



The EA Connection: December 2018

Dein monatlicher newsletter vom ISC
To help support this publication donate at [EA Connection](http://www.emotionsanonymous.org)

EA Werkzeuge der Genesung

Schritt 12: Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft weiterzugeben und diese Grundsätze auf all unser Tun anzuwenden.

Tradition 12: Die Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen, sie soll uns immer daran erinnern, Prinzipien über Personen zu stellen.

Hilfreiche Gedanken 12: Das Schöne und Wunderbare des EA-Programms besteht auch darin, dass wir in den Meetings alles sagen können und wissen, dass es dort bleibt. Was immer wir in den Meetings, am Telefon oder direkt von einem anderen Teilnehmer hören, ist vertraulich und darf nicht weitergegeben werden, weder an EA-Freunde noch an Bekannte, Familienmitglieder, Verwandte oder Freunde.

Versprechen 12: Wir erkennen, dass Gott das für uns tut, was wir nicht selbst tun können.

Nur für Heute 12: Nur für heute entschieße ich mich, zu glauben, dass ich dies einen Tag leben kann.

Slogan 12: Ich habe die Wahl.

*Special Telephone Meetings are being planned for this holiday season!
Please see page 5 or visit our website at www.emotionsanonymous.org for this information!*

Vom Präsident, EA Board of Trustees

Schöne Feiertage. Hier in den Vereinigten Staaten haben wir gerade erst das Thanksgiving, unser Nationalfest, gefeiert. Welchen Feiertag wirst du diesen Monat feiern? Kwanzaa? Hanukkah? Weihnachten? Vielleicht ein anderes oder keines? Was auch immer es ist, feiere es! Ich möchte vorschlagen, dass jeder von uns gründlich darüber nachdenkt und plant, um uns ausgeglichen und gesund zu halten, seinen Wunschurlaub zu feiern und dankbar für das Wachstum, den Frieden und die Gelassenheit zu sein, die wir im vergangenen Jahr erlebt haben. Betrachte deinen Urlaub, indem du dich an die wahre Bedeutung erinnerst; umarme das, was du liebst und vergiss den Rest; vermeide es, dich in Einsamkeit zu suhlen; strecke dich aus und sei anderen zu Diensten (unser 12. Schritt & Prinzip); mache es zu einem neuen Urlaub mit neuen Erinnerungen; für die Liebe, wie sie überall zu finden ist; genieße die Schönheit des Winters und alles, was er bringt; arbeite dein Programm. Nimm deine Emotionen an und freue dich über die Versprechen, die du im letzten Jahr erlebt hast. Feiere deinen Urlaub! Und Segen für das neue Jahr 2019! Feiertagsgrüße von unseren EA-Mitarbeitern und dem Board of Trustees!

Gus S, President, EA Board of Trustees

2nd Annual Emotions Anonymous Telephone Conference

Die Telefonkonferenz, Erfahrung, Kraft und Hoffnung, war ein willkommenes Erlebnis für alle Teilnehmer. Wir hatten eine durchschnittliche Teilnehmerzahl von mehr als 20 Personen pro Sitzung und hörten von sechs verschiedenen EA-Mitgliedern zu sechs Themen. Einige Teilnehmer blieben den ganzen Tag am Telefon! Menschen aus den gesamten Vereinigten Staaten sowie aus Belgien, Kanada und Irland haben sich gemeldet. Zu den Teilnehmern gehörten Langzeitmitglieder, Neueinsteiger und solche dazwischen. Wir sind dankbar für alle, die an der Konferenz teilgenommen und mitgewirkt haben! Die Audiodateien der Konferenz werden in Kürze auf der Website verfügbar sein.

Von einem Teilnehmer: Ich habe mich gerade dem Loop angeschlossen. Meine erste Erfahrung mit EA ist nun die Telefonkonferenz. Ich fand es sehr hilfreich und hoffe, bald an einem Meeting teilzunehmen.... Ich bin so dankbar für die Konferenz und EA. Ich fühle mich jetzt nicht mehr so allein, mit meinen Lebensumständen, nach der Konferenz. Ich danke euch.



