Selbsthilfegruppen für emotionale Gesundheit in Hamburg
Video-Meeting für Frauen per Zoom-Konferenz

HERZLICH WILLKOMMEN!

Meeting-Leitfaden

Der Meeting-Leitfaden kann von jeder Teilnehmerin des Meetings genutzt werden, die das Meeting leitet.
Der Ablauf des Video-Meetings folgt diesem Leitfaden, kann aber je nach Gruppe und den Bedürfnissen einzelner Teilnehmerinnen geändert werden:

1. Begrüßungstext lesen
2. Lesen der Präambel
3. Anfangs-Go-Round
4. Lesen der 12 Schritte oder 12 Traditionen (im wöchentlichen Wechsel)
5. „Blaues Buch-Meeting“ oder „Grünes Buch-Meeting“
   → Das erste Meeting im Monat ist ein Blaues Buch-Meeting:
   Wir lesen den Text zu einem der 12 Schritte im blauen Buch „EA“ (1. Monat = 1. Schritt, 2. Monat = 2. Schritt usw.)
   → Das zweite bis letzte Meeting im Monat ist ein „Grünes Buch“-Meeting:
   Wir lesen die aktuelle Datumsseite mit der Tageslosung im grünen Buch „Heute“
6. Besinnungsminute in Stille
7. Erfahrung, Kraft und Hoffnung zu einem der Schritte oder zur Tageslosung teilen.
8. Abschlusstext lesen (12 Versprechen, Gestern – Heute – Morgen, und weitere im wöchentlichen Wechsel)
9. Bekanntmachungen
10. Abschluss-Go-Round
11. Schlussbemerkung und Gelassenheitsspruch
12. Fragen von Neuen beantworten (optional)

1. Begrüßungstext lesen

"Ich heiße euch bei Emotions Anonymous willkommen.
Ich lade euch ein, zu entdecken, dass unsere EA Gemeinschaft mit ihren wöchentlichen Meetings voll freundlicher Wärme ist, wichtig auch, um emotionale Gesundheit zu erlangen und zu erhalten."

2. Lesen der Präambel

Emotions Anonymous ist eine Gemeinschaft von Menschen, die ihre ganze Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um mit ihren emotionalen Belastungen besser umzugehen.
Wir sind mit keiner Religionsgemeinschaft, Sekte, Partei, Organisation oder Institution verbunden und erhalten uns selbst durch unsere freiwilligen Spenden.
Wir kommen zu Meetings zusammen, um mit Hilfe des 12-Schritte-Programms eine neue Lebensweise zu lernen und zu üben.
Wir können in den Meetings alles sagen und haben die Gewissheit, dass das Gesagte unter uns bleibt. Wir respektieren die Anonymität aller Teilnehmenden und stellen keine Fragen. Wir urteilen und argumentieren nicht. Wir machen auch keine Vorschriften in persönlichen Dingen.
Jede Person hat ihre Meinung und kann diese im Meeting mitteilen. „Expertinnen“ oder „Experten“ sind wir nur in unseren persönlichen Erfahrungen und darin, wie wir versuchen, nach dem Programm zu leben, wie das Programm auf uns wirkt und wie EA uns hilft.
Wir besuchen die Meetings, um uns selbst zu helfen – nicht aus anderen Gründen oder einer anderen Person zuliebe. Wir sorgen für das gemeinsame Wohlergehen und unterstützen uns gegenseitig. Unser Ziel ist es, uns selbst und anderen emotional belasteten Menschen dabei zu helfen, gesund zu werden und diese Gesundheit zu erhalten. *(überarbeitete Fassung)*

3. Anfangs-Go-Round

Die Teilnahme am Anfangs-Go-Round ist freiwillig! Wie geht es mir heute?
Jede Teilnehmerin spricht für 1 bis 2 Minuten (je nach Gruppengröße).

4. Lesen der 12 Schritte oder 12 Traditionen (im wöchentlichen Wechsel)

Für das abwechselnde Lesen der Schritte und Traditionen legt die Meeting-Leitung eine Reihenfolge fest, indem sie den Teilnehmerinnen eine Nummer zuteilt.

