

EA TOOLS FOR RECOVERY

Schritt 9: Wo immer möglich haben wir diese Menschen entschädigt, es sei denn, sie oder andere würden dadurch verletzt.

Tradition 9: EA sollte niemals organisiert werden. Jedoch dürfen wir Dienstausschüsse und Komitees bilden, die denjenigen verantwortlich sind, denen sie dienen.

Slogan 9: Auch dies geht vorüber.

Versprechen 9: Unsere Beziehungen zu anderen Menschen verbessern sich.

Nur für heute 9: Nur für heute will ich in Stille meditieren, mich dabei auf Gott, wie ich ihn verstehe, auf mich selbst und auf meinen Nächsten besinnen. Ich will mich entspannen und nach Wahrheit suchen.

Helpful Concept 9: Wir benutzen das Programm – wir analysieren es nicht. Mit der Erfahrung kommt das Verständnis. Jeden Tag wenden wir etwas aus dem Programm auf unser persönliches Leben an.



FROM YOUR EA BOARD OF TRUSTEES

Wusstest du, dass das EAI-Büro regelmäßig Informationen per E-Mail verschickt? Unabhängig davon, ob du ein Gruppenkontakt bist oder einfach nur die Informationen selbst erhalten möchtest, solltest du dich anmelden, um in die E-Mail-Liste aufgenommen zu werden. Wir haben derzeit mehr als 2.000 Personen, die EAI-Informationen auf diese Weise erhalten. Beispiele für Informationen, die versendet werden, sind: Exerzitien oder Ankündigungen von Konferenzen, neue Literatur- oder Wareninformationen oder Nachrichten über die Tätigkeit des Büros oder des Trustees. Du musst die Aufnahme unter <https://emotionsanonymous.org/get-involved/email-sign-up.html> beantragen. Wir empfehlen allen Gruppen, mindestens eine Person zu haben, die auf diese Weise E-Mail-Informationen erhält.

Jahrestagung

Bitte markiere in deinem Kalender für die jährliche Mitgliederversammlung am 14. September in der Salemer Evangelischen Kirche in West St. Paul um 11 Uhr CT. Wenn du nicht persönlich teilnehmen kannst, kann das jemand anderes für dich tun. Die Informationen wurden per E-Mail an Gruppenkontakte verschickt und sind auf der Website verfügbar.

Dein Geschenk

Es ist das Geschenk, das immer wieder gibt, um an Emotions Anonymous Treffen teilnehmen zu können, bei denen Menschen regelmäßig auftauchen und sich gegenseitig unterstützen. Viele Menschen im ganzen Land haben nicht die Möglichkeit, dieses Geschenk zu erleben, da die verfügbaren EA-Meetings zu weit weg sind, um regelmäßig an den Veranstaltungen teilzunehmen. Wenn es dir so geht, könntest du ein EA-Treffen starten. So können Menschen in deiner Gemeinde erleben, wie sie zu mehr Gelassenheit kommen, die das Programm vermittelt. Es ist einfacher, als du dir vorstellen kannst, und könnte sehr lohnend sein. Wende dich bei Interesse an die Hauptverwaltung unter groupdata@emotionsanonymous.org

"Wir wissen, dass es bei diesem Wiedergutmachungsprozess mehr darum geht, uns selbst zu vergeben, als von anderen Vergebung zu erhalten." EA Buch, S.69

Ich denke darüber nach, Wiedergutmachung zu leisten, ich nenne das, was mir jemand vor langer Zeit beigebracht hat.

Diese Person sagte, dass Gott mehr als alles andere will, dass ich glücklich bin. Gott will mir gefallen, sich um mich kümmern, über mich wachen, mir helfen. Und das, was Gott traurig macht, ist, wenn wir Ihm den Rücken kehren.

Unnötig zu sagen, dass ich nicht in der Lage war, dies zu hören - geschweige denn, dass ich es annehmen würde. Ich war tief in einem "Wenn Gott so groß ist, warum bin ich und so viele andere so sehr unglücklich?"

Heute bin ich offener für Überlegungen, ob das wahr ist oder nicht. Ich verstehe es immer noch nicht oder glaube es nicht, aber ich denke viel darüber nach. Ich bete um die Fähigkeit, dies in meinem Leben zu spüren und zu erfahren.

Ich denke auch darüber nach, dass ich, wenn das wahr ist, Gott dafür entschädigen muss, dass ich ihn jahrelang gemieden habe. Mich als "The Prodigal Son" zu bezeichnen, wäre eine Untertreibung. Ich bin mehr wie der gefallene Engel.

In gewisser Weise möchte ich so sehr die Gelegenheit haben, Gott zu entschädigen - denn das würde bedeuten, dass Seine Liebe zu mir groß istChris

Schritt Neun führte mich in das Prinzip der Wiedergutmachung ein. Die Person, die ich brauchte, um die meisten Wiedergutmachungen zu machen, war ich selbst. Dieser Schritt war der Beginn eines Prozesses, bei dem ich mein Denken allmählich von negativ zu positiv änderte.

Diese Arbeit half mir, viel mehr Selbstwertgefühl zu haben. Obwohl meine Emotionen immer noch ziemlich stark sein können, kann ich sie abwarten. Ich weiß, dass sie sich beruhigen werden, und ich brauche keine Maßnahmen zu ergreifen.

Je konsequenter ich die Schritte arbeite, desto gesünder wird mein Denken, Handeln und Leben....Carol

Ich bin inspiriert von denen, die in der Reihenfolge der Schritte gegangen sind. Ich widersetze mich seit Jahren den Schritten 6 bis 9 und flirte nur mit ihnen. Also werde ich einen weiteren Blick darauf werfen und ein wenig nachdenken. Genau hier, genau jetzt - denn hier mache ich meine aufrichtigste "Arbeit".

Seit ich mich vor fast 20 Jahren durch einen Schritt 5 geflitzt habe, habe ich mich auf meine Lorbeeren gesetzt. Und doch haben einige sehr bemerkenswerte Dinge geholfen. Einige sehr schwerwiegende Charakterfehler sind einfach verschwunden. Im Laufe der Jahre hat die Klarheit (dank des Programms) neue "Fehler" aufgezeigt.

Die erste Person auf meiner Liste derer, die ich verletzt hatte, war schließlich ich selbst. Ich hielt mich für all die Dinge verantwortlich, die in meinem Leben geschehen waren, seit meine Eltern als Kleinkind vor mir zu kämpfen begannen. Ich war die gebrochene Person, die Wiedergutmachung leisten und meine Tat bereinigen musste, indem sie das war, was andere von mir wollten. Aus diesem Grund musste ich so viel für die Dynamik der Familie tun und was ich tun musste, um über die Gefühle des Verrats, der Falschheit und der Erwartungen hinauszugehen. Ich musste lernen, unabhängig von ihrem Urteil zu sein und meinen Erfolg nicht zu sabotieren. Diese Arbeit ist noch im Gange. Es bringt mich zum Lachen, denn was ist, IST, und ich bin jetzt sechzig, also, obwohl ich immer noch spiele, um viele neue Dinge auszuprobieren. Ich bezweifle, dass ich die musikalische Sensation werde, von der ich mir erträumt habe, dass ich es sein würde, oder die Schauspielerin oder der Künstler. Ich werde NICHT nie sagen, aber ich denke, dass die Fantasie nur eine meiner Ablenkungen ist.

Ich habe niemanden mehr auf diese Liste gesetzt, aber ich glaube, dass ich jetzt bereit

bin, die Gesichter derer zu sehen, die ich verletzt habe, und bereit bin, Wiedergutmachung zu leisten.

