



THEEACONNECTION:JULY2019
PLEASE CONSIDER A CONTRIBUTION TO EAITO
SUPPORT THIS PUBLICATION.

EA TOOLS FÜR DIE GENESUNG

Schritt 7: Demütig haben wir ihn gebeten, uns von unseren Mängeln zu befreien.

Tradition 7: Jede EA-Gruppe sollte sich selbst erhalten und von außen kommende Unterstützung ablehnen.

Slogan 7: Nur durch die Gnade Gottes

Versprechung 7: Ich-Sucht gleitet von uns ab.

Nur für heute 7: Nur für heute will ich mir ein Programm machen. Ich will es machen, auch wenn ich es vielleicht nicht ganz genau befolge. Vor zwei Plagen will ich mich retten: Hast und Unentschlossenheit.

Hilfreiches Konzept 7: Emotions Anonymous ist ein spirituelles, kein religiöses Programm. Wir befürworten keine bestimmte Glaubensvorstellung.

VON DEINEM EA BOARD PRESIDENT

Was gibt es Neues bei EA in diesen Tagen? Sehr viel!!! Erstens.... zwei neue Menschen haben zugestimmt, in der wichtigen Rolle als betraute Diener zu dienen. JAY! Paul N. kommt aus New Jersey und Steve B. aus Kalifornien. Beide haben gerne auf die Nominierung der bestehenden Trustees reagiert und gesagt: "Ja, ich werde als Trustee fungieren. Das Bewerbungsverfahren ist nun für dieses Jahr abgeschlossen. Wir hatten eine zusätzliche Person, die vorgeschlagen wurde, aber sie hat inzwischen ihren Namen zurückgezogen und wir haben zwei Anträge erhalten, die wir noch bearbeiten. Wir sind immer dankbar für neue Leute, die sich engagieren und bereit sind zu dienen! Du wirst im Laufe der Monate von allen Trustees hören. Bitte besuche die offizielle EA-Website - emotionsanonymous.org - wenn du über die Arbeit des Kuratoriums oder der Organisation auf dem Laufenden bleiben möchtest. Unsere Protokolle werden dort veröffentlicht. Zusammen mit dem Connection Newsletter ist die EA-Website der einzige andere offizielle Ort für Informationen über die Arbeit des Vorstands und der Mitarbeiter. Nochmals, - willkommen Steve und Paul!!!!

Was gibt es sonst noch Neues? Das Kuratorium stimmte einstimmig für die Rückkehr zur Satzung 2017, die die letzte Reihe von Änderungen ist, die von der EA-Mitgliedschaft beschlossen wurde. Das bedeutet, dass die Änderungen an mehreren der Schritte sowie an einer der Traditionen und einem der Versprechen nun die ursprüngliche Sprache Gottes, Ihn, Er und Seiner als Teil des Inhalts haben. Das bedeutet auch, dass die EA-Gemeinschaft erneut aufgefordert wird, die in Zukunft anstehenden Satzungsänderungen zu ratifizieren - wie in der Vergangenheit, mit Ausnahme von 2018. Der Hauptgrund für die Änderung der Satzung 2017 war, dass sie nicht in ihrer Gesamtheit praktisch oder praktikabel war. Sie war in der Vergangenheit verändert worden, ohne sie ganzheitlich zu betrachten, und war voll von intransparenten Informationen, die nicht zutrafen oder keinen Sinn machten. Wir wissen, dass die Rückkehr zur Satzung 2017 von einigen begrüßt wird, während andere enttäuscht sein werden. (Wir haben bereits angefangen, von Meinungsverschiedenheiten über den Rückzug zu Gott, Er, Ihm und Sein in den Schritten, etc. zu hören.) Bitte beachte, dass wir viele der guten Ideen aus den Revisionen von 2018 zur zukünftigen Diskussion auf den Tisch bringen werden und wir werden nach einer Teilnahme von EA-Mitgliedern an der Entwicklung der Satzung suchen. Wie bereits erwähnt, wird es einen Ratifizierungsprozess durch die Mitglieder für alle zukünftigen Änderungen geben. Wir brauchen auch deine Hilfe bei der Entwicklung guter Strategien, um die Arbeit des Boards besser an euch alle zu kommunizieren, und Strategien, um eure Stimmen in unseren Entscheidungen zu hören.