Die Zwölf Schritte

1. Wir haben uns eingestanden, dass wir unseren Emotionen gegenüber machtlos waren, dass unser Leben nicht mehr zu meistern war.
2. Wir haben die Überzeugung gewonnen, dass eine Macht – größer als wir selbst – uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir haben den Entschluss gefasst, unseren Willen und unser Leben der Sorge einer höheren Macht, wie wir sie verstehen, anzuvertrauen.
4. Wir haben von uns eine gewissenhafte und furchtlose innere Bestandsaufnahme gemacht.
5. Wir haben unserer Höheren Macht, uns selbst und einem anderen Menschen die genaue Art unserer Fehler eingestanden.
6. Wir waren völlig bereit, alle diese problematischen Einstellungen und Verhaltensweisen

von unserer Höheren Macht beseitigen zu lassen.

7. Demütig haben wir unsere Höhere Macht gebeten, uns von unseren Mängeln zu befreien.
8. Wir haben eine Liste aller Personen aufgestellt, die wir verletzt hatten, und sind bereit geworden, dies wieder gutzumachen.
9. Wo immer möglich, haben wir diese Menschen entschädigt, es sei denn, sie oder andere würden dadurch verletzt.
10. Wir haben unsere persönliche Bestandsaufnahme fortgesetzt, und wenn wir einen Fehler erkannt hatten, gaben wir ihn ohne Zögern zu.
11. Durch Gebet und Meditation haben wir versucht, unsere Verbindung zur höheren Macht zu verbessern. Wir haben um die Erkenntnis gebeten, was sie mit uns will, und um die Kraft, dies zu tun.
12. Seit wir durch diese Schritte ein spirituelles Wachstum erleben, versuchen wir, diese Botschaft weiterzugeben und diese Grundsätze auf unser weiteres Leben anzuwenden. *(überarbeitete Fassung)*

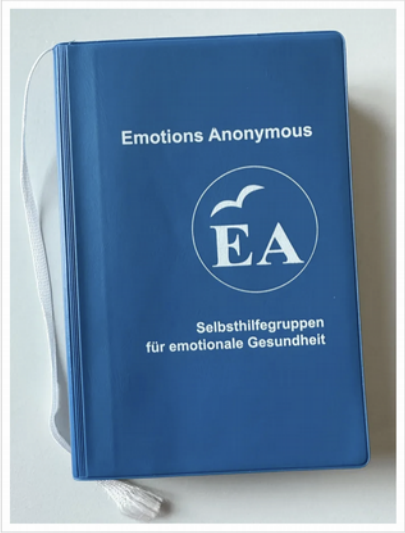
Die Zwölf Traditionen

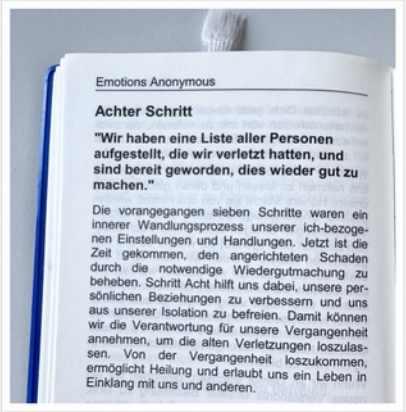
1. Unser gemeinsames Wohlergehen steht an erster Stelle; die Genesung jeder einzelnen Person beruht auf der Einheit von EA in Spiritualität und Gemeinschaft.
2. Für den Sinn und Zweck unserer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität: eine wohlwollende höhere Macht, wie sie sich in unserem Gruppengewissen zu erkennen geben kann. Unsere Leitenden üben einen Dienst aus, sie herrschen nicht.
3. Die einzige Voraussetzung für die EA-Zugehörigkeit ist das Verlangen, emotional gesund zu werden.
4. Jede Gruppe sollte selbstständig sein, außer in Angelegenheiten, die auch andere Gruppen oder EA als Ganzes angehen.
5. Die Hauptaufgabe jeder Gruppe ist, den Menschen das Angebot von EA näher zu bringen, die noch an emotionalen Belastungen leiden.
6. Eine EA-Gruppe sollte niemals ein außenstehendes Unternehmen unterstützen, finanzieren oder mit dem EA-Namen decken, damit uns nicht Geld-, Besitz- und Prestigeprobleme von unserer Hauptaufgabe ablenken.
7. Jede EA-Gruppe sollte sich selbst erhalten und von außen kommende Unterstützung ablehnen, die ihre Unabhängigkeit gefährden könnte.
8. Die Tätigkeit bei EA sollte immer ehrenamtlich bleiben, jedoch können unsere überregionalen Dienste Angestellte beschäftigen.
9. EA sollte niemals hierarchisch organisiert werden. Jedoch dürfen wir überregionale Dienste und Teams bilden, die denjenigen verantwortlich sind, denen sie dienen.
10. EA nimmt keine Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft, deshalb sollte auch der EA-Name niemals in öffentliche Streitfragen verwickelt werden.
11. Unsere Beziehungen zur Öffentlichkeit stützen sich mehr auf Anziehung als auf Werbung. Deshalb sollten wir auch in allen Medien stets unsere persönliche Anonymität wahren.
12. Die Anonymität ist die spirituelle Grundlage all unserer Traditionen. Sie soll uns auch daran erinnern, Prinzipien über Personen zu stellen.

(überarbeitete Fassung)

5. „Blaues Buch-Meeting“ oder „Grünes Buch-Meeting“

Das erste Meeting im Monat ist ein Blaues Buch-Meeting:
Wir lesen den Text zu einem der 12 Schritte im blauen Buch „EA“
(1. Monat = 1. Schritt, 2. Monat = 2. Schritt usw.)





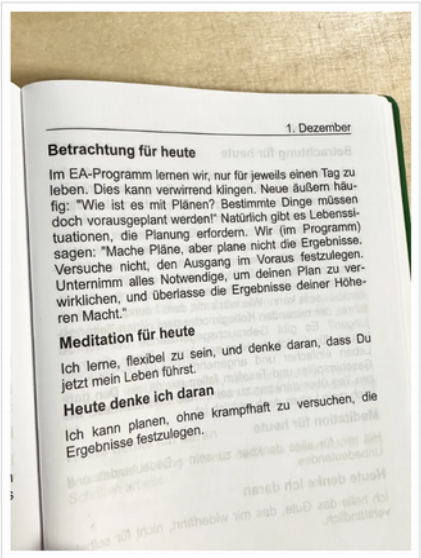
Emotions Anonymous

Achter Schritt

"Wir haben eine Liste aller Personen aufgestellt, die wir verletzt hatten, und sind bereit geworden, dies wieder gut zu machen."

Die vorangegangen sieben Schritte waren ein innerer Wandlungsprozess unserer ich-bezogenen Einstellungen und Handlungen. Jetzt ist die Zeit gekommen, den angerichteten Schaden durch die notwendige Wiedergutmachung zu beheben. Schritt Acht hilft uns dabei, unsere persönlichen Beziehungen zu verbessern und uns aus unserer Isolation zu befreien. Damit können wir die Verantwortung für unsere Vergangenheit annehmen, um die alten Verletzungen loszulassen. Von der Vergangenheit loszukommen, ermöglicht Heilung und erlaubt uns ein Leben in Einklang mit uns und anderen.

Das zweite bis letzte Meeting im Monat ist ein „Grünes Buch“-Meeting:
Wir lesen die aktuelle Datumsseite mit der Tageslosung im grünen Buch „Heute“



1. Dezember

Betrachtung für heute

Im EA-Programm lernen wir, nur für jeweils einen Tag zu leben. Dies kann verwirrend klingen. Neue äußern häufig: "Wie ist es mit Plänen? Bestimmte Dinge müssen doch vorausgeplant werden!" Natürlich gibt es Lebenssituationen, die Planung erfordern. Wir (im Programm) sagen: "Mache Pläne, aber plane nicht die Ergebnisse. Versuche nicht, den Ausgang im Voraus festzulegen. Unternimm alles Notwendige, um deinen Plan zu verwirklichen, und überlasse die Ergebnisse deiner Höheren Macht."

Meditation für heute

Ich lerne, flexibel zu sein, und denke daran, dass Du jetzt mein Leben führst.

Heute denke ich daran

Ich kann planen, ohne krampfhaft zu versuchen, die Ergebnisse festzulegen.

