

Der Leitfaden für Dummies zu den ersten drei Schritten für Chaos-Macher, Aufreg-Aholiker und Adrenalin-Süchtige

© Idiots Guide to the First Three Steps for Friends and Family of Alcoholics (Chaos
Creators/Excitaholics) 2008, 2010, 2012, 2016, 2020 by Billiekai Boughton.:
Billiekai@gmail.com

© Billiekai Boughton 2020

Kontext angepasst an die Erfahrung derer, die unnötiges Chaos in ihrem Leben und dem
Leben anderer verursachen.

Deutsche Version Jahr 2025

Das Blaue Buch der Anonymen Alkoholiker sagt uns nicht direkt, wie die ersten beiden Schritte zu bearbeiten sind. In dem Teil von „Wie es funktioniert“, der bei vielen Treffen gelesen wird, hören wir „Unsere Beschreibung des Chaos-Schöpfers, das Kapitel zum Agnostiker und unsere persönlichen Abenteuer davor und danach machen drei relevante Ideen deutlich. Dass wir Chaos-Schöpfer waren und unser eigenes Leben nicht bewältigen konnten, dass uns wahrscheinlich keine menschliche Macht von unserer Adrenalinsucht hätte befreien können und dass Gott könnte und würde, wenn man ihn suchte.“ [Seiten 67-82]

Der folgende Satz wird in Treffen nicht oft gelesen; "Da wir überzeugt waren, waren wir bei Schritt drei." Überzeugt von was? Die Antwort lautet, dass wir „von diesen drei oben erwähnten einschlägigen Ideen überzeugt sind“. Und wie werden wir überzeugt? Wir lesen die Beschreibung des Chaos-Schöpfers (oder Aufreg-aholic), das Kapitel zum Agnostiker und die persönlichen Erfahrungen davor und danach, die dafür da sind, „diese drei relevanten Ideen klar zu machen“. Im Originalmanuskript stand, dass, wenn wir nicht überzeugt waren, „wir das Buch bis zu diesem Punkt noch einmal lesen oder es sonst wegwerfen sollten“. Dies ist ein Programm zur Selbstdiagnose.

Wir vergleichen unsere Erfahrungen mit denen des Buches - die Art und Weise, wie wir dachten, fühlten und Adrenalin (ge)brauchten, mit den Erfahrungen der im Buch beschriebenen Personen, um zu sehen wie sie zusammenpassen, so machen wir den ersten und zweiten Schritt. Der Bezug zu den Erfahrungen in dem Buch kann für den modernen Leser ein Problem darstellen. Das heutige Englisch unterscheidet sich erheblich von dem von 1939, als dieses Buch erstmals veröffentlicht wurde. Wenn du jemals versucht hast Shakespeare zu lesen, weißt du vielleicht, welchen Einfluss Zeit auf die Sprache hat. Das Blaue Buch auf die hier beschriebene Weise durchzugehen, sollte dir helfen dieses Sprachproblem zu überwinden und dir ein Verständnis für das Blaue Buch vermitteln, welches sich in deiner eigenen Erfahrung widerspiegelt. Vielleicht beginnst du das Blaue Buch in einem neuen Licht zu sehen, und vielleicht wird es in deinem jetzigen Leben eine wichtige Bedeutung haben.

Ein Großteil dieses Arbeitsbuchs besteht aus Aussagen des Blauen Buches, die in Fragen umgewandelt wurden. Wir fanden es hilfreich, das Buch in diesem Licht zu sehen und nicht als Buch mit Antworten; die Antworten wirst du nur in deiner eigenen Erfahrung und in deinem Herzen finden. Aus Gründen der Übersichtlichkeit werden einige Fragen umformuliert statt direkt zitiert. Wenn es etwas gibt, dass du nachvollziehen kannst, beschreibe es und frage dich: „Wie war meine Erfahrung damit?“ „Ist mir das passiert? Habe ich mich so gefühlt?“ "Habe ich so gedacht?" „Habe ich meiner Adrenalinsucht nachgegeben und Chaos in meinem Leben geschaffen?“

Dies ist keine Hausaufgabe die wir so schnell mit so wenig Aufwand wie möglich erledigen wollen. Wenn du wirklich ein Chaos-Schöpfer/Aufreg-aholiker bist, könnte das Verständnis dieser Schritte den Unterschied zwischen Leben und Tod bedeuten.

