

THE EA CONNECTION: OCTOBER 2019

PLEASE CONSIDER A CONTRIBUTION TO EAI TO SUPPORT THIS PUBLICATION.

EA TOOLS FOR RECOVERY

Schritt 10: Wir haben unsere persönliche Inventur fortgesetzt und wenn wir unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.

Tradition 10: EA nimmt niemals Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft, deshalb sollte auch der EA-Name niemals in öffentliche Streitfragen verwickelt werden.

Slogan 10: Ich brauche Menschen.

Versprechen 10: Wir wissen intuitiv, wie wir Situationen handhaben können, die uns früher verwirrten.

Nur für heute 10: Nur für heute will ich keine Angst haben. Insbesondere werde ich mich nicht davor fürchten, glücklich zu sein – und mich an den guten, schönen und liebenswerten Dingen im Leben erfreuen.

Helpful Concept 10: Es hat uns nicht geholfen einen Krankheits- oder Gesundheitszustand zu bezeichnen. Unsere Symptome mögen sich unterscheiden, unsere zu Grunde liegenden Emotionen jedoch sind gleich oder ähnlich. Wir erkennen, dass wir in unseren Schwierigkeiten und Krankheiten nicht einzigartig sind.

FROM YOUR EA BOARD OF TRUSTEES

Jeden Herbst versammelt sich das Board of Trustees zu einem Workshop, einer Vorstandssitzung und der jährlichen Mitgliederversammlung. Diese Sitzungen fanden früher überall dort statt, wo die jährliche internationale Konferenz stattfand. Vor drei Jahren sagte uns die Mitgliedschaft, dass die Teilnahme an einer Konferenz teuer sei und da immer weniger Menschen an einer Konferenz teilgenommen hätten, schien es nicht klug, weiterhin zu versuchen, eine große Konferenz für so wenige Mitglieder durchzuführen. Wir haben den Schwerpunkt auf die Förderung von Gruppen gelegt, die außerhalb der wöchentlichen Treffen mehr lokale Aktivitäten durchführen und bei der Erstellung der neuen Website die Möglichkeit geschaffen, dass Gruppen Veranstaltungen auflisten, die für alle sichtbar sind. Dies hat zu weitaus mehr Treffen geführt, die für die Mitglieder auf lokaler Ebene viel besser funktionieren.

Die Trustees nehmen sich Zeit, um in das EAI-Hauptbüro in St. Paul, MN aus dem ganzen Land zusammen zu kommen und wir arbeiten zwei Tage lang gemeinsam an organisatorischen Fragen - dem strategischen Plan, dem Budget und den wichtigsten Initiativen für das kommende Jahr. Dies hat sich als sehr erfolgreicher Weg erwiesen, die Organisation voranzubringen, seit ich 2015 an Bord kam. Wir beenden die Arbeitstage mit der jährlichen Mitgliederversammlung, wo wir Ideen mit den Anwesenden austauschen (wir haben vor drei Jahren mit Telefonkonferenzen begonnen - die vorherigen Mitgliederversammlungen waren auf diejenigen beschränkt, die dorthin reisen konnten, wo die Jahreskonferenz stattfand) und auf die Ideen und Anliegen der Mitglieder hören können.

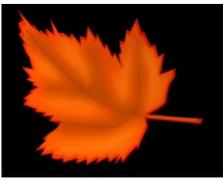
Die Protokolle der Vorstandssitzung und der Jahresmitgliederversammlung werden auf der Website zur Verfügung gestellt, sobald sie von den Trustees bei der Vorstandssitzung im Oktober genehmigt wurden. Wir haben in diesem Jahr damit begonnen Sitzungsprotokolle auf der Website zu veröffentlichen, damit interessierte Mitglieder sehen können, was ihr Vorstand tut. Meines Wissens musste ein Mitglied zuvor vom Büro ein Sitzungsprotokoll anfordern - was die Informationsbeschaffung erheblich erschwerte. Dieser Vorstand - und ich - setzen uns weiterhin dafür ein, dass die Mitglieder gut informiert sind und sich an den Bemühungen zur Erweiterung der EA-Community beteiligen.