6. Besinnungsminute in Stille

Wer möchte, kann sein Bild deaktivieren.
Wer das grüne oder blaue Buch hat, kann den Text noch einmal für sich lesen.
Was spricht mich an?
Was verstehe ich nicht?

7. Erfahrung, Kraft und Hoffnung zur Tagesmeditation teilen

Die Teilnahme am Abschluss-Go-Round ist freiwillig!
Jede Teilnehmerin spricht nur für sich selbst.
Es gibt keine Kommentare von anderen Teilnehmerinnen.
Jede Teilnehmerin kann sich indirekt auf Beiträge anderer beziehen, z.B.
„Ich habe eben gehört und das hat mich an eine Situation bei mir erinnert...“
Die Zeitdauer der Beiträge richten sich nach der Gruppengröße.
Beispiel: Bei 4 Teilnehmerinnen kann jede 4 bis 6 Min. sprechen.

8. Abschlusstexte lesen

Die Teilnehmerinnen können eigene EA-Texte mitbringen.

Die Zwölf Versprechen

1. Wir erleben eine neue Form von Freiheit und Glück.
2. Weder bedauern wir die Vergangenheit noch möchten wir die Tür hinter ihr zuschlagen.
3. Wir verstehen die Bedeutung von Gelassenheit und erfahren inneren Frieden.
4. Wie tief wir auch gesunken sind – wir sehen, wie unsere Erfahrungen anderen nützen können.
5. Gefühle von Wertlosigkeit und Selbstmitleid nehmen ab.
6. Wir sorgen uns weniger um uns selbst und haben mehr Interesse an anderen Menschen.
7. Selbstsucht gleitet von uns ab.
8. Unsere Sichtweise auf das Leben und unsere Haltung ändern sich.
9. Unsere Beziehungen zu anderen Menschen verbessern sich.
10. Wir wissen intuitiv, wie wir Situationen handhaben können, die uns früher verwirrten.
11. Wir gewinnen ein Gefühl der Sicherheit in unserem Inneren.
12. Wir erkennen, dass unsere Höhere Macht das für uns tun kann, was wir nicht selbst tun können.

Vielleicht scheinen das übertriebene Versprechen zu sein – sie sind es aber nicht. Sie kommen bei uns zur Erfüllung, manchmal rasch, manchmal langsam.
(überarbeitete Fassung)

Gestern – Heute – Morgen

Es gibt in jeder Woche zwei Tage, über die wir uns keine Sorgen machen sollten – zwei Tage, die wir freihalten sollten von Angst und Bedrückung.
Einer dieser Tage ist das Gestern mit all seinen Fehlern und Sorgen, emotionalen und körperlichen Schmerzen. Das Gestern ist nicht mehr unter unserer Kontrolle. Alles Geld dieser Welt kann das Gestern nicht zurückbringen. Wir können keine einzige Tat, die wir getan haben, ungeschehen machen. Wir können nicht ein Wort zurücknehmen, das wir gesagt haben. Das Gestern ist endgültig vorbei!
Der andere Tag, über den wir uns keine Sorgen machen sollten, ist das Morgen mit seinen möglichen Gefahren und Lasten, großen Versprechungen und weniger guten Leistungen. Auch das Morgen haben wir jetzt nicht unter unserer Kontrolle.
Morgen wird die Sonne aufgehen, entweder in ihrem vollen Glanz oder hinter Wolken. Aber eines steht fest: Sie wird aufgehen! Bis dahin sollten wir uns über das Morgen keine Sorgen machen, weil das Morgen noch nicht begonnen hat.
Somit bleibt nur ein einziger Tag übrig: Heute!
Jeder Mensch kann nur diesen einen Tag bewältigen. Wenn wir zusammenbrechen, geschieht dies, weil wir die Last dieser zwei gedanklichen Ewigkeiten – Gestern und Morgen – zusammenfügen.
Es ist nicht die Erfahrung des Heute, welche die Menschen verrückt macht. Es ist die Reue und Verbitterung über etwas, was im Gestern geschehen ist, oder die Furcht vor dem, was das Morgen bringen könnte.
Heute ist das Morgen, worüber wir uns gestern Sorgen gemacht haben. *(überarbeitete Fassung)*

Die Zwölf Leitsätze

1. Loslassen und der höheren Macht überlassen
2. Du bist nicht allein
3. Nur für heute
4. Leben und leben lassen
5. Das Wichtigste zuerst
6. Suche das Gute
7. Durch das Wohlwollen der höheren Macht
8. Erkenne dich selbst – sei ehrlich
9. Auch dies geht vorüber
10. Ich brauche Menschen
11. Es geht auch einfach
12. Ich habe die Wahl

9. Organisation / Bekanntmachungen

Gibt es aktuelle Fragen für dieses Meeting?
- Machen wir im Oktober ein Schritte-Meeting oder warten wir bis 2027?