Dieser Leitfaden wurde geschrieben, um von Chaos-Schöpfern/Aufreg-aholiker verwendet zu werden. Einige von uns dachten, wir seien nicht süchtig nach Aufregung oder machen unser Leben nicht absichtlich zu kompliziert und waren überrascht im Laufe dieser Arbeit zu entdecken, dass wir tatsächlich adrenalinsüchtig sind. Wir bitten dich nur, offen zu bleiben und dich daran zu erinnern, dass dies ein Programm zur Selbstdiagnose ist. Die Arbeit wird deine Wahrheit enthüllen. Dieser Leitfaden ersetzt nicht das Blaue Buch der Anonymen Alkoholiker, sondern soll zusammen mit ihm verwendet werden. Lesen Sie das Buch durch, während Sie jede Frage beantworten. Die Autoren hoffen, dass Sie diese Vorgehensweise genauso aufschlussreich finden wie wir. Da viele von uns Schwierigkeiten hatten, aufgeschlossen zu bleiben, begannen wir mit diesem Gebet:

„Set Aside Prayer“

Gott, bitte hilf mir, alles beiseite zu lassen was ich zu wissen meine
für einen offenen Geist und eine neue Erfahrung.
Hilf mir, die Wahrheit zu sehen
über dieses Buch, die Meetings, die 12 Schritte und meine Krankheit

Was sind Dinge die du tust, um Chaos in deinem Leben zu verursachen?

Hier sind einige Beispiele:

- Chronisch zu spät oder regelmäßig zu spät sein
- Zu viel Geld ausgeben
- Zustimmung zu viel zu tun/übernehmen
- Nicht „nein“ sagen, wenn man weiß, dass du es solltest (keine Grenzen)
- Immer wissen, was für alle anderen *richtig* ist
- Dich sorgen
- Vernachlässigen von Verantwortlichkeiten oder Beziehungen
- Körperliche Probleme ignorieren, in der Hoffnung, dass sie verschwinden oder sich selbst beheben
- Mit jemandem Betrunkenen streiten
- Streit anzetteln
- Andere Menschen helfen, für sie tun was sie für sich selbst tun können
- Andere manipulieren um zu bekommen was du willst
- Versuchen, etwas oder jemanden zu kontrollieren um das gewünschte Ergebnis zu erzielen
- Versuchen, etwas (oder alles) perfekt zu machen
- Besessenheit
- Projektion
- Sich in Selbstmitleid suhlen
- Ein Märtyrer sein
- Anderen gegenüber kritisch sein
- Das Gefühl, die richtige Person zu sein um ihnen „eine Lektion zu erteilen“

Mache eine Liste der Dinge, die du hier tust:

Definitionen:

Aufregung

- 1: Etwas, das aufregt oder erregt
- 2: Die Aktion des (sich) Aufregens: der Zustand des Aufgeregt-Seins

Sucht

- 1 : Die Qualität oder der Zustand des Süchtig Seins <Lesesucht>
- 2 : Zwanghaftes Bedürfnis nach und Konsum einer gewohnheitsbildenden Substanz (wie Heroin, Nikotin, Adrenalin oder Alkohol) gekennzeichnet durch Toleranz und klar definierte physiologische Symptome beim Entzug; allgemein: anhaltender zwanghafter Konsum einer Substanz, die dem Benutzer als schädlich bekannt ist
- 3: Alles, was du nicht aus eigener Willenskraft aufgeben kannst

Adrenalin

: EPINEPHRINE — oft in nicht-technischen Zusammenhängen verwendet <die Fans waren jubelnd, lärmend, ihr Adrenalin war hoch — W. P. Kinsella>

Epinephrin

1: ein farbloses kristallines schwach basisches sympathomimetisches Hormon $C_9H_{13}NO_3$, das das wichtigste blutdrucksteigernde Hormon ist, welches vom Nebennierenmark ausgeschüttet wird und medizinisch insbesondere als Herzstimulans, ein Vasokonstriktor zur Kontrolle von Hautblutungen und Muskelrelaxans bei Asthma bronchiale verwendet wird — auch Adrenalin genannt

Cortisol

Etymologie: Kortison + 1-ol

: ein Glukokortikoid $C_{21}H_{30}O_5$, das von der Nebennierenrinde nach Stimulation durch ACTH produziert wird, das verschiedene Stoffwechselprozesse (als Glukoneogenese) vermittelt, entzündungshemmende und immunsuppressive Eigenschaften hat und dessen Wert im Blutspiegel als Reaktion auf physischen oder psychischen Stress erhöht werden kann – auch genannt Hydrocortison

Emotionale Nüchternheit:

1. Eine Person, deren Ideale verankert sind in einer Macht, die größer ist als sie selbst.
2. Eine Person, die auf Gott vertraut

Tipps zum Transkribieren in deinem Buch:

- Kaufe ein Blaues Buch der 4. Auflage (online und im AA Shop erhältlich)
- Verwende einen Bleistift, um Fehler korrigieren zu können

Abkürzungen Vorschläge:

Schritt # = S1, S2, S3 usw...

Versprechen = 

Alkohol = Adrenalin = 

Droge = Adrenalin = 

Alkoholiker = Chaos Schöpfer = CC

Alkoholiker = Aufreg-Aholiker = 

Anonyme Alkoholiker = AI-Anon = AI-A

Glaube ich = GI

Kann ich sehen = KIS

Emotionale Nüchternheit = EM

Wörter für betrunken = verrückt, gesponnen, durchgedreht, ausgeflippt

Drink = Chaos

Trinken = Denken oder Emotionen (je nach Satz)

z.B. Verliere ich die Kontrolle über mein Denken, wenn die Dinge nicht so laufen wie ich möchte?

Kann ich meine emotionale Natur kