



12 Schritte

Das Genesungsprogramm der Anonymen Alkoholiker ist nach spirituellen Grundsätzen ausgerichtet. Dazu gehört auch, dass wir die 12 Schritte praktizieren.

1. Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Ihn verstanden – anzuvertrauen.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.
5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.
6. Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zunehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten – und wurden willig, ihn bei allen wiedergutzumachen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war - es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
10. Wir setzten die Inventur bei uns fort - und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott, wie wir Ihn verstanden – zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

Quelle: Anonyme Alkoholiker e.V.
Fotos: istockphotos.com



Die Veranstaltung
ESS, Thibautstr.11, Aula 1.OG

Wie findest Du uns?

Für weitere Informationen
anonyme-alkoholiker.de
al-anon.de

Meetings der
Selbsthilfegruppen
Orte & Termine

Wir freuen uns auf Deinen
Besuch



AA Erste Hilfe



AA Harz Weser
Hameln und Bad Pyrmont



www.al-anon.de



Wie tief wir auch gesunken waren -

wir werden merken, dass andere aus unseren Erfahrungen Nutzen Ziehen können.
5. Versprechen

Heute Immer nur für einen Tag

50 Jahre

Selbsthilfegruppen Hameln - Bad Pyrmont



Anonyme Alkoholiker

Wenn Alkohol zum Problem wird. Wir bieten Hilfe an.



Für Angehörige und Freunde von Alkoholikern

ÖFFENTLICHES INFORMATIONSMEEETING

Sa.19.09.'26 von 12 - 16 Uhr
Elisabeth – Selbert - Schule
Thibautstr.11 – 31787 Hameln

-Bus- HM Bhf. Linie 92 Richtung Welliehausen
Haltestelle Schliekers Brunnen
-P- Auf dem Schulgelände Holtenser Landstr. oder
Brüsselweg (Hinweisschilder)

Wir freuen uns über den Besuch von
Betroffenen und Interessierten.

Freier Eintritt. Die Räumlichkeiten sind nicht barrierefrei.
Kaffee & Tee, Kuchen, Snacks, Belegte Brötchen, Softdrinks
im Verkauf durch das Catering-Team