



THE EA CONNECTION: MARCH 2020

PLEASE SUPPORT EAI WITH A CONTRIBUTION!



EA WERKZEUGE DER GENESUNG

Schritt 3: Wir haben den Entschluss gefasst, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes, wie wir ihn verstanden, anzuvertrauen.

Tradition 3: Die einzige Voraussetzung für die EA-Zugehörigkeit ist das Verlangen, emotional gesund zu werden.

Slogan 3: Nur für heute.

Versprechen 3: Wir erfassen das Wort „Gelassenheit“ und erfahren inneren Frieden.

Nur für Heute 3: Nur für heute will ich versuchen, mich auf das auszurichten, was ist – nicht erzwingen, dass sich alles nach meinen Wünschen richtet. Ich will meine Familie, meine Freunde, meine Arbeit und meine Lebensumstände so annehmen, wie sie kommen.

Concept 3: Wir respektieren die Anonymität eines jeden – wir stellen keine Fragen.

Wir bemühen uns um eine Atmosphäre der Liebe und der Annahme. Für uns ist es nicht wichtig, wer du bist oder was du getan hast. Du bist willkommen.

VON DEINEM EA-BOARD OF TRUSTEES



Schützen des Programms

Mein EA 12-Schritte-Programm ist ein Teil von mir, den ich schütze, ähnlich wie ich meine Sozialversicherungsnummer oder mein Geburtsdatum schütze. Ich kann nicht zulassen, dass meine Probleme oder andere Prioritäten meine tägliche Lektüre und Besinnung oder meine wöchentlichen Treffen oder das Zählen meiner Segnungen und das Sprechen des Gelassenheitsgebetes morgens und abends behindern.

Das ist auch etwas, das ich ständig pflegen muss. Ich habe festgestellt, dass die kritischsten Zeiten, in denen ich das Programm in mir nähren muss, dann sind, wenn ich Stress oder eine Krise durchmache. Dann bin ich versucht, die Hände in den Schoß zu legen, meine guten Gewohnheiten zu über Bord zu werfen und zu meinen alten Bewältigungsmethoden zurückzukehren. Obwohl mir diese alten Bewältigungsfähigkeiten in der fernen Vergangenheit gedient haben mögen, finde ich, dass sie nicht mehr zu meiner Gelassenheit oder emotionalen Gesundheit beitragen.

Eine Freundin erzählte kürzlich von einer Methode, von der sie gehört hatte, um gegen das chronische "miese Denken" anzukämpfen, das sich einzuschleichen beginnt, wenn ich nicht arbeite und mein Programm beschütze. Sie sagte, ich solle mir vier Fragen zu meinen negativen Gedanken stellen: Sind sie wahr? Weiß ich, dass sie sachlich wahr sind, oder fühlen sie sich nur wahr an? Wie fühle ich mich, wenn ich diese Gedanken habe? Und wie würde ich mich fühlen, wenn ich diese Gedanken nicht hätte?

Diese Fragen erinnern mich daran, dass ich zwar über das Auftreten meiner Gedanken und Gefühle machtlos bin, aber nicht machtlos über die Entscheidung, was ich mit ihnen tun soll. Manchmal ist es am besten, meine Emotionen anzuerkennen und loszulassen. Zu anderen Zeiten muss ich vielleicht Maßnahmen ergreifen. Dann wird das Gelassenheitsgebet zu meiner rettenden Gnade. Ich muss akzeptieren, was ich nicht ändern kann, den Mut haben, zu handeln, wenn es notwendig ist, und - was am wichtigsten ist - die Weisheit erlangen, mich zwischen beiden zu entscheiden. Wenn ich mein Programm beschütze, kann ich oft mit Weisheit handeln. Wenn ich es nicht tue, laufe ich Gefahr, eine unkluge Entscheidung zu treffen... Colleen C, Trustee.

www.EmotionsAnonymous.org

Box 4245 St Paul, MN 55104-0245

Phone 651-647-9712

Hours Mon—Thurs: 10 to 3:00 CDT

director@emotionsanonymous.org info@emotionsanonymous.org
loop@emotionsanonymous.org connection@emotionsanonymous.org
groupdata@emotionsanonymous.org orders@emotionsanonymous.org
shipping@emotionsanonymous.org

Vielen Dank, dass du Teil der Gemeinschaft von Emotions Anonymous International ("EAI") bist und deine Vorschläge, Schriften, Konzepte, Bilder, Zeugnisse und andere Materialien einreichst, um sie mit anderen zu teilen. Bitte beachte, dass du mit dem Einreichen von Material der EAI-Organisation erlaubst, dieses zu verwenden. Alle Materialien (mit Ausnahme der persönlichen Daten), die auf irgendeinem Wege eingereicht werden, gehen mit der Einreichung in das Eigentum der Organisation über. Alles, was in irgendeiner Form eines Treffens (von face to face, Chat, Telefon, The Loop usw.) geteilt wird, ist keine Einreichung. EAI behält das Urheberrecht an den Materialien, so dass die Mitglieder sicher sein können, dass alles mit dem EAI-Namen darauf als dem Programm entsprechend überprüft wurde; eingereichte Materialien können bearbeitet werden.



RECOVERY USING THE TOOLS OF EA



Schritt 3: Wir haben den Entschluss gefasst, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes, wie wir ihn verstanden, anzuvertrauen.

Ehrlichkeit ist entscheidend für die Genesung. Mit meinen Gefühlen in Kontakt zu kommen, war etwas, das nicht geschah, bis ich die Entscheidung im 3. Schritt traf. Oh, ich war mir bestimmter Emotionen bewusst, und sie waren meist negativ. Passiv-aggressive Tendenzen halfen mir, "gute Taten" mit verstecktem Groll zu vollbringen.

Ich bin keine Schauspielerin. Du wirst keine Emmy- oder Oscar-Auszeichnung für mich finden. So sehr ich auch versuchte, meine wahren Gefühle zu verbergen, es war ein epischer Fehlschlag. Meine Worte waren geheiligt, und es gab wenig bis gar keine Emotionen, die sie untermauerten. Ich war ein Schwindler. Alle anderen wussten es, lange bevor ich Genesung finden und die schreckliche Scham, die ich empfand, demütig zugeben würde.

Es braucht eine Verbindung mit einem Gott meines Verständnisses, um durch die Genesung zu gehen. Es gab keine Möglichkeit auf dieser Erde, dass ich jemals diese Schutzschicht ablösen würde, um die hässlichsten, scheußlichsten Dinge zu enthüllen, die mich an die Hölle auf Erden gefesselt hielten. Auf keinen Fall! Ich hielt an diesen tiefsten, dunkelsten Geheimnissen fest, weil ich sicher war, dass niemand jemals in der Lage sein würde, jemanden wie mich zu lieben. Jemand mit einer solchen Scham...

Ich kam in die Räumlichkeiten der Genesung, wo es, ohne dass ich es wusste, eine Menge Leute gab, die viel schlimmere Geschichten hatten als ich. Was für eine Erleichterung! Ich bin nicht die Einzige. Die Stärke der Gemeinschaft, das Netzwerk von Freunden und Familie innerhalb der Genesung half mir, eine solide Grundlage für jeden Schritt zu schaffen. Es war nicht leicht, aber es war einfacher, als dort zu bleiben, wo ich war. Jeden Tag wache ich mit neuer Lebensfreude und Lebenskraft auf. Dank Gott und der Genesung habe ich ein lebenswertes Leben. Wie auch immer, Barrieren hielten mich davon ab, ehrlich zu sein, Gott war in der Lage, diese klaffenden Wunden zu entfernen und, was noch wichtiger ist, zu heilen... Lynn

Schritt 3 habe ich gerne gemacht. Es war KEINE intellektuelle Entscheidung. Mein Leben funktioniert so viel besser, wenn ich eine Quelle habe, die viel größer ist als ich, die mich auf meinem Lebensweg leitet. Ich bin EA dankbar für die Bereitstellung eines Plans, der für mich funktioniert hat... Carol