Elaine Weber Nelson, Geschäftsführerin, Emotions Anonymous International



Special Gifts and Memorials

Our thanks to the many folks who have designated a memorial or acknowledgement for the support and love they have received from another.



Schritt 10: Wir haben unsere persönliche Inventur fortgesetzt und wenn wir unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.

Schritt 10 ist einer meiner Favoriten. Ich sage immer, dass es mich auf dem rechten Weg hält. Ich bin schon lange in Genesung und dieser Schritt hat sich etabliert. Wenn ich es nicht wieder gutmache, wenn ich es vermasselt habe, verfolgt es mich! Ich scheine keine andere Wahl zu haben, als das zu tun, was der Schritt verlangt, nämlich sofort zuzugeben, dass ich in Gedanken, Verhalten oder Tat falsch lag. Durch diesen Schritt kann ich mit einem klaren Bewusstsein ins Bett gehen und mich bei mir wohlfühlen....Karie

Dieser verflixte 10. Schritt ist hart! Im Sommer wurde ich wütend auf eine Autotür, da sie nicht lange genug offen bleiben würde, damit ich rauskommen konnte. In meinem Zorn nahm ich beide Füße und schob sie auf. Ich habe sie dabei kaputt gemacht! Es gab einen Schlag, wenn man die Tür geöffnet und geschlossen hat. Später am Tag fuhr meine Frau mit dem Auto und sagte zu mir: "Mit der Tür stimmt etwas nicht. Ich habe die Wahrheit gesagt. Es war schwer, aber ich sagte die Wahrheit. Meine Wiedergutmachung war, mein wöchentliches Kaffeegeld für so viele Wochen wie nötig aufzugeben, um die Reparatur zu bezahlen.

Meine Jüngsten brauchen dieses Auto für die Fahrt zur Schule und wir mussten es eine Woche lang wieder nach Hause bringen, während das Auto meiner Frau neue Bremsen bekam. Das Klopfen in der Tür erinnert mich daran, was meine Wut bewirken kann....Jim



Today Book, September 24:

.....Steps Four and Ten are most useful when I feel separate from God and do not realize why. Working Step Four releases me from all past wrongdoings, and Step Ten keeps present wrongdoings from piling up.

Ich bin dankbar für die Idee, in diesen 2 Schritten eine Inventur durchzuführen. Wenn ich meine Inventur täglich oder (im Sinne von Schritt 4) über einen längeren Zeitraum durchführe, stelle ich sicher, dass sowohl meine hilfreichen als auch meine nicht hilfreichen Aspekte meines Lebens (letztere sind meine Charakterfehler) inventarisiert werden. Durch eine Bestandsaufnahme der früheren Dinge, der Charakterwerte, kann ich die Güte in mir und meinem Leben hervorheben. Ich kann für das Werk einer Höheren Macht in meinem Leben danken, um mich daran zu erinnern, dass ich in meinen Unvollkommenheiten perfekt bin und dass ich für vieles dankbar sein muss, was mein Leben betrifft. Ich wuchs

auf und sah meistens das Negative, als ich in den Spiegel schaute und das Gefühl hatte, dass ich nicht ausreichend oder dass ich nie gut genug war. Jetzt freue ich mich, dass ich manchmal in der Lage bin, eine genaue Bestandsaufnahme meines Lebens zu machen und Güte in mir zu sehen. Der Bonusaspekt der Suche nach den Charakterfehlern sowie der Suche nach dem Guten ist, dass ich "in meiner Spur bleiben" kann, indem ich nur die Inventur meiner Charakterfehler durchführe (und vermeide, auf diese Weise die Inventur anderer zu machen), und dann kann ich andere einbeziehen, wenn ich nach dem Guten in meinem Leben und in ihrem suche. Ich kann sogar fragen: "Kann ich 3 positive Dinge teilen, die ich in deinem Leben beobachtet habe, was die Art und Weise betrifft, wie du das Programm arbeitest und wer du für mich bist" oder "Bist du offen für eine Bestätigung, die ich über deinen Charakter geben kann?"....Scott

Ich mache weiterhin einen Schritt 10 am Ende eines jeden Tages. Es ist so zur Gewohnheit geworden, wie meine Zähne mit Zahnseide zu reinigen. Es hält mich davon ab, mir die Schuld zu geben, wenn ich auf die Zehenspitzen getreten bin oder einen Fehler gemacht habe. Ich mache das schnell wieder gut. Ich habe einen kleinen Sinn für Humor entwickelt, wenn es darum geht, Fehler zu machen. Es macht die Dinge so viel einfacher für alle, mit denen ich täglich zu tun habe....Carol
Slogan 10: Ich brauche Menschen.

