

Merkmale der Genesung

© 1990 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. All Rights Reserved.

1. Wir versuchen, eine dauerhafte Beziehung zu einer Höheren Macht zu entwickeln, in dem Bewusstsein, dass wir nicht alleine sind in unseren Bemühungen, von der Sucht zu genesen.
2. Wir sind dazu bereit, verwundbar zu sein, weil unsere Vertrauensfähigkeit durch den Glauben an eine Höhere Macht wiederhergestellt wurde.
3. Nur für heute geben wir unsere ganze Lebensstrategie und Besessenheit auf, mit der wir romantische und sexuelle Intrigen und emotionale Abhängigkeiten verfolgen.
4. Wir lernen, Situationen zu vermeiden, die uns physisch, psychisch, moralisch oder spirituell gefährden könnten.
5. Wir lernen, uns selbst anzunehmen und zu lieben, die Verantwortung für unser eigenes Leben zu übernehmen und auf unsere eigenen Bedürfnisse zu achten, bevor wir uns auf andere einlassen.
6. Wir sind dazu bereit, um Hilfe zu bitten, uns selbst zu erlauben, verwundbar zu sein und zu lernen, anderen zu vertrauen und sie anzunehmen.
7. Wir erlauben uns, durch den Schmerz zu gehen, der aus unserem geringen Selbstwertgefühl resultiert und aus der Angst vor dem Verlassenwerden und der Angst vor Eigenverantwortlichkeit.
8. Wir fangen an, unsere Unvollkommenheit und unsere Fehler als Teil unseres Menschseins anzunehmen. Während wir an unseren Charakterfehlern arbeiten, werden falsche Scham und Perfektionismus von uns genommen.
9. Allmählich ersetzen wir selbstzerstörerische Ausdrucksarten unserer Gefühle durch Ehrlichkeit.
10. Wir zeigen ehrlich, wer wir sind und entwickeln dabei in der Beziehung zu uns selbst und zu anderen echte Intimität.
11. Wir lernen Sex als Nebenprodukt von Bindung, Vertrauen, Teilen und Kooperation in einer Partnerschaft zu schätzen.
12. Gesundheit, die ein alltägliches Fundament hat, stellt sich dann ein, wenn wir am Prozess, der Genesung arbeiten.