Was gibt es sonst noch Neues? Die neueste EA-Arbeitsmappe wird gleich im Druck erscheinen. Es trägt den Titel " Das spirituelle Erwachen in mir willkommen heißen ". EA-Mitglieder arbeiteten - geleitet von ihrem Bewusstsein für eine Macht, die größer als sie selbst ist - zusammen, um diese Hilfsquelle zu schaffen. Es wird wirklich ein großer Gewinn für unsere Organisation sein! Ich hoffe, dass Sie es kaufen und verwenden werden, um Ihnen und Ihrer EA-Gruppe zu helfen, Gesundheit

und Heilung in eurem Leben zu erhalten! Ich bin sehr dankbar für dieses und andere neue Materialien, die uns und unserer Welt ein größeres Wohlbefinden vermitteln. Das neue Buch soll im Juli erhältlich sein.

Eine letzte neue Sache, die ich teilen werde, ist, dass die Finanzen während der Kontroverse über die Satzungsänderungen, extrem knapp waren, und zwar speziell während der Diskussion in Bezug auf die H.P./Gott-Sprache. Leute haben offen ihre Abneigung erklärt, die Arbeit von EA finanziell zu unterstützen und es hat die Organisation wirklich in eine schwierige Lage in Bezug auf die Einnahmen gebracht. Menschen, die Hilfe von EA für ihre emotionale Genesung benötigen können diese möglicherweise nicht erhalten, obwohl wir sie alle gerne geben würden, wenn die Weigerung, die Arbeit von EA finanziell zu unterstützen, weitergeht. Ich hoffe, dass wir mit einem erneuten Einsatz der Gemeinschaft unsere Organisation, die existiert, um anderen zu helfen, erhalten können. Ohne laufende Einzel- und Gruppenspenden wird diese Organisation nicht weiterarbeiten können. Bitte unterstütze EA finanziell, um dieser Organisation zu helfen, in unserer Bemühung, Menschen zu helfen, die mit ihren Emotionen kämpfen. Danke.... Scott J., President



Schritt 7: Demütig haben wir ihn gebeten, uns von unseren Mängeln zu befreien.

Ich hatte einen wichtigen Teil in meinem Recovery-Workbook verpasst, da ich es zu diesem Zeitpunkt noch nicht registriert hatte. "Bis es verschwindet, kannst du anfangen, das zu ändern, was dir möglich ist, aber du musst bereit sein zu lernen, mit dem Fehler in deinem Leben zu leben - wissen, dass du ihn aufgegeben hast und dich trotzdem zu lieben, bis er beseitigt ist."

Ich bin mir plötzlich bewusst, dass ich nicht bereit war, mit meinen Mängeln zu leben. Ich habe angenommen, dass ich in der Lage sein sollte, mich jetzt von all meinen Fehlern zu befreien, und dass meine Fehler verschwinden würden, wenn ich hart daran arbeite, etwas anderes als das zu sein, was ich bin. Das ist Verleugnung, und das hat mich unter enormen Druck gesetzt. Ich muss stattdessen realistisch sein und akzeptieren, dass ich im Moment ein leidenschaftlicher Mensch bin und dass meine Lebensentscheidungen dies widerspiegeln müssen, bis Gott diesen Fehler von mir nimmt. Ich muss das Bedürfnis aufgeben, perfekt zu sein....Ian

Das war ein schwieriger Schritt für mich. Um demütig zu bitten, sie entfernen zu lassen, musste ich zuerst fragen, was meine Mängel waren und warum ich sie brauchen könnte. Sie waren leicht zu finden, aber was mir auffiel, war meine Wut. Wut war mein Schutzschild gegen die Wut der anderen, sie war auch ein Schutz gegen die Unwissenheit der anderen und das Necken, was mit dem Aufwachsen in einem alkoholkranken, missbrauchenden Haus einherging. Und es war mein Begleiter, solange ich wütend sein konnte, brauchte ich mich nicht mit der

Einsamkeit auseinanderzusetzen, die mein heimlicher Begleiter war.

