

# Einladung zum Workshop: Die 12 Versprechen der EA

Termin: Sonntag, 27. Januar 2019, 10 – 17 Uhr

Ort: Gemeindepyschiatrisches Zentrum Eimsbüttel (GPZE), Hochallee 1, Hamburg

Warum besuchen wir Emotions Anonymous? Was erhoffen wir uns von den Meetings und der Arbeit in den Schritten? Und welche Erwartungen sind überhaupt realistisch? Die „12 Versprechen der EA“ geben Antworten. Anfangs, als wir zu EA kamen und verzweifelt waren, mochten viele Freunde nicht glauben, dass die Versprechen wahr werden könnten. Mit der Zeit haben wir aber erlebt, wie sich Schritt für Schritt Genesung einstellen kann.

Die 12 Versprechen der EA stehen im Mittelpunkt unseres ersten Besinnungs-Sonntags 2019. Wir laden dich herzlich dazu ein, diesen Tag in freundlicher Gemeinschaft mit EA-Freunden zu verbringen. Die Teilnahme an dem Workshop ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Eine schöne Tradition unserer Besinnungstage ist das gemeinsame Mittagessen. Bitte bring daher, sofern es dir möglich ist, etwas für unser Buffet mit.

## Helfer gesucht!

Auch 2019 möchten wir jeden Monat einen EA-Besinnungstag veranstalten. Das klappt umso besser, je mehr Menschen mithelfen. Du bist herzlich eingeladen, dich zu engagieren und selbst einen Sonntag zu organisieren! Mögliche Tages-Themen sind z.B. „Sponsorschaft“, „Die 12 Traditionen“, schwierige Emotionen wie Wut, Angst oder Trauer, oder andere EA-Themen, die dir am Herzen liegen. Melde dich gerne bei Interesse!

Gute 24 Stunden – wir freuen uns auf dich!

Angela – az.ea@gmx.de

Hamoud – hg.ea.hh@gmail.com

## Die 12 Versprechen der EA

Wir erleben eine neue Form von Freiheit und Glück | Wir haben kein Bedauern für das Vergangene oder möchten die Türe hinter ihm zuschlagen | Wir erfassen das Wort „Gelassenheit“ und erfahren inneren Frieden | Einerlei wie tief wir gesunken sind, sehen wir, wie unsere Erfahrungen anderen nützen können | Unsere Gefühle von Wertlosigkeit und Selbstmitleid nehmen ab | Wir sorgen uns weniger um uns selbst und haben mehr Interesse an anderen Menschen | Ich-Sucht gleitet von uns ab | Unsere Einstellungen und unser Blick auf das Leben ändern sich | Unsere Beziehungen zu anderen Menschen verbessern sich | Wir wissen intuitiv, wie wir Situationen handhaben können, die uns früher verwirrten | Wir gewinnen ein Gefühl der Sicherheit in unserem Inneren | Wir erkennen, dass Gott das für uns tut, was wir nicht selbst tun können