

THE EA CONNECTION: JUNI 2019

PLEASE CONSIDER A CONTRIBUTION TO EAI TO SUPPORT THIS PUBLICATION.

EA Werkzeuge der Genesung

Schritt 6: Wir waren völlig bereit, alle diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.

Tradition 6: Eine EA-Gruppe sollte niemals irgendein außenstehendes Unternehmen unterstützen, finanzieren oder mit dem EA-Namen decken, damit uns nicht Geld- Besitz- und Prestigeprobleme von unserer Hauptaufgabe ablenken.

Slogan 6: Suche das Gute!

Versprechen 6: Wir sorgen uns weniger um uns selbst und haben mehr Interesse an anderen Menschen.

Nur für Heute 6: Nur für heute will ich mich bemühen, zu jemandem, den ich treffe, freundlich zu sein. Ich will rücksichtsvoll sein, leise sprechen und so gut aussehen, wie ich kann. Ich will keine unnötige Kritik üben und nach Fehlern suchen. Ich will auch nicht versuchen, jemanden außer mich selbst zu verändern, und niemandem Vorschriften machen.

Hilfreiche Gedanken 6: Wir diskutieren niemals über Religion, Politik, nationale oder internationale Streitfragen, andere Glaubenslehren oder Ideologien. EA nimmt niemals Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft.

Ein "gesunde Gruppe"- Checkup

"Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die persönliche Genesung hängt von der Einheit der EA ab." - Tradition Eins

Nach meiner Erfahrung mit dem Programm sind gesunde EA-Gruppen wie gesunde Menschen - sie werden ab und zu untersucht, um gesund zu bleiben. Eine Möglichkeit, einen Check-up durchzuführen, besteht darin, die bewährte Methode für produktive Meetings zu lesen und anschließend ein Gruppeninventur-Meeting durchzuführen. Die Informationen dazu sind kostenlos und enthalten Empfehlungen für Meetings wie:

- Meetings beginnen und enden pünktlich.
- Es ist kein Nebensprechen erlaubt.
- Während der Meetingzeit gibt es keine Diskussionen über Religion oder Politik.
- Keine einzelne Person wird als Meeting-Manager betrachtet; die Verantwortlichkeiten werden zwischen den Gruppenmitgliedern in einer Weise aufgeteilt, die vereinbart wird und der individuellen Gruppe entspricht.

Die Inventur bittet die Mitglieder, Fragen zu ihrer Sichtweise der Gruppe zu beantworten und dann die Antworten entweder schriftlich oder persönlich bei einem Gruppeninventurmeeting zu teilen.

Einige Gruppen finden es hilfreich, diese Treffen einmal alle vier bis sechs Monate, kurz vor oder nach ihrer üblichen Meetingzeit, zu planen. Andere ziehen es vor, während des Arbeitsteils ihrer Meetings zweiwöchentlich oder monatlich einige Gruppen-Gesundheitsgespräche zu führen. So oder so, der Zweck ist es, Gespräche über Dinge anzuregen, von denen sie glauben, dass ihre Gruppe gut darin abschneidet und über Bereiche, in denen sie Verbesserungen vornehmen möchten.

Wenn du deine Vorsorgeuntersuchung für eine gesunde Gruppe durchführst, denken daran, dass "... unsere Leiter nur betraute Diener sind, sie regieren nicht." Der gegenseitige Respekt aller Mitglieder, insbesondere derjenigen, die die Gruppe gegründet haben oder die eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung der Funktionsfähigkeit der Gruppe spielen, ist jedoch von entscheidender Bedeutung.

Ich war dankbar, dass jemand da war, als ich durch die Tür meines ersten EA-Meetings vor 35 Jahren ging. Mit sorgfältiger Pflege und Aufmerksamkeit für die Gesundheit der Gruppe wird jemand da sein, wenn alle Neuankömmlinge der Zukunft auch in ihre ersten Meetings gehen.....Colleen C, EA Board of Trustees, Secretary

www.EmotionsAnonymous.org
Box 4245 St Paul, MN 55104
Phone 651-647-9712
Hours Mon—Thurs: 10 to 3:00 CST



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



RECOVERY USING THE TOOLS of EA



Schritt 6: Wir waren völlig bereit, alle diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.