Ich habe bei vielen verschiedenen Treffen zugehört und viel über das "Loslassen" gelesen. Ich habe mein Bestes getan, um "eine Entscheidung zu treffen", mich in die Hände meiner Höheren Macht zu begeben, und zwar viele Male. Aber die tiefgreifendste Erfahrung, die ich je gemacht habe, was das "Loslassen" betrifft, war der Umgang mit meinem alkoholkranken Sohn. Man hatte mir gesagt, ich solle ihn rausschmeißen, was ich nicht auf die leichte Schulter genommen habe. Es kam die Zeit, als ich wirklich sehen konnte, dass ich ihm und seinem Trinken gegenüber machtlos war. Ich war verzweifelt und hatte einen emotionalen Tiefpunkt erreicht. An diesem Punkt wusste ich, dass nur eine Höhere Macht ihm helfen konnte, und ich sah auch, dass nur eine Höhere Macht mir helfen konnte. Ich liebte meinen Sohn mehr als irgendjemanden oder irgendetwas auf dieser Erde, und ich war am Boden zerstört über sein Verhalten und fühlte mich als Elternteil und Mensch wie ein echter Versager. Als ich selbst einmal einen Tiefpunkt erreicht hatte, konnte ich sehen, dass ich sein Verhalten zuließ, und ich musste einige Grenzen setzen. Ich fühlte eine Art Befreiung von dem schrecklichen Schmerz, und ein wenig Frieden begann sich einzuschleichen. Es ist unglaublich schwierig für mich, meine Finger von diesem jungen Mann fernzuhalten! Ich tue alles, was ich kann, um ihn sein eigenes Leben leben zu lassen. Mein Tun scheint dazu beigetragen zu haben, dass er sich endlich entschied, nüchtern zu werden und ein gutes Leben für sich selbst zu führen, und ich verbringe die meisten meiner Tage in Dankbarkeit darüber. Ich weiß, nur für heute, und es ist demütigend zu sehen, dass meine besten Bemühungen nichts Gutes gebracht haben... Gail

Jahrelang hatte ich vor allem Angst, aber in den letzten Monaten hatte ich vor allem Frieden. Ich habe mit Depressionen gekämpft, und es hat sich sehr verbessert. Ich habe antidepressive Medikamente eingenommen. Ich habe mit Wut gekämpft, und es hat sich sehr viel gebessert.

Ich habe die 12 Schritte der Emotions Anonymous gemacht. Jetzt arbeite ich an Schritt 3. Für mich habe ich laut etwas gesagt wie: "Höhere Macht, ich vertraue dir meinen Willen und mein Leben an..."... Kevin

Slogan 3: Tag für Tag bin ich diesem Programm dankbar, weil es mir bewusst gemacht hat, wie wertvoll JETZT ist und wie viel ich in der Vergangenheit und Zukunft leben kann. Ich kämpfe immer noch damit und frage mich manchmal - was soll ich mit meinem Leben "tun"? Erreiche ich "genug"? Wann werde ich "genug" erreichen? Dann fange ich an, über die Zukunft nachzudenken, und ich nenne meine Gedanken

gerne "falsche Träume"... nicht, weil ich nicht das erreiche, was ich tun will, sondern weil ich andere Menschen in meine "Zukunftsträume" einbeziehe - es sind in der Tat "falsche" Träume, weil es mich veranlasst, mich in ihre Wege einzumischen... und nicht auf meinen zu bleiben. Ich kann mein Leben nur planen, und selbst dann funktioniert es, manchmal nicht. Es hat mich so viel Kraft gekostet, zu akzeptieren, dass die Planung für andere Menschen falsche Hoffnungen und Träume schafft und eigentlich ziemlich egoistisch von mir ist - so wie ich es nicht mag, wenn Menschen mein Leben planen, so mögen es andere nicht, wenn ich versuche, ihr Leben zu planen... Kelly



DISCOVERING THE TOOLS OF EA: ANXIETY



BETRACHTUNG FÜR HEUTE

Es gab viele Zeiten vor dem Programm, in denen ich nicht wusste, was ich als nächstes tun sollte, also versuchte ich, alles auf einmal zu tun. Am Ende war ich voller Angst und habe nichts erreicht, außer eine ohnehin schon unangenehme Situation noch zu verschlimmern. Betrachte ich heute die Prioritäten, sortiere sie aus, kümmere mich nur um das, was ich tun kann, und überlasse den Rest Gott?

MEDITATION FÜR HEUTE

Ich bitte dich um deine Hilfe, alles zu tun, was ich heute vernünftigerweise tun kann. Hilf mir, innezuhalten, mich zu entspannen, zu warten, Geduld zu haben und mir bewusst zu sein, dass Du Dich in Zeiten der Not weiterhin um mich kümmern wirst, wie Du es getan hast, als die Dinge gut liefen.

HEUTE WERDE ICH MICH ERINNERN

Ich werde mein Bestes tun, egal was kommt, und den Rest Gott überlassen.