Ich bin offen, Gott. Ich sage es hier vor meinen Freunden in EA. Ich bin zumindest bereit, um Deine Hilfe zu bitten, den "Rest" der Gleichung zu sehen. Schließlich denke ich, dass ich bereit bin zu dienen und gleichzeitig lehrbar zu werden. Das ist es, und ich werde einen herzliches AMEN an das Ende setzen, genau hier. Danke an alle, dass ihr meine Zeugin seid....ML

Was für ein Segen das im Laufe der Jahre war. Was mich heute innehalten lässt, wird eines Tages verschwinden. Es funktioniert immer! Die Wolken verschwinden und die Sonne beginnt zu scheinen.

Danke, Gott....Carrie



HALT

Als ich zum ersten Mal zu EA kam, hatte ich viele Probleme mit Wut. Ich konnte es nicht kommen sehen, also musste ich lernen, damit umzugehen, als es ausbrach. Wenn ich schreiben konnte, half der physische Vorgang des Schreibens, das Adrenalin zu zerstreuen, und schließlich konnte ich anfangen, herauszufinden, was den Zorn ausgelöst hatte. Wenn ich nicht schreiben konnte, versuchte ich, mit jemandem im Programm zu sprechen. Wenn ich diese Dinge nicht tun konnte, versuchte ich, einige kraftvolle Arbeit/Aufgaben zu erledigen oder einen Spaziergang zu machen, um die Energie meiner Wut zu entladen. Ich fand es hilfreich, mich physisch von der Person oder Situation zu entfernen, die meine Wut ausgelöst hat. Manchmal spielte ich laute, wütende Rockmusik. Ich konnte erkennen, wann ich mich beruhigte, weil ich schließlich ruhigere, friedlichere Musik spielen wollte.

Später, als ich besser darin wurde, zu erkennen, was ich fühlte, half es, als ich die zugrunde liegende Quelle meiner Wut identifizieren konnte. Sobald ich erkannte, dass ich wirklich Angst vor dem Scheitern hatte, dumm aussah oder vor einer von vielen anderen Ängsten, ließ meine Wut nach und verschwand schließlich. Meiner Erfahrung nach scheint das Benennen meiner zugrundeliegenden Emotionen meine Probleme zu halbieren.

Schließlich lernte ich, wie man HALTs benutzt, um sich dessen bewusst zu sein, wenn ich hungrig, wütend, einsam oder müde bin. Ich muss langsamer werden, vorsichtig sein und

auf mich aufpassen oder ich werde wahrscheinlich einen Ausrutscher haben....Joe Wut

Meditation für heute: Weil ich mich mit meinem Zorn so unwohl fühle, hilf mir, ehrlich zu sein, wenn er vorhanden ist, sonst wird er sich aufbauen und zu einem selbstzerstörerischen Verhalten führen....Heute Buch, 24. Juli.

Das gilt so sehr für mich. Ich kann mich deutlich daran erinnern, dass ich vor Angst und Scham so eingefroren war, als ich vor 25 Jahren zum ersten Mal in die Beratung ging, ich nicht über meinen Zorn sprechen wollte, aus Angst, dass er wieder ausbricht, wie er es kurz zuvor auf eine ernste Weise getan hatte. Ich musste ein allmähliches Auftauen aus meiner Angst erleben, und ich bin immer noch besorgt über meinen Zorn. Ich habe ein Buch aus meiner lokalen Bibliothek angefordert, das Wut auf eine Art und Weise behandelt, die mir helfen könnte.

In der Zwischenzeit gebe ich meine Wut und meinen Groll (was eine ganz andere Sache ist) an meine HP weiter. Sie hat mir dabei wirklich geholfen.... Jim.