Vor sechs Monaten habe ich den 6. Schritt mit meinem Sponsor abgeschlossen. Zumindest dachte ich das, aber ich habe festgestellt, dass wir nie wirklich einen Schritt "beenden". Wir halten sie bei uns als "Werkzeuge", die wir ein Leben lang nutzen können. Ich fühlte mich sogar "völlig bereit", ALLE meine Charakterfehler entfernen zu lassen. Und doch fand ich heraus, dass ich mich immer noch an einige klammerte. Ich verstand nicht einmal, warum ich sie wollte oder brauchte.

Heute kann ich sehen, wie meine Charakteranlagen zu blühen beginnen. Mit Hilfe meiner HP fühle ich mich wohler in meiner eigenen Haut und mit dem, was ich bin und wer ich werde. EA ist wirklich ein Geschenk! EA ist wie jemand, der dich vor einen Spiegel stellt und dir erlaubt, dich selbst, deine Unvollkommenheiten, Charakterfehler und Mängel zu stellen und dir zu sagen, dass du nicht mehr allein bist. Dass du nicht mehr leiden musst, dafür gibt es einen Ausweg. Dass du der Liebe, des lebendigen Lebens, des Glücks, der Gelassenheit, der Freundlichkeit, der Hilfe und der Freiheit von emotionalen Schmerzen würdig bist. "Stinkendes Denken" ist wie der Blick auf sich selbst durch einen verzerrten Spiegel. Es ist nicht real und verursacht so viel Schmerz, wenn wir uns so sehen. Es war und ist kein einfacher Weg, aber es wird immer besser, wenn ich durch meine Fehler lerne, gesündere Alternativen zu finden. Ich bin stärker als gestern, aber nicht so stark wie morgen. Alles, was man braucht, ist die Bereitschaft, es zu versuchen.... Denise.

Ich habe in meinem Leben viel mit Selbstmitleid zu kämpfen gehabt und die meiste Zeit habe ich es nicht einmal bemerkt. Ich bemitleidete mich selbst, als andere mir Sympathie gaben, fühlte ich mich besser. Eine der Meditationen aus dem Heute-Buch spricht davon, dass wir uns selbst so leid tun, dass wir die Welt um uns herum nicht sehen können. Das war ich ganz sicher. Als ich zum ersten Mal in einem anderen 12-Schritte-Programm in Genesung kam, konnte ich nicht sehen, dass andere so viel, wenn nicht sogar mehr Schmerzen hatten als ich - ich fühlte, dass mir die schlechteste Hand aller Zeiten zugeteilt worden war, und so dachte ich, wie ich mit mir selbst und anderen sprach.

Ich wusste nicht, dass es einen Unterschied gibt zwischen Mitleid mit mir selbst und schlechtem Mitleid. Als ich Mitleid mit mir selbst hatte, sagte ich: "Ich hasse mein Leben, ich hasse alles daran, und niemand hat es schlimmer als ich." Als ich mich schlecht oder traurig fühlte, fand ich heraus, dass ich sagen konnte: "Ich hasse mein Leben heute, und so fühle ich mich ehrlich. Aber ich weiß, dass es vorbeigehen wird, und bis es soweit ist, ist es okay für mich, es zuzugeben und vielleicht freundlich zu mir selbst zu sein, während ich so fühle." Der 6. Arbeitsschritt mit einem Sponsor half mir, Selbstmitleid als Charakterfehler zu sehen, und half mir, meine Höhere Macht um Hilfe dabei zu bitten. Ich konnte es mir nicht wegwünschen! Oder es stopfen oder ignorieren.

Dankbar für EA, das mir geholfen hat zu lernen, dass meine Gefühle nicht schlecht oder falsch sind, und dass ich nicht schlecht oder falsch bin, weil ich sie habe, dass alle Gefühle in Ordnung sind und dass, obwohl sie nicht alle angenehm sind, sie alle helfen können, mich auf ihre eigene Weise zu führen....Gail

Slogan6: Suche das Gute!

Ich lebe in Nordkalifornien, und wir hatten hier einen großen Sturm. Besonders laut war es gestern Abend mit viel Regen und starkem Wind. Zuerst bekam ich in der Nacht ein wenig Angst, aber dann erinnerte ich mich an unseren Slogan "Achte auf das Gute". I begann, an die guten Dinge in meinem Leben zu denken, wie z.B. in einem warmen Bett zu schlafen in einem schönen Zuhause, das robust und sicher ist. Ich schaltete mein kleines Computertablett ein und legte eine schöne Musik auf, die mich beruhigte. Einen Glauben an die Höhere Macht zu haben, der mich beruhigen kann, wenn ich mich an diese Macht wende und nach ihr frage. Ein Gebet zu sprechen hilft und tröstet mich auch.

