten beachten kann. Nachfolgend teilen die Mitglieder, wie das spirituelle Bewusstsein für sie in Schritt 11 einfließt.

Schritt 11: Durch Gebet und Besinnung haben wir versucht, unsere bewusste Verbindung zu Gott, wie wir ihn verstanden, zu verbessern und haben um die Erkenntnis dessen gebeten, was er mit uns will und um die Kraft, dies zu tun.

Es gibt Außengeräusche um uns herum, und leider sind unsere Gedanken Tag für Tag voller Klatsch und Tratsch. Wir sind gestresst mit all den Aktivitäten, an denen wir beteiligt sind. Es sind diese Dinge, die uns überhaupt erst krank gemacht haben. Dank der Arbeit von Schritt 11 und dem Prinzip dieses Schrittes sind wir in der Lage, eine tiefere und vielleicht befriedigendere Beziehung zu unserer Höheren Macht einzugehen, und zwar durch Gebet und Meditation, die nichts anderes sind als auf unser inneres Selbst zu hören, was zu Gelassenheit und Seelenruhe führen kann. Persönlich fühle ich mich sehr wohl dabei, einfach auf die Eingebungen meiner Höheren Macht zu hören. Es ist meine Zeit, einfach mit mir in meiner eigenen Komfortzone zu sein, so wie ich es bin. Während meines Gebets bin ich mir sehr wohl der Gabe der Verheißungen bewusst, besonders wenn ich mit schwierigen Situationen umgehen kann, die mich früher verwirrt haben, danke Höhere Macht! ..Gus S

Spirituelles Bewusstsein ist ein Schlüssel zu meiner erfolgreichen Arbeit in meinem EA-Programm. Achtsamkeit zu üben ist etwas, worum ich mich seit Jahren kümmere - präsent zu sein bei dem, was gerade jetzt durch Gebet und Meditation vor sich geht. Ich muss Ablenkungen beseitigen, damit ich mich auf das Wesentliche konzentrieren kann. Wenn ich aufmerksam bin, was jetzt vor sich geht, kann ich in meinen Antworten auf diesen Moment verantwortungsbewusst sein. Spirituelles Bewusstsein ist wichtig - im Hinblick auf das Bewusstsein für die Absicht meiner HM für mich! Seltsamerweise, wenn ich mich zu sehr auf religiöse/theologische Ideen/Glauben konzentriere, kann ich mich in meinem spirituellen Bewusstsein verwirren. Ich muss im Hinterkopf behalten, dass sich meine HM, an die ich mich für die Heilung / das Wohlbefinden in meinem Kopf und in meinen Emotionen wende, sich erheblich von einigen der biblischen und "kirchlichen" Dinge unterscheiden könnte, die mir früher beigebracht wurden. Der Wille meiner HM für mich ist Ganzheit, Frieden, Freude und Liebe. Das ist genug für den Moment... Scott J.



Wir sind hier, um zu HÖREN, nicht um Wunder zu vollbringen. Wir sind hier, um dir zu helfen, zu entdecken, was du fühlst, und nicht, um deine Gefühle verschwinden zu lassen. Wir sind hier, um dir zu helfen, deine Optionen zu identifizieren, nicht um für dich zu entscheiden, was du tun sollst. Wir sind hier, um dir zu helfen, deine eigene Stärke zu entdecken, nicht, um dich zu retten und dich noch verletzlicher zu machen. Wir sind hier, um dir zu helfen, zu entdecken, dass du dir selbst helfen können kannst, und nicht, um Verantwortung für dich zu übernehmen. Wir sind hier, um dir zu helfen, die Auswahl zu treffen, und nicht, um es dir zu ersparen, Entscheidungen zu treffen. Wir sind hier zur Unterstützung für Veränderung zu leisten..... Anonymous

Emotions Anonymous,™ PO Box 4245, St Paul, MN 55104,

Hours Mon—Thurs: 10 to 3:30, Phone 651-647-9712, Fax 651-647-1593

director@emotionsanonymous.org
editor@emotionsanonymous.org

groupdata@emotionsanonymous.org orders@emotionsanonymous.org
info@emotionsanonymous.org shipping@emotionsanonymous.org