Ich brauche Leute, damit ich nicht isoliert bin. Eine Sache, die ich vor kurzem getan habe, um die Isolation zu verhindern, ist die Einrichtung von Telefonkonferenzen. Ich mache auch Outreach Calls und bitte andere, mich anzurufen. Ich kann mich nicht isoliert genesen. Danke fürs Zuhören
...LaQuinta



Versprechen 10: Wir wissen intuitiv, wie man mit Situationen umgeht, die uns früher verwirrt haben.

Ich war auf einer Konferenz zum Thema Unterrichten an diesem Wochenende. Dies ist eine Konferenz der besonderen Art, bei der Lehrer Ideen austauschen, wie man emotionale Arbeit bei Schülern erleichtern kann. Vor zwei Jahren konnte ich kaum erkennen, dass ich mit meinen Schülern eine solche Arbeit mache. Es fühlte sich absurd an, wie ein kranker Mann, der die Gesunden anführte. (Wie verzerrt war meine Wahrnehmung!) Jetzt erkenne ich es nicht nur an, sondern teile es auch mit anderen Lehrern und sie waren begeistert von dem, was ich mache. Ich bekam viele positive Rückmeldungen und konnte sehen, wie sehr ich gewachsen bin. Wie es in den Versprechungen heißt, bin ich intuitiv in der Lage, mit Situationen umzugehen, die mich früher verwirrt haben. Ich bin sehr glücklich und dankbar....Tobias
Feiern der Genesung

Ich komme auf mein Jahr mit EA zu sprechen. Nächsten Monat ist 1 Jahr. Vor einem Jahr, im Oktober, erreichte ich ein Tief, das entsetzlich war. Ich war so besessen von einem Gedanken/Person und einer Situation, die

auseinander gegangen war; ich konnte einfach nicht aufhören zu weinen. Eines Nachts sagte ich tatsächlich: "Gott - ich verlange, dass du mir hilfst. Ich verlange es absolut! Am nächsten Tag fand ich 2 Dinge, einen Artikel über unterschwellige Nachrichten und EA. Der Artikel gab mir etwas sofortige Erleichterung, aber EA hat mir lebenslange Werkzeuge und einen Lebensstil gegeben, um mich ok, stabil und gesund zu halten. Was hat EA mir beigebracht? Dass ich über meine Emotionen machtlos bin. Es scheint, dass mich akzeptieren beruhigt. Dass ich machtlos bin gegenüber anderen Menschen! Das hat das Leben verändert. Natürlich liebe ich Menschen. Natürlich habe ich Schmerzen, wenn sie wehtun. Ich leide, wenn ich weiß, dass jemand, den ich liebe, leidet. Aber es ist mit der Überzeugung verbunden, dass sie sie sind, und ich bin ich. Sie sind in Gottes Händen; Er liebt sie unendlich. Es liegt nicht an mir, ihr Leben, ihre Entscheidungen und Gefühle zu ändern. Ich kann helfen, ich kann lieben, ich kann mir Sorgen machen, weil ich ein Mensch bin, aber ich kann auch loslassen und Gott lassen. Das hat mich so sehr befreit! Ich habe gelernt, dass EA gut zu meinem Glauben passt. Mein Glaube ist mir wichtig. Ich bin oft erstaunt, wie die Lehre mit der EA Lehre zusammenfällt.