Ich habe täglich nach den kleinen und großen Wundern in meinem Leben gesucht und sehe viele von ihnen. Selbst wenn ich mit Diagnosen für psychische Krankheit etikettiert wurde, habe ich mein Leben immer noch medikamentenfrei gelebt und mit mehr Verstand als Wahnsinn aufgrund des 12-Schritte Programms, der Gesprächstherapie und dem Wunsch, emotional stabil zu sein. Ein Arzt sagte, ich müsse für den Rest meines Lebens Medikamente nehmen. Zum Glück, mit viel Hilfe unseres Programms, von Ärzten und Fachleuten, war das nicht der Fall.

Ein weiteres Wunder ist, dass, obwohl meine Ehe nicht funktioniert hat, ich es trotzdem geschafft habe, meine beiden Kinder als alleinerziehende Mutter großzuziehen. Sie sind jetzt 23 und 26 Jahre alt, und sie sind meine liebevolle Familie, für die ich so dankbar bin. Das ist ein großes Wunder, und ich weiß, dass meine Höhere Macht den ganzen Weg bei mir war und ist, mir hilft. Heute habe ich die Dinge, die ich brauche und einige meiner Wünsche. Das ist viel, wofür ich dankbar sein kann, während ich weiterhin nach dem Guten in meinem Leben suche....Connie





DISCOVERING THE TOOLS of EA



Heute Buch: 5. Juni

Zu oft quäle ich mich über ein Problem, als ob alle Lösungen von mir abhängen. Ich versuche zu erkennen, was ich tun und was ich sagen soll. Ich scheine mich eine Weile quälen zu müssen, bevor ich mich erinnere, dass es nicht ganz bei mir liegt. Gott kann mir helfen und ist bereit, dies zu tun, aber ich muss fragen. Oft "entdecke" ich die Lösung schon bald nach der Anfrage. Wie wunderbar, einen solchen Freund zu haben, auf den man sich verlassen kann.

Ich kann wählen

Ich habe über meine extreme Angst geschrieben, und einige von euch haben mit persönlichen E-Mails geantwortet, die mich ermutigten, wofür ich sehr dankbar bin. Die heutige RFT lautet: "Wir stellen uns oft den Problemen der Welt. Wir lassen uns von unseren Gefühlen der Verzweiflung überwältigen." Es geht um so viel Verzweiflung in den Weltsituationen und erlaubt Menschen und Situationen, uns Angst, Wut, Niederlage und Hoffnungslosigkeit zu vermitteln. "Ich kann wählen, wen und was ich höre."

Heute beschließe ich, auf euch zu hören, meine lieben Freunde, die von Herzen ehrliche, wahre Gefühle darüber teilen, wo ihr in eurem täglichen Leben seid, die Verletzungen und Schmerzen sowie die Ermutigung und Hoffnung, die ihr teilt. Heute höre ich auf meine innere Stimme, die mir sagt, dass diese Angst mich nicht definiert. Ich habe mir am Wochenende bewiesen, dass ich trotz dieser Gefühle aussteigen und Dinge tun kann und nicht sterben muss.

Heute beschließe ich, euch allen so dankbar zu sein, für meinen wunderbaren Arzt, für meinen Job, für mein Auto, das weiterfährt, für meine Mutter, die immer nur ein Ferngespräch entfernt ist, um zuzuhören, für meinen Neffen, der jetzt ehrenhaft von der Marine entlassen wird und außer Gefahr ist (Hoo-Rah), für die sanfte Brise heute, und besonders dankbar für meine HP, die mich nie im Stich lässt, auch wenn ich das Gefühl habe, dass ich sie enttäusche. Meine Tage sind manchmal Minuten für Minuten, aber ich bin dankbar, hier und am Leben zu sein und zu tun, was ich tun muss, um weiterzumachen. Manchmal rutsche ich rückwärts, aber für heute bin ich dankbar für diese minütlichen Herausforderungen....Pat S