Specials Gifts and Memorials

In loving memory of Ron B, from his wife, Lois



Schritt 12: Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft weiterzugeben und diese Grundsätze auf all unser Tun anzuwenden.



Vor elf Monaten habe ich mich entschlossen, dieses Jahr die 12 Schritte zu studieren - einen Schritt pro Monat.

Meistens habe ich es jeden Monat gut gemacht, obwohl ich eine gewaltige Umbruchphase durchlaufen habe: Ich habe im Oktober meinen Job verloren und bin immer noch arbeitslos. Ich habe mich dem Trinken meiner Frau gestellt. Ich hatte einen kleinen Nervenzusammenbruch, als meine Frau und ich uns vorübergehend trennten. Und vieles mehr.

Ich beschäftige mich mit Schritt 12. Als ich nachdachte, fragte ich mich: Was glaube ich, was mein spirituelles Erwachen ist?

Ich denke, mein spirituelles Erwachen kann auf diese Weise zusammengefasst werden. Vor den letzten Jahren glaubte und handelte ich auf eine Weise, die zu sagen schien: Mein Leben ist unter meiner Kontrolle und der Zweck meines Lebens ist es, meinen eigenen Erfolg, Genuss, Überlegenheit, Rechtschaffenheit und alles andere, was mit mir und allen anderen zu tun hat, auf Kosten anderer zu fördern.

Heute glaube ich immer mehr, dass mein Leben nicht mein Leben ist, sondern das von Gott. Ich bin einfach ein Werkzeug in Gottes Plan, alle Seine Kinder zu Ihm zurückzubringen; in Seinem Plan, dass Frieden und Freude zu allen zurückkehren. Gott benutzt mich für seine Zwecke -- nicht für meine, für seinen Plan -- nicht für meinen, für seine Bedeutung -- nicht für meine. Es gibt nur eine Höhere Macht in meinem Leben und das ist Gott. Je

mehr ich nach diesem Glauben lebe, je mehr werde ich mich in Frieden fühlen. Je mehr ich mich widersetze, desto mehr werde ich verloren sein. Ab heute ist dies die Botschaft, die ich versuchen werde zu leben und zu verbreiten....Chris

Ich bin ein viel glücklicherer Mensch geworden. Ich mache mir keine Sorgen mehr, ärgere mich, erfinde Geschichten über Dinge. Ich kümmere mich um das, was ist. Ich gehe nicht einmal in meinem Gehirn bis morgen. Ich habe immer ein wenig in der Zukunft gelebt. Es geht mir wirklich gut, im Jetzt zu bleiben.

Ich analysiere die Dinge nicht mehr so, wie ich es früher getan habe. Es ist sinnlos und sehr schädlich. Panik und Angst kommen hieraus und Depressionen. Ich messe meine emotionale Temperatur nicht ständig.

Ich lebe wie ein einfältiger Mensch. Was muss heute getan werden? Welchen Spaß kann ich heute machen? Im Vergleich zu dem, was heute nicht stimmt? Worüber sollte ich mir Sorgen machen? Mich auf eine zweite Schätzung vorbereiten?

Ich bin ruhig und im Moment. Ich bin anwesend. Ich bin mutig und kann mich meinen größten Ängsten stellen. Die Dinge entwickeln sich. Gott passt auf mich auf. Das fühlt sich an wie ein spirituelles Erwachen. Ich habe mich in spirituelle Lehren vertieft. Spirituelle Lehrer findest du in Fernseh- und Internetshows/Events. Ich höre und lese viele Bücher über das Thema. Ich brauche viele Informationen, um mein Gehirn davon zu überzeugen, dass es aufhört, sich so viele Sorgen zu machen. Es kommt endlich alles zusammen. Natürlich ist mein wöchentliches EA-Meeting von entscheidender Bedeutung.

Ich liebe den Loop, wo ich andere erreichen kann, die meine Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen. Ich kann frei über mein spirituelles Erwachen sprechen, basierend auf Schritt 12, und über alles, was es mir bedeutet hat.... Claire

Slogan 12: Ich habe die Wahl

Ich liebe den EA-Slogan "Ich habe die Wahl". Es hilft mir zu wissen, dass ich Dinge wählen kann, die mir und meinem emotionalen Wohlbefinden helfen. In der Vergangenheit, vor EA, habe ich immer nur mit allem mitgemacht. Ich habe die Dinge nicht für mich ausgewählt. Ich war nur eine "Ja"-Person und ein Menschenfreund, der nie darüber nachdachte, was "ich" wirklich tun wollte. Ich habe die Leute immer gefragt, was ich tun soll, anstatt meine eigenen Entscheidungen zu treffen.

Heute werden meine Entscheidungen von meiner Höheren Macht geleitet. Heute entscheide ich mich dafür, das Nächstbeste zu tun, von dem ich glaube, dass meine Höhere Macht will, dass ich es tue. Ich weiß, dass meine Höhere Macht will, dass ich sauber und nüchtern bleibe, also trinke und nehme ich heute keine Drogen, egal was passiert. Ich weiß, dass meine Höhere Macht will, dass ich emotional gesund bin, also tue ich für heute keine Dinge, die mich psychisch so unwohl fühlen lassen, dass es mich zu einer emotionalen Krankheit führt. Das bedeutet, dass ich nicht mit missbrauchenden Leuten rumhänge, ich erlaube es nicht, dass Leute in mein Haus kommen, die gemein und grausam sind, ich tue nichts, von dem ich weiß, dass es mich wirklich aufregen wird. Stattdessen entscheide ich mich dafür, mit freundlichen und liebevollen Menschen zusammen zu sein. Ich beschliesse, in Meetings zu gehen, die erbaulich und hilfreich sind. Ich entscheide mich für einen Psychologen, der mir bei meiner psychischen Gesundheit hilft. Ich beschliesse, an meinem EA-Programm festzuhalten und den guten Vorschlägen in diesem Programm zu folgen. Ich besuche auch andere Gruppen, die meinem emotionalen Wohlbefinden dienen.

Heute habe ich die Wahl. Ich kann mich entscheiden, Dinge in diesen Bereichen in den nächsten 24 Stunden zu tun, die mir helfen werden, einen guten Tag zu haben....Connie



Besiegen von Urlaubsstress

1) Ich versuche, mich auf den Anlass zu konzentrieren. Die Konzentration auf die Höhere Macht und ihre Geschenke hilft mir, mit dem Stress umzugehen. 2) Ich versuche mich daran zu erinnern, dass es eine Zeitspanne ist und nicht alles an einem einzigen Tag oder alle auf einmal oder sogar alles zusammen passieren muss. Große Versammlungen stressen mich. Kleiner ist besser für mich und Erfahrungen, die sich auf Einzelpersonen konzentrieren, sind besser für mich als die Konzentration auf die Geschenke oder das Kochen von Mahlzeiten. Ich werde versuchen, mit meinem schwerbehinderten Bruder etwas zu unternehmen, bei dem ich mich auf ihn konzentrieren kann. An einem anderen Tag werde ich mit einer anderen Person in die Kirche gehen. Jemand anderes bekommt einen Anruf an einem anderen Tag als dem eigentlichen Feiertag, wenn wir beide Zeit zum Reden haben.

3) Es ist mir wichtig, während der Ferienzeit bewusst in der Gegenwart zu leben. Die Konzentration auf die Erwartungen an einen bestimmten Tag gegen Ende führt oft zu Enttäuschungen. Wenn ich mich auf die Gegenwart konzentrieren kann, ist es weniger wahrscheinlich, dass ich unrealistische Erwartungen aufstelle, die oft zu Enttäuschungen führen. 4) Ich versuche, QTIP (quit taking it personally=hör auf, es persönlich zu nehmen) so weit wie möglich anzuwenden und mich daran zu erinnern, dass alle, denen ich begegne, nur Menschen sind und wahrscheinlich gestresst sind und alles, was ich persönlich nehme, nur zu dem Stress beiträgt. Ein wenig guter Wille (verdient oder nicht) wird mich wahrscheinlich dazu bringen.

mich besser fühlen....Mary

Genesung

Bevor ich in die Genesung kam, akzeptierte ich nur das Negative und entließ schnell das Gute. Denn da ich geistig und moralisch bankrott war, gab es für mich keine Möglichkeit, etwas Gutes zu glauben. Ich war die Königin von stinkenden Gedanken, die ich mit jedem teilte, der bereit war zuzuhören. Denn als ich nichts Inneres hatte außer Negativität, Wut, Groll und Verleugnung, waren diese Verzerrungen meine Realität.