Ich habe EA, meinen Glauben und die Poesie, die ich gelesen habe und die Teil meiner Heilung war. Ich habe das wunderbare EA-Mitglied, das mir angeboten hat, mich zu sponsern, und bin immer da, auch wenn ich nicht auftauche. Bin ich perfekt? Güte nein. Treffe ich immer gute Entscheidungen? Nein! Aber ich bin besser in der Lage, damit umzugehen. Ich habe die Werkzeuge, um mich zurückzuziehen, und ich weiß immer, dass auch das passieren wird. Eine Aussage in einem der EA-Bücher sagt etwas darüber aus, wie man "jeden Tag etwas Schönes findet". Für das zweite Jahr von EA, das ich dann beginnen werde, mache ich das zu einem Weg, den ich einschlagen möchte. Vielen Dank, dass ihr alle da seid und mir geholfen habt zu heilen....Mara

Wachstum und Dankbarkeit

Es gab eine Zeit, in der ich stark medikamentös behandelt und auf psychiatrischen Stationen war. Einmal versuchte ich, einem Mitarbeiter einer Nervenheilanstalt zu trotzen und



sie schossen mich mit Beruhigungsmitteln ab. Ich wurde in ein Zimmer in eine Zwangsjacke gesteckt, an ein Bett gefesselt und dort eingesperrt. So schlecht stand es mit meiner psychischen Gesundheit. Ich war eigentlich so wütend, dass ich in dieser Jacke meine Arme um mich herum legen musste, wie ich mich selbst und alles an mir hasste!

Es bedurfte der Arbeit mit einem Sponsor, um mir zu helfen, zu lernen mich selbst zu mögen und zu lieben und zu lernen, andere zu mögen und zu lieben. Die 12 Schritte waren es, die mich geheilt haben. Ich bin immer noch über die Jahre hinweg in die Therapie gegangen und tue es immer noch, aber ich bin nicht mehr stark mediziert und kann in meiner eigenen Haut leben. Ich hasse mich selbst nicht mehr. Ich hasse die Menschen nicht mehr. Ich weiß, dass ich Fehler habe, aber ich

habe auch viele Vorzüge. Ich habe gelernt viele Dinge im Leben zu mögen und zu lieben. Ich habe gelernt den Groll loszulassen und wenn er sich wieder bei mir einschleicht, bin ich bereit, ihn wieder der Höheren Macht zu übergeben.

Ich bin dankbar, dass ich so viel gelernt habe, indem ich bei EA und meinen anderen 12 Schrittegruppen war, für die ich mich interessiere. Mit einer liebenden Höheren Macht in meinem Leben bin ich in der Lage, mich leichter als in der Vergangenheit durch die Dinge zu bewegen. Ich wende mich an meine Höhere Macht, um mir täglich zu helfen. Und ich bin dankbar, dass die Höhere Macht durch die Menschen arbeitet, da ich in diesen 12 Schritten so viel von anderen gelernt habe und ich weiß, dass ich mehr zu lernen habe, also werde ich immer wieder zurückkommen.

Die heutige Dankbarkeit: Aufwachen im Bett mit meiner süßen Katze, die von mir schnurrt, Freunden in diesen 12 Schritträumen, meinen beiden Kindern, meiner Höheren Macht, meinen Geschwistern, meinem Miethaus, 12 Schritten Treffen und der Möglichkeit, andere zu mögen und zu lieben, auch mich selbst. Pass auf dich auf. Mit freundlichen Grüßen, Connie mit einem täglichen Wunsch, emotional gesund zu sein und ich kann mit der Hilfe der Höheren Mächte und der Hilfe von EA...Connie sein.



Ein starkes Gegenmittel

Nach meiner Erfahrung ist das Üben von Dankbarkeit ein wirksames Gegenmittel gegen Depressionen und Angstzustände. Während meiner Zeit des Gebets und der Meditation fühlte ich mich ermutigt, meine eigene Geschichte über alle Wege und Zeiten aufzuschreiben, wie meine Höhere Macht mich auf irgendeine Weise befreit hat oder die Dinge zu meinem Besten gelöst hat. Ich verbringe etwa 40 Minuten mit Schreiben. Ich habe viel, wofür ich dankbar sein kann, einschließlich der Einladung und Gelegenheit, dies zu tun....Joe

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 10: Emotions Anonymous hat keine Meinung zu externen Themen; daher sollte der EA-Name niemals in öffentliche Kontroversen gezogen werden.