Große Angst

Ich erlebe eine Zeit der Gelassenheit trotz großer Angst und Stress in der vergangenen Woche. Anstatt auf meine Angst zu reagieren und zu versuchen, sie zu kontrollieren, übte ich Akzeptanz, indem ich darauf achtete, wie es war, eine große Angst zu haben. Es fühlt sich seltsam an, nichts als Reaktion auf Angst zu tun. Aber ich bin sicher, dass das in letzter Zeit zu meinem Gefühl der Gelassenheit beigetragen hat. Ich weiß, dass das Leben viele Formen annimmt, also werde ich es genießen, mit Gelassenheit zu leben, während es so ist. Ich bin dankbar, dass EA mir gezeigt hat, dass Gelassenheit ein möglicher Geisteszustand ist, auch wenn sie nicht dauerhaft ist....Sarah

Gefühle des Untergangs

Ich bin eine Person, die Angst hat. Der gleiche Typ, den viele Leute im LOOP haben. Dieses schreckliche Gefühl der Angst - manchmal Panik. Aber im Moment habe ich es mit einer anderen Art von Angst zu tun, da ich die Möglichkeit in Betracht ziehen muss, dass mein Sohn Krebs hat. Das ist ein Gefühl des Untergangs. Macht all die anderen Ängste im Vergleich dazu blass. Lässt mich nur wünschen, dass ich meine normale Angst haben könnte - mich um alles zu kümmern, was ich tue, mich über dumme Dinge ärgern oder einen Fehler bei meinen Steuern machen, oder die ganze Kleinigkeiten des Lebens.

Wenn ich diese beängstigende Zeit überstehe, hoffe ich, dass ich mich daran erinnere, dass all die kleinen Sorgen/Ängstlichkeiten ziemlich unnötig sind. Und ich loslassen und Gott jetzt und immer tun lassen muss. Wirklich alles, was ich tun kann, ist zu beten.

Es ist Wochenende und ich habe keine Arbeit oder Arbeitsfreunde, die mich zwei Tage lang unterstützen. Mein Mann ist weg. Ich muss eine Minute nach der anderen durchstehen. Und versuche, den Geburtstag meines Sohnes am Sonntag zu einem angenehmen Erlebnis zu machen. Ich weiß, dass ihr alle da draußen seid, und das ist hilfreich. Die Biopsie ist am Dienstag.... Claire.

Verantwortlichkeit

Wenn ich sehr überwältigt, frustriert und fast weinerlich bin, kann ich destruktiv sein. Es ist sehr schwer zuzugeben, aber ich weiß, dass ich mich zur Verantwortung ziehen muss. Ich hatte viele gute Tage, und heute war mein erster wirklich schlechter Tag seit langem. Ich konnte nichts finden, und je mehr ich nachschaute, desto verärgerter wurde ich. Ich hasse das wirklich an mir selbst. Ich habe das Gefühl, dass ich manchmal die Kontrolle verliere und im Grunde "verrückt" werde. Ich will meinen Verstand zurück! Ich habe mir selbst vergeben, mir Zeit gegeben, mich zu beruhigen und zu erkennen, dass ich mir dieser Machtlosigkeit jederzeit bewusst sein muss. Ich weiß: mein Fehler war nicht zu akzeptieren, dass ich es einfach nicht finden konnte, dass es keine große Sache war und dass ich mich nicht zurückziehen und beruhigen konnte. Es half auch nicht, dass ich mich fühlte, als wäre ich in einem Ofen und stark schwitzte. Und ich schätze, es ist auch beschämend, weil der Aufwand so gering ist und ich so viel Frustration empfinde. Ich bin eigentlich ruhiger in ernsteren Situationen.

Danke, dass du zugehört hast und mich rausholst und mich zur Verantwortung ziehen lässt. Gott, hilf mir, mich daran zu erinnern, innezuhalten, wenn ich aufgeregt bin....Denise



2018 - 2019 EA Board of Trustees

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



Scott J, MN 507-276-0323 sdjakel@gmail.com President
John W, MN 612-760-0313 johnwerner52@gmail.com Vice President

Colleen C, MN 651-245-5461 coyne2003@hotmail.com Secretary

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



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 6: Eine EA-Gruppe sollte niemals irgendein außenstehendes Unternehmen unterstützen, finanzieren oder mit dem EA-Namen decken, damit uns nicht Geld- Besitz- und Prestige-Probleme von unserer Hauptaufgabe ablenken.