Ich habe das Gefühl, dass es diese andere Person gibt, die ich gerade in meinem peripheren Sehen werden könnte. Diese "könnte sein"-Person will tanzen und schreien und vor Freude springen, indem sie all diese eingeschlossene Energie in einer nach außen gerichteten Darstellung ausdrückt, vor der ich alle Tage meines Lebens Angst hatte. Vielleicht werde ich eines Tages bald in die Haut dieser "könnte" Person treten und das werden, was ich für möglich halte, während ich weiter an dem EA-Programm arbeite, das für mich funktioniert, meine Fehler und Mängel akzeptieren und Gott demütig bitten, sie zu beseitigen. Diese neue Person, die ich werde, wird nicht perfekt sein, sondern frei von der geheimen Wut, die mich in all den qualvollen Jahren verzehrt hat. Lass mich gleich anfangen.... Anonym.

Wenn wir die Tradition 9 in unserem Programm anwenden, zeigt sie sich, wenn Gruppen Komitees gründen, um Dinge wie Gastfreundschaft und dergleichen zu bewerkstelligen. Auf der Ebene der Trustees bilden wir Ad-hoc-Komitees wie das derzeitige Verordnungsprüfungskomitee und das kommende Kommunikationskomitee, um EA zu helfen, das Beste zu sein, was es auf der Ebene der Arbeit durch das International Service Center, in Zusammenarbeit mit den Trustees und dem Geschäftsführer, sein kann. Ich bin dankbar für die Freiheit, Komitees/Dienstgremien zu schaffen, die befugt sind zu dienen, und dass sie anderen

gegenüber über ihre Art zu dienen antworten können - sie sind auf diese Weise direkt für sie verantwortlich....Scott J.



Obwohl unsere EA-Meetings manchmal chaotisch erscheinen mögen, ist Chaos nicht das Ziel von Tradition 9. Diese Tradition ermutigt uns, so frei wie möglich von der Bürokratie zu bleiben, die sich um Organisationen herum bildet, ein eigenes Leben führt und den eigentlichen Zweck der Gruppe verdeckt. Alles, was wir in EA tun, ist auf unseren Hauptzweck ausgerichtet, unsere Botschaft der Genesung an die Person weiterzugeben, die noch unter emotionalen Problemen leidet.

Wir nehmen die Ratschläge unserer Mitmenschen an und legen Wert auf Gemeinschaft und Gruppengewissen und nicht auf Macht und Hierarchie, wenn wir Dienst leisten. Wir praktizieren die Rotation der Führung und vertrauen darauf, dass unsere Höhere Macht uns durch das Gruppengewissen führt....Derita P

Eine der Stärken von Emotions Anonymous ist, dass es zwar Schritte, Traditionen, "Nur für heute" und andere gut durchdachte Literatur gibt, die als Grundlage für unsere Genesung im Programm dienen, keine Organisation gibt, die vorschreibt, was wir tun müssen, um emotional gut zu sein. Wir wissen, dass die Arbeit in den zwölf Schritten der beste Weg zur emotionalen Genesung ist, und wir tun dies in einem Tempo, das für uns sinnvoll ist. Während Sponsorschaften und Gruppen Leitlinien vorgeschlagen haben, sind sie mit viel Autonomie ausgestattet, wobei jede das Programm so gestaltet, wie es für sie am besten funktioniert....Paul N.

Tradition 9 erinnert uns daran, dass EA nicht so organisiert ist, wie viele andere Organisationen es sind. Wir sind eine Gemeinschaft ohne Kontrollhierarchie; niemand steht über anderen. EA verleiht keiner Person oder Gruppe Macht. Es gibt keinen "Chef", der Anordnungen erlässt, bestimmtes Verhalten vorschreibt oder Belohnungen/Strafen für die Erreichung der geforderten Ziele vorschreibt. Unsere EA-Grundsätze werden vorgeschlagen, nicht verpflichtend, und die Mitglieder unserer Gemeinschaft entscheiden selbst, ob sie diese Vorschläge annehmen werden. Während wir uns gegenseitig um Unterstützung und Anleitung bitten, muss letztendlich jeder von uns die Dinge selbst herausfinden und durchziehen, um emotional gesund zu werden....Steve B.