Ich hatte schreckliche Angstattacken

Früher hatte ich furchtbare Angstattacken und jetzt fühle ich mich schuldig, weil ich Kinder habe, die sie haben. Meine beiden Kinder bekommen sie. Ich weiß, das kommt davon, wenn man sich außer Kontrolle fühlt und KEINEN GLAUBEN hat. Sie bekommen sie, wenn sie so wütend sind wie ich und das Gefühl haben, dass die Dinge nicht gerecht sind. Ich bin der Beraterin meines jüngsten Kindes dankbar, dass sie mich in dieser Woche zu sich geholt hat, um mit ihr zu arbeiten. Sie ließ uns zusammen einen Artikel lesen und ein Arbeitsblatt durchsehen, das meine Tochter gemacht hat, und darüber diskutieren, wann sie die Attacken bekommen hat. Ich fügte einige Informationen hinzu, und wir hatten eine so offene, ehrliche Diskussion. Es war schwierig für meine Tochter, und sie scherzte manchmal herum, aber ich war so stolz auf sie. Ich lernte viel über sie, über mich und unsere kleine Familie und mehr über Strategien bei Panikattacken. Ich betrachtete die ganze Erfahrung im Nachhinein so positiv, weil ich ohne EA niemals so vertrauensvoll wäre und einer externen Fachkraft erlauben würde, mit meinen Kindern zu sprechen und ihnen zu vertrauen und den Glauben zu haben, dass die Dinge wirklich besser werden. Auch wenn das Leben meiner Töchter seit der Scheidung Probleme hatte, weiß ich, dass sie sehen, dass der Glaube das ist, was uns durchgebracht hat, und ich sehe, wie EA das Leben unseres ganzen Haushalts beeinflusst hat. Wir sind alle zuversichtlicher und geduldiger geworden und haben viel mehr Vertrauen und Hoffnung. Meine Panikattacken sind zum größten Teil verschwunden. Ich war wütend, dass sie dieses Jahr wieder auftraten, aber mein Arzt wies mich darauf hin, dass es daran lag, dass ich nicht "akzeptierte", dass mein Ex-Mann und sein "Unsinn" (ihr Wort) immer in meinem Leben sein wird. Dass viele Menschen dies nach einer Scheidung tun, dass sie denken, es sei vorbei, und dass ich mich VIEL BESSER fühle, sobald ich "akzeptiere", dass er IMMER da sein wird und sich nicht ändern wird. Ich habe mich viel besser gefühlt, seit ich viel darüber nachgedacht und daran gearbeitet habe, dies zu akzeptieren und Gott zu bitten, mir dabei zu helfen. Kelly

Rückwärtsgleiten

Ich stelle fest, dass mein Denken negativ geworden ist. Die Gedanken der sozialen Angst dominieren mein Denken. Ich bete und gebe sie an die HP weiter. Ich wende mich an meinen Sponsor, an Genesungsfreunde und mache CBT, um zu helfen. KW

Dankbarkeit

Ich habe über meine extremen Ängste geschrieben, und einige von euch haben mit persönlichen E-Mails geantwortet, die mich ermutigt haben, wofür ich sehr dankbar bin. Das heutige RFT lautet: "Wir nehmen uns oft der Probleme der Welt an. Wir lassen uns von unseren Gefühlen der Verzweiflung überwältigen". Es geht um so viel Verzweiflung in den Situationen der Welt und darum, dass Menschen und Situationen

uns Angst, Wut, Niederlage und Hoffnungslosigkeit einflößen. "Ich kann wählen, auf wen und was ich höre."

Heute entscheide ich mich dafür, euch zuzuhören, meine lieben Freunde, die ihr von Herzen ehrliche, wahre Gefühle darüber teilt, wo ihr in eurem täglichen Leben steht, die Verletzungen und den Schmerz sowie die Ermutigung und Hoffnung, die ihr teilt. Heute beschließe ich, auf meine innere Stimme zu hören, die mir sagt, dass diese Angst mich nicht definiert. Ich habe mir über das Wochenende bewiesen, dass ich trotz dieser Gefühle aussteigen und Dinge tun kann, und ich bin nicht gestorben.

Heute beschließe ich, euch allen so dankbar zu sein, meinem wunderbaren Arzt, meinem Job, meinem Auto, das immer weiter fährt, meiner Mutter, die nur einen Telefonanruf entfernt ist, meinem Neffen, der jetzt ehrenhaft aus der Marine entlassen wurde und außer Gefahr ist, der sanften Brise heute, und besonders dankbar meiner HP, die mich nie im Stich lässt, selbst wenn ich das Gefühl habe, dass ich sie im Stich lasse.