Gibt es Neuigkeiten aus anderen EA Gruppen?
Was passiert bei EA Deutschland?
Gibt es neue Dienste? Gibt es neue EA-Veranstaltungen?

Email-Verteiler von EA-Hamburg: <folgt asap>

Newsletter von EA-Deutschland: www.ea-selbsthilfe.net/newsletter/

EA-Botschaft:
- Info-Seite: www.ea-selbsthilfe.net/eabotschaft/
- Download-Seite: www.ea-selbsthilfe.net/sdm_downloads/botschaft-nr-140/

EA-Literatur:
- Info-Seite: www.ea-selbsthilfe.net/literatur/
- Online-Shop: www.ea-selbsthilfe.net/literatur/shop/

Texte schreiben für:
- die EA-Botschaft: www.ea-selbsthilfe.net/eabotschaft/
- den EA-Hamburg-Blog: https://ea-hamburg.net/blog/
- den EA-Deutschland-Blog: https://www.ea-selbsthilfe.net/blog/

Bitte spenden:
- EA-Spendenkonto
  IBAN: DE30 5139 0000 0031 7520 00
  BIC: VBMHDE5F, VB Mittelhessen
  Webseite: www.ea-selbsthilfe.net/spenden/
- per PayPal auf der EA-Deutschland-Seite:

Webseite: https://www.ea-selbsthilfe.net

10. Abschluss-Go-Round

Die Teilnahme am Abschluss-Go-Round ist freiwillig!
Wie geht es mir nach den Texten und dem Teilen?
Jede Teilnehmerin spricht für 1 bis 2 Minuten (je nach Gruppengröße).

11. Schlussbemerkung und Gelassenheitsbitte

Schlussbemerkung

„Abschließend möchte ich sagen, dass die hier geäußerten Gedanken ausschließlich Gedanken derjenigen waren, die sie ausgesprochen hat. Nehmt davon, was euch hilft, und lasst das Übrige stehen. Die Erfahrungen, von denen ihr gehört habt, wurden im Vertrauen erzählt, sie sollen auch vertraulich bleiben. Belasst sie hier und behaltet sie in euren Herzen. Noch ein paar besondere Worte an diejenigen von euch, die noch nicht lange bei uns sind. Was immer eure Schwierigkeiten sein mögen, einige von uns haben sie auch gehabt. Ihr werdet Hilfe finden, indem ihr nach besten Kräften das Programm mit uns teilt und darin arbeitet. Ihr könnt lernen, mit ungelösten zu leben und Seelenfrieden finden. Wir heißen euch in unserem Programm mit viel Wärme willkommen. Vielleicht ist sie diesmal nicht zu euch allen gedrungen. Wir glauben aber, dass ihr die Liebe, mit der wir euch aufnehmen, auch uns entgegenbringt, nachdem ihr gelernt habt, in diesem Programm zu leben. Sprecht miteinander, aber ohne Klatsch und gegenseitige Kritik. Lasst stattdessen das Verständnis, die Liebe und den Frieden des Programms jeweils einen einzigen Tag in Euch wachsen.“

Gelassenheitsbitte (Langform, alle sprechen gemeinsam)

Höhere Macht, gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.
* * *
Gib mir Geduld mit Veränderungen, die ihre Zeit brauchen,
und Wertschätzung für alles, was ich habe,
Toleranz gegenüber jenen mit anderen Schwierigkeiten
und die Kraft, aufzustehen und es wieder zu versuchen,
NUR FÜR HEUTE.

(überarbeitete Fassung)

12. Fragen von Neuen beantworten (optional)

www.ea-selbsthilfe.net (EA Deutschland) und www.ea-hamburg.net (EA Hamburg)