Als ich in die Genesung kam, hatte ich keine Ahnung, was das Programm mit sich brachte. Meine Augen waren geöffnet. Meine Ohren waren offen. Mein Herz schmerzte. Meine Seele war auf der Suche. In meiner Verzweiflung wurde ich in die Räume der Genesung geführt. Ich war nicht da, wo ich sein wollte. Was ich wollte, konnte ich nicht mehr haben. Ich hatte die Menschen, Orte und Dinge, die ich liebte, fast zerstört. Ich traf Menschen in der Genesung, die mir Geschichten erzählten, die einen bestimmten Rahmen hatten: Erfahrung, Kraft und Hoffnung. Ich fühlte eine Aufregung, die angesichts meiner damaligen Situation zumindest seltsam war. Ich hatte nichts und alles auf einmal. Ich war eine Mischung aus Emotionen, wusste aber, dass ich genau dort war, wo ich sein sollte.

Nach dem Verlassen dieser Meetings kehrte ich zu all meinen Problemen nach Hause zurück. Zum ersten Mal sah ich meine Probleme aus einer anderen Perspektive. So ähnlich wie außerhalb von mir selbst. Diese Vision der Loslösung erlaubte es mir, meinen Weg der Zerstörung zu sehen, und ich sah mich nicht mehr als Opfer. Ich war diejenige, die Schaden angerichtet hatte, und ich habe meine Handlungen nicht auf äußere Einflüsse zurückgeführt. Ich las die Literatur immer wieder und sah mich selbst in diesen Schriften. Ich suchte Hilfe von externen Quellen, Therapeuten, psychologischen Medikamenten, etc. Ich sah die damit verbundene Arbeit, es war innere Arbeit. Ich sah die Lösung anstelle eines temporären Pflasters. Ich musste arbeiten. Ich hatte gerade meine Situation als Realität akzeptiert. Keine Ausreden, Lügen oder Manipulationen mehr. Es war, was es war, und ich war der Kern von allem. Während ich durch die Schrittarbeit ging, ließ ich viele Dinge los, viele Menschen, viele materielle Dinge. Und das tat ich ohne Bedauern. Schließlich war ich nicht mehr verärgert über irgendetwas.

Der zerfetzte Mantel mit Streifen der Negativität wie Scham, Schuld, Ärger, Rache, Wut, Depression, Einsamkeit und Verlogenheit begann zu verfallen. Mein Koffer, gefüllt mit jahrzehntelangen Ängsten, Groll, Lügen und moralischer Bestechlichkeit, wurde leichter. Mein Stirnrunzeln verwandelte sich in ein strahlendes Lächeln. Positivität ist ebenso infektiös wie Negativität, aber das Ergebnis ist anders. Ein Lächeln kann die Perspektive anderer positiv verändern. Negativität kann selbst die hellsten Herzen dämpfen.

Die Wahl liegt bei mir, und ich beschließe, die Welt um mich herum mit den wundersamen Gaben meiner Höheren Macht zu beeinflussen, die ich beschließe, Gott zu nennen. Heute gehe und spreche ich mit einer Haltung der Dankbarkeit. Das ist meine Realität....Lynn