Der Hauptzweck von EA ist es, Menschen zu helfen, indem es ein zwölfstufiges Genesungsprogramm anbietet, das Verbindungen herstellt und Ressourcen für mentale Wellness und emotionale Gesundheit bereitstellt. Wir lesen in Tradition 6 und anderen EA-Botschaften, um nie davon abzuweichen, anderen zu helfen, ihr Leben anders zu gestalten. Wir wollen andere unterstützen, damit sie nicht mehr mit emotionalen Problemen zu kämpfen haben.

Jedes Ablenkungsproblem hindert uns daran, uns fokussiert darauf zu konzentrieren, anderen zu helfen. Ich bitte darum, dass mein H.P. mir und anderen hilft, sich immer darauf zu konzentrieren, so vielen Menschen wie möglich bei diesem Vorhaben zu helfen und sich nicht von diesem Weg abbringen zu lassen....Scott J, Präsident, EA Board of Trustees

From Our Books



It Works if You Work It—page 55



Tradition Sechs sagt uns: Haltet es einfach. Es wäre einfach, EA zu einem großen Unternehmen zu machen, das Heimgesundheitsprodukte oder Vitamine oder bestimmte Arten von Psychotherapie unterstützt, aber das bringt Ärger mit sich. Wir sind eine lose organisierte, extrem fokussierte Gruppe, die am besten funktioniert, wenn wir uns darauf konzentrieren, Menschen zu helfen, die emotionale Gesundheit suchen. Für einige von uns sind Geld, Eigentum und Prestige unter den vielen egozentrischen Dingen, die uns zu EA gebracht haben. Das Ausbalancieren der Sorgen und Anliegen der Außenwelt, zusätzlich zur Konzentration darauf, für neue EA-Mitglieder da zu sein, dehnt unsere Genesung aus, und unsere Gemeinschaft ist zu schwach. Die Verfolgung unseres Hauptzwecks ist unsere höchste und beste Berufung.

EA's 12 By 12—page 32

Es ist sehr verlockend zu denken, dass EA mehr Menschen in ihrer emotionalen Genesung helfen oder ihre finanzielle Sicherheit erheblich erhöhen könnte, indem es Kliniken betreibt, Selbsthilfebücher unterstützt oder andere Projekte zur psychischen Gesundheit unterstützt. Die ersten Erfahrungen von A.A. zeigen jedoch, dass solche Bemühungen nur den Hauptzweck von EA beeinträchtigen würden. A.A.-Mitglieder dachten, sie könnten Unternehmen gründen und für den sozialen Wandel arbeiten, um Alkoholikern weiter zu helfen, sich zu erholen. A.A.-Gruppen wurden in Aufruhr versetzt, als einige Mitglieder um Position und Ansehen wetteiferten, indem sie Krankenhäuser führten, um ihr Zwölf-Schritte-Programm zu verbreiten. Unter den Mitgliedern entwickelte sich eine Kontroverse darüber, welche Behandlungszentren oder Methoden zu unterstützen sind. Sie arbeiteten für Rechtsreformen, nur um sich in der Politik zu verlieren. Die Genesung vieler Mitglieder wurde durch solche Konflikte und Chaos gefährdet.

A.A. entschied schließlich, dass es das Beste für sie war, an dem festzuhalten, was sie am besten konnten, nämlich das Zwölf-Schritte-Programm zu teilen und den Rest anderen zu überlassen. Sie erfuhren, dass A.A. besser dran war, das potenzielle Geld, Eigentum und Prestige aufzugeben. Ihre anhaltende Nüchternheit und die mögliche Nüchternheit anderer Alkoholiker war viel wichtiger als all die anderen Dinge.

Was mit A.A. geschah, könnte mit EA passieren, wenn es sich an externen Aktivitäten beteiligt. Das Risiko, die EA-Botschaft zu trüben und die Öffentlichkeit und neuere Mitglieder über den Hauptzweck von EA zu verwirren, wäre den Gewinn nicht wert. Es würde Zeit wegnehmen von dem, wofür EA gegründet wurde.

Tradition Sechs schützt unsere Einheit, ermöglicht es EA, viele Probleme zu vermeiden, und hält uns auf unseren Hauptzweck konzentriert. (Schlussatz aus EA's 12 By 12 zu Tradition 6)