Meine Tage sind manchmal Minute um Minute, aber ich bin dankbar, hier zu sein und am Leben und das zu tun, was ich tun muss, um weiterzumachen. Manchmal gleite ich rückwärts, aber für heute bin ich dankbar für diese minütlichen Herausforderungen. Pat

Die Zwölf Versprechen - EA Buch Seiten 70-71

Diese Versprechen mögen auf den ersten Blick idealistisch, übertrieben oder extravagant erscheinen, aber sie sind wirklich möglich. Wenn wir das Programm durch Schritt 9 gründlich und ehrlich durcharbeiten, beginnen wir, neue Einstellungen und Gefühle in uns selbst wahrzunehmen. Einige dieser Versprechungen mögen schnell umgesetzt werden, andere langsam, aber sie entwickeln sich alle auf natürliche Weise als Ergebnis der ehrlichen Arbeit mit dem EA-Programm.

Versprechen 3: Wir begreifen das Wort Gelassenheit, und wir kennen Seelenfrieden.

Ich habe nie Gelassenheit empfunden, und ich konnte nicht begreifen, was das Wort bedeutet. Ich hörte die Leute über Frieden und Seelenfrieden sprechen, aber auch das war mir ein fremder Begriff. Die Gemeinschaft der Emotions Anonymous zeigte mir, was die beiden Worte waren, und stellte sie in ihren Taten zur Schau. Menschen mit Seelenfrieden haben kein Bedürfnis zu streiten, keinen Groll zu hegen oder andere Menschen zu verurteilen. Sie sind mit sich selbst im Reinen und können daher andere Menschen akzeptieren. Ich weiß, dass ich Frieden und Gelassenheit habe, wenn Dinge, die mich früher verärgert haben, mich nicht einmal beunruhigen. Um diesen Zustand zu halten, muss ich die Schritte arbeiten (na ja, die Schritte leben) und mich auf meine Höhere Macht verlassen. Derita P, Trustee

Als ich ein Kind war, sagte mein Vater immer zu mir: "Mit Geld kann man vieles auf dieser Welt kaufen, aber keinen Seelenfrieden". Ich wusste nicht zu schätzen, was er sagte, als ich noch ein Kind war, aber ich lernte es zu schätzen, je älter ich wurde und je mehr herausfordernde Situationen ich erlebte. Wenn ich mich in einem Zustand regelmäßiger Panik, Angst, Schuldgefühle, Scham und anderer negativer Emotionen befand, kann es sein, dass ich mich normal fühlte, aber ich habe gelernt, dass das kein Leben war, schon gar nicht so, wie Gott es von mir wollte.

Durch das Programm kenne ich jetzt Gelassenheit und Seelenfrieden. Paul N.

Für viele von uns im Programm scheint Frieden im Kopf nicht in Frage zu kommen - ein völliges Hirngespinnst. So viele von uns kämpfen mit der Angst. Wir haben keine Momente des Friedens in unserem Geist erlebt - wir haben keine Momente des Friedens in unserem Geist gekannt. Nichtsdestotrotz lehrt uns unser Programm, hoffnungsvoll und aktiv zu sein - und an unserem Programm zu arbeiten. Wir streben danach, friedlichere Momente zu erleben, in denen wir die Gegenwart einer Macht feiern, die größer ist als wir selbst, die uns aktiv beruhigt und uns hilft, uns zu entspannen. Wir meditieren. Wir zentrieren uns heiter und gelassen, weil wir wissen, dass dies die Absicht des Menschseins ist. Im Frieden zu sein. Scott J., Trustee.

Da ich wegen Depressionen ins Krankenhaus eingeliefert wurde, verpflichtete ich mich verzweifelt zur täglichen Übung des Gebets und der Meditation des 11. Schrittes als ein absichtliches und wesentliches "First Things First". Ich verpflichtete mich, nicht als bewusster Kontakt mit meiner Höheren Macht in diesen frühen Tagen, sondern einzig und allein, um meinen Geist dazu zu bringen, mich nicht mehr anzuschreien - für den Seelenfrieden. Es bedurfte täglicher Ausdauer, damit ich langsam erkannte, dass es während meines täglichen Schrittes 11 eine mitfühlende Gegenwart gab. Seelenfrieden, Gelassenheit, transformiert in ein heilendes Gefühl der Gegenwart. Sharon H, Mitglied