Schwierigkeiten mit Feiertagen

Ich schätze es sehr, dass ich einen Ort habe, an dem ich teilen kann, wie schwierig Urlaub sein kann. Ich schätze es, dass ich zugeben kann, dass ich all den Lärm, die Versammlungen, das zusätzliche Essen und die Ausgaben nicht mag. Ich weiß, dass ich Menschen brauche, und dass ich Menschen eigentlich mag, aber ich weiß auch, dass ich, wenn ich zu viel Zeit mit Menschen verbringe, egal wie sehr ich sie mag, erschöpft werde. Ich habe in EA gelernt, dass es in Ordnung ist, wenn das meine Wahrheit ist. Ich versuche nicht, böse zu sein, ich weiß nur, was am besten für mich funktioniert. Ich tue mein Bestes, um die Grenzen zu respektieren, die ich für mich selbst habe, auch wenn ich es nicht immer perfekt machen kann. Ich weiß, dass ich manchmal unter Menschen sein muss, aber ich weiß, dass ich manchmal Einsamkeit haben muss, und das ist ok.... Gail.





2018 - 2019 EA Board of Trustees

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



Wir heißen Derita Pippen aus Columbus Ohio im Board of Trustees willkommen. Derita hat die Nominierung in diesem Herbst angenommen und wird zusammen mit den anderen drei aktuellen Trustees die allgemeine Strategie dieser Organisation leiten..
Welcome! **Elaine Weber Nelson, Executive Director**

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

Das 12. Prinzip: Dienst

Schritt 12 Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft weiterzugeben und diese Grundsätze auf all unser Tun anzuwenden.

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 diese Faktoren für sie in Schritt 12 einfließen.

Dienen ist erhehend. Beim Praktizieren von Dienst, als Teil von EAs Schritt 12 - bin ich derjenige, der am meisten davon profitiert, ein vertrauenswürdiger Diener zu sein. Das spirituelle Erwachen, das die Höhere Macht mir gebracht hat, steht definitiv hinter dem Dienst, den ich tue. Ich werde angeleitet, in Bereichen zu arbeiten, die meinen Interessen und Fähigkeiten entsprechen - d.h. Führung, Redaktion und Bewirtung. Die Botschaft von emotionalem/beziehungsmäßigem Wohlbefinden ist definitiv eine, an der ich interessiert bin. Während ich den Dienst in all meinen Angelegenheiten praktiziere, bin ich bereit zu sprechen und so zu handeln, dass andere für das EA-Programm und das geistige Wohlbefinden gewonnen werden....Scott J.

Ich liebe es zu dienen! Mir wurde schon früh beigebracht, dass ich, ein Neuankömmling, bei meinem zweiten Treffen Dienst tun könnte. Ich könnte den Neuankömmling begrüßen, ihm Kaffee oder Tee anbieten, ihm den Literartisch und die Badezimmer zeigen und ihm einfach das Gefühl geben, willkommen zu sein. Ich konnte den Neuankömmlingen sagen, dass sie die wichtigste Person im Raum sind. Die Leute vor mir sagten, dass ich und Neuankömmlinge wie ich das Lebenselixier der Gemeinschaft seien. Ich kann stundenlang über den Dienst sprechen oder schreiben, aber Zeit und Raum sind hier begrenzt....Derita P

Das Prinzip unseres 12. Schrittes dient als Leitfaden für unseren gegenseitigen Dienst im EA-Programm. Es erlaubt mir, die Gaben und Talente, die mir gegeben wurden, frei zu nutzen, ohne etwas dafür zu erwarten. Die Gewinne sind jedoch reichlich, zumal ich meiner Höheren Macht erlaube, für mich das zu tun, was ich nicht für mich selbst tun kann, z.B. die Kontrolle loszulassen und meiner HP einfach zu erlauben, durch mich zu dienen.

Dabei werde ich mir völlig bewusst, dass meine HP für mich das tut, was ich nicht tun kann. Wenn ich diesen Schritt und dieses Prinzip annehmen kann, dann kann ich ehrlich sagen, dass ich das EA-Programm angenommen habe und es ist Teil meines täglichen Lebens geworden. Wie gesegnet ich bin... Gus S.



Im Geiste des Gebens
Egal, wer du bist oder wo du dich befindest.
in diesem Wiederherstellungsprozess, zeige bitte deine Dankbarkeit für unser EA-Programm, indem du überlegst, wie du unser EA Service Center in St. Paul, MN finanziell oder anderweitig unterstützen könntest.



Bitte nimm mein/unser Geschenk an