Ergibt das einen Sinn? Nicht viel, aber ich musste lernen, dass ich sicher wäre, wenn ich den Zorn loslassen würde, dass Gott da sein würde, um mich zu schützen und zu versorgen. Nur durch das Programm kann ich das tun....Carrie

Slogan 7: Nur durch die Gnade Gottes

"Amazing Grace" verkörpert das Gelassenheitsgebet für mich. Es ist zu einer Art Mantra geworden, das mich daran erinnert, zu atmen, mich an die Slogans zu erinnern, "Nur für heute" und die Schritte, langsamer zu werden und mindestens eine Minute zu fühlen, und vor allem, mir selbst eine Chance zu geben, Gottes Unterstützung zu spüren und das Programm wirken zu lassen. Schlimmstenfalls kann ich eine instrumentale Version des Songs auf Wiederholung setzen und es wird mir helfen, zu dem Punkt zu gelangen, an dem ich mich an die Dinge erinnern kann, die das Programm mir beibringt, und damit beginnen, diese Prinzipien in die Praxis umzusetzen. Mich selbst zu lieben ist hart, aber die erstaunliche Gnade erinnert mich daran, dass Gott mich immer liebt....Maria

Nur für heute 7: Nur für heute will ich mir ein Programm machen. Ich will es machen, auch wenn ich es vielleicht nicht ganz genau befolge. Vor zwei Plagen will ich mich retten: Hast und Unentschlossenheit.

Ich kann mich daran festhalten, nur für heute, wenn alle anderen außer Reichweite zu sein scheinen. Es sagt nur, dass ich erkenne, dass ich mich in einem Zwölf-Schritte-Programm befinde. Dieses Programm hält das Versprechen der Gelassenheit als



Gegenleistung für meine harte Arbeit und Ehrlichkeit. Ich werde darüber im Laufe des Tages nachdenken, auch wenn ich nicht direkt an den Schritten arbeite.

Seltsamerweise, da dieser Gedanke Teil von mir wird, werde ich feststellen, dass ich weniger durch meinen Tag eilen und auch nicht von den kleinsten Entscheidungen überwältigt werde. Ich bekomme die 12-Schritte-Genesung.

Die 12 Schritte sind das Herzstück des Programms, aber wie unsere Literatur zeigt, machen wir sie nie perfekt. Es gibt immer Raum für Wachstum in meinem Verständnis und der Arbeit an den Schritten und dem EA-Programm.

Mein Face-2-Face-Meeting ist ein Schrittemeeting, also lesen und teilen wir jede Woche einen Schritt. Sobald wir #12 erreicht haben, beginnen wir wieder bei #1. Ich gehe seit 7 Jahren zu Meetings und finde immer noch Dinge, die ich vorher nicht bemerkt habe. Auch bei Dingen, die mir schon früher aufgefallen sind, gibt es immer wieder neue Erkenntnisse darüber, wie man sie anwendet....Joe

Ich habe die Schritte viele Male nach bestem Wissen und Gewissen bearbeitet. Ich bin weiterhin erstaunt, dass die kritische Stimme in meinem Kopf seit über einem Jahr verschwunden ist....Carol

Betrachtung für heute

Lass mich daran denken, wie die Morgendämmerung beginnt. Der Wechsel von Dunkelheit zu Licht kommt so allmählich, dass er kaum wahrnehmbar ist. Aber an einem Punkt werde ich in der Lage sein, Formen zu erkennen, in denen vorher völlige Dunkelheit herrschte. Und alles um mich herum wird klarer, fast unmerklich, bis zu dem Moment, in dem die Sonne in ihrer ganzen Pracht aufgeht und die herrliche Schönheit der Erde mit ihren goldenen, wärmenden Strahlen überflutet. Lasst mich darüber nachdenken, wann immer ich mich ungeduldig fühle....Heute Buch, 15. Juli.