Die Themen, auf die sich EA konzentriert, sind die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden unseres emotionalen Lebens und unserer Beziehungen. Es ist so weise, dass wir diese EA-Tradition haben, die uns davon abhält, Meinungen über Dinge wie Medikamente, Therapie, Scheidung, Umwelt, etc. zu haben (und zu teilen!!!)... Wir sind in der Lage, "auf unserer Spur zu bleiben", indem wir zusammenkommen, um nur unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung zu teilen und unser Bestes zu tun, um zu versuchen, unser Programm zu verwirklichen und keine kontroversen Themen zu

diskutieren. Tradition 10 ist ein echtes Geschenk für uns und ich bin dankbar für die Führung....Scott J. J. Außerhalb von Themen oder Empfehlungen, wie Religionen, Politik, Rassenkonflikte, andere Gemeinschaften mit 12 Schritten und nicht von der EA genehmigte Literatur, haben keinen Platz in Meetingräumen. Wir halten uns von öffentlichen Kontroversen fern. Diese Diskussionen behindern unsere Möglichkeiten, die Botschaft der Genesung weiterzugeben (unsere 5. Tradition besagt: "Jede Gruppe hat nur einen Hauptzweck - ihre Botschaft an die Person weiterzugeben, die noch unter emotionalen Problemen leidet"), sie würden abschwächen oder missachten. Diese Gespräche führen zu Meinungsverschiedenheiten in der Gemeinschaft. Die Traditionen schützen uns vor unserem eigenen schlimmsten Feind, uns selbst. Einer der Gründer von AA, von dem die Traditionen kamen, sagte, dass wir nur von innen zerstört werden können. Niemand kann uns etwas anhaben, wenn wir uns an die Traditionen halten....Derita P

Ich habe Emotions Anonymous immer als ein Kollektiv von Menschen gesehen, die versuchen, ihre emotionale Gesundheit zu verbessern, indem sie die Schritte, Traditionen und anderes Material, das in EA geschrieben wurde, bearbeiten. Der beste Weg, um sicherzustellen, dass die Integrität von EA aufrechterhalten wird, ist, kein Teilnehmer an einer Kontroverse zu sein, da die Kontroverse eine Möglichkeit hat, Menschen auseinander zu reißen. Eine der Heilkräfte von EA ist die Fähigkeit, zusammenzukommen und mit anderen Menschen zu teilen. Ich freue mich darauf, dass EA weiterhin ein Ort für Heilung und Wachstum ist, unabhängig von externen Themen....Paul N.



EA's 12 x 12: Tradition 10

..... Indem wir dieser Tradition folgen, bleibt Emotions Anonymous auf seinen einen Zweck konzentriert. Die Mitglieder wissen, dass sie an Meetings teilnehmen können, um Ideen über die EA-Prinzipien auszutauschen und müssen sich keine Sorgen machen, dass die Programmdiskussion durch Gespräche über lokale Themen oder Nachrichten des Tages abgelenkt wird. Wenn wir Zeit damit verbringen, über aktuelle Themen zu diskutieren, dann verbringen wir unsere Zeit nicht damit, über Genesung zu reden und sie zu erreichen. Kontroversen spielen in unserer Organisation auf keiner Ebene eine Rolle; sie können uns nur auseinanderreißen. Diese Tradition gibt uns die Möglichkeit, das spirituelle Prinzip "Leben und leben lassen" zu praktizieren. Durch sie bewahren wir die Einigkeit, die zur Aufrechterhaltung von EA erforderlich ist.

Wir sind frei, an jede Sache zu glauben und für sie zu arbeiten, die wir außerhalb von EA wählen. EA hat nur einen Zweck, und jedes andere Thema, egal wie sinnvoll, lenkt nur von ihm ab. Mitglieder können Meinungen haben, aber wir äußern sie nicht als EA-

Mitglieder öffentlich, noch äußern wir sie als Vertreter der EA-Organisation.

Wir bleiben aus der öffentlichen Kontroverse heraus, weil EA niemandem widerspricht. Indem wir diese Richtlinie befolgen, können wir mit jedem frei zusammenarbeiten, wir können jedem von Nutzen sein, und wir können weiterhin unseren Hauptzweck verfolgen.