

Gute 24 Stunden!



Keep it simple

24H MARATHON MEETING

ES WIRD MILDER

TROCKEN BLEIBEN  
NÜCHTERN LEBEN

SA 11.05.

24h

SO 12.05.

12 UHR

MAI

12 UHR

Nostitzstrasse 6  
10961 Berlin



[WWW.ANONYME-ALKOHOLIKER.DE](http://WWW.ANONYME-ALKOHOLIKER.DE)

KONTAKTSTELLE 030-19295 AA-BERLIN@ANONYME-ALKOHOLIKER.DE

# Programm:

**12:00- 13:45 UHR** **Eröffnungs-Meeting - Von der unheilbaren Krankheit "Alkoholismus"**

14:00- 14:55 UHR Wie man das "erste Glas" stehen lässt

15:00- 15:55 UHR Leben nach dem 24-Stunden-Plan

16:00- 16:55 UHR Leben und leben lassen

17:00- 17:55 UHR Aktiv werden – helfen, etwas zu tun

18:00- 18:55 UHR Wie man den Gelassenheitsspruch anwendet

**19:00- 20:45 UHR** **Vom "armen Ich" und vom unnötigen Selbstmitleid**

21:00- 21:55 UHR Was ist ein\*e Sponsor\*in - braucht man eine\*n?

22:00- 22:55 UHR Für genügend Entspannung sorgen

23:00- 23:55 UHR Über die Telefon-"Therapie"

00:00- 00:55 UHR Das Wichtigste zuerst

01:00- 01:55 UHR Die Einsamkeit überwinden lernen

02:00- 02:55 UHR Wie man mit Ärger, Neid und Hass fertig wird

03:00- 03:55 UHR Gut sein zu sich selbst

04:00- 04:55 UHR Obacht geben vor Überheblichkeit

05:00- 05:55 UHR Immer mit der Ruhe

06:00- 06:55 UHR Dankbar sein

07:00- 07:55 UHR Nie das "letzte Glas" vergessen

08:00- 08:55 UHR Neues Denken lernen über "Die Krankheit"

09:00- 09:55 UHR Versuchen, mit den "Zwölf Schritten" zu leben

**10:00- 12:00 UHR** **Allzu viel Gefühl vermeiden  
& NÜCHTERNHEITS-COUNTDOWN**