Eine Änderung in meinem Blickfeld

Ich wollte mitteilen, wie mir in letzter Zeit ein paar "schlechte" Dinge passiert sind: mein Gepäck ging verloren; eine Arbeit wurde abgelehnt; mein Projekt wurde gestoppt; eine Kollegin kritisierte meinen Gastvortrag in ihrer Klasse; eine andere Kollegin fragte mich –

was sich wie eine Fangfrage anfühlt -, um eine Lücke in meinem Wissen aufzudecken.

Vor weniger als zwei Jahren wäre ich schrecklich besorgt und verärgert gewesen und hätte das alles als "Beweis" dafür genommen, dass ich nicht in dieser Welt leben kann. Stattdessen zuckte ich nur mit den Achseln, weil es so viele gute Dinge in meinem Leben gibt, dass diese Pannen kaum eine Delle in meinem Wohlbefinden hinterlassen haben.

Außerdem bin ich jetzt in der Lage, das Ganze ins rechte Licht zu rücken. Das Gepäck geht die ganze Zeit verloren, und meins ist dank der Hilfe eines sehr freundlichen Flughafenmitarbeiters tatsächlich wieder aufgetaucht. Das Papier war anfangs keine gute Idee und wurde mir teilweise aufgezwungen; mein Projekt wird immer noch in Ordnung sein; mein kritischer Kollege mag und schätzt mich tatsächlich (und denkt wahrscheinlich nicht, dass ich viel Zustimmung brauche); und dieser andere Kollege ist einfach unangenehm.

Die Veränderung in meiner Einstellung geschah, als ich erkannte, dass ich wirklich machtlos bin, wenn es um Stress, Sorgen und Perfektionismus geht, und dass diese durchaus in der Lage sind, mich zu zerstören. Da verstand ich, dass das Wichtigste die Gelassenheit und das Wohlbefinden ist....Tobias

Veränderung brachte mir eine Routine Die meiste Zeit meines Lebens wollte ich eine Morgenroutine haben, aber aus welchem Grund auch immer, ich habe nie eine eingerichtet. Seltsamerweise hat sich in den letzten Wochen eine solche entwickelt und es fühlt sich toll an! Sie kam mit dem neuen Welpen, den wir nun in unserer Familie haben.

Jeden Morgen früh gehe ich mit meinem Hund 30 bis 45 Minuten lang. Während des Spaziergangs mache ich drei Dinge. Zuerst höre ich eine aufgezeichnete Meditation darüber, wie ich meiner Höheren Macht näher kommen kann. Dann las ich RFT auf EAnon. Schließlich bete ich und in meinem Gebet ist meine Arbeit in Schritt 7, in der ich darum bitte, die Mängel des Selbstzweifels und des Selbsthasses zu beseitigen. Ich habe das jeden Tag im Juli gemacht und es fühlt sich toll an....Chris

Viel Veränderung

Wo auch immer ich bin, Gott ist mit mir. Ich habe mich in letzter Zeit so stark gefühlt und ich bin dankbar dafür. Es scheint, dass ich eine Menge Veränderungen durchmache und ich ertappe mich bei altem Denken: mich isolieren zu wollen und mich unverstanden zu fühlen. Aber es ist wie es ist und ich will es nicht noch schlimmer machen, indem ich mich selbst bestrafe. Ich beobachte diese Gefühle, dass sich die Dinge ändern, und die Dinge, die beruhigend und vertraut waren, scheinen nicht mehr so gut zu funktionieren. Aber ich spüre Gottes Gegenwart und ich weiß, dass er bei mir ist. Es hält mich davon ab Depressionen oder Traurigkeit zu spüren. Mit dem nahenden Ende meiner Ehe habe ich viel Traurigkeit gespürt und es hilft, wenn ich nicht dagegen ankämpfe. Es hilft zu verstehen, dass Trauer eine eigene Energie hat. Ich weiß, dass Traurigkeit dazu neigt, zu kommen und zu gehen, aber im Moment geht es mir gut. Die Arbeit ist im Moment immer noch sehr frustrierend für mich, aber ich fühle mich nicht dazu veranlasst Änderungen vorzunehmen, also schätze ich, dass ich noch ein wenig länger hier bleiben werde. Je mehr ich Akzeptanz haben kann, desto besser. Ich empfinde weiterhin großen Groll gegen meinen Chef und ich bete auch weiterhin das Grollgebet für ihn, weil es offensichtlich ist, dass ich es tun muss. Ich bin ein Arbeitsprozeß und das ist okay.... Gail.

DIE ZWÖLF TRADITIONEN

Die 12 Traditionen sind die Richtlinien, nach denen unsere Gruppen und unsere Gemeinschaft funktionieren.

Sie haben sich im Laufe der Jahre als eine effektive Möglichkeit erwiesen, die Gemeinschaft und einzelne Gruppen zusammenzuhalten.

Tradition 7: Jede EA-Gruppe sollte sich selbst erhalten und von außen kommende Unterstützung ablehnen.

EA-Mitglieder unterstützen EA. Wenn EA-Mitglieder EA nicht mehr unterstützen, werden wir keine Meetings für unsere persönliche Genesung haben, wir werden EA International nicht mit all der Arbeit haben, die sie leisten, und wir werden nicht in der Lage sein, die EA-Botschaft weltweit an diejenigen weiterzugeben, die immer noch unter emotionalen Problemen leiden. Wenn jemand, egal wo, nach Hilfe sucht, möchte ich, dass die Hand von EA immer da ist. Und dafür bin ich verantwortlich (AA Verantwortlichkeitsversprechen). Ich wage zu behaupten, dass die meisten Menschen entweder mehr Freizeit oder mehr Geld haben. Wenn du Zeit hast, melde dich freiwillig, um eine Form von Dienst zu tun. Und wenn du eine beschäftigte Person bist, aber Geld hast, gib das; und ich meine mehr als \$1.00, wenn der Korb herumläuft. ...Derita P, Trustee

Die 7. Tradition wendet sich an Gruppen, dass sie kein Geld von außen annehmen sollen. Die Konsequenz ist, dass, da wir kein Fremdgeld für lokale Gruppen annehmen werden, die Einzelpersonen, die in Gruppen teilnehmen, sich selbst dafür verantwortlich fühlen, die Gruppe finanziell mit ihren Spenden zu unterstützen. Die Arbeit von EA geht jedoch über die lokale Gruppe hinaus. Deshalb verstehe ich Gespräche über die 7. Tradition als eine Erinnerung an uns alle, dass die Arbeit von EA International finanziell unterstützt werden muss - im Namen der gesamten Gemeinschaft. Wir können dies auf zwei Arten tun - indem wir direkt an EA International spenden - und indem wir in der Gruppe spenden und diese an EA International senden, insbesondere an Scott J, Trustee.....

Tradition 7 sagt mir, dass ich für das Privileg in der Gemeinschaft mit EA-Mitgliedern nach Gelassenheit suchen zu können, die Verantwortung habe, die Arbeit von EA International zu unterstützen. Dies hält unsere Gemeinschaft frei von äußeren Einflüssen, die von Interessensgemeinschaften eingebracht werden könnten. Aber ich glaube, dass ich durch regelmäßige Spenden - egal wie klein sie auch sein mögen - auf der spirituellen Bindung aufbaue, die ich zwischen uns allen empfinde, wenn wir zusammenarbeiten, um emotional gesund zu werden.... Colleen C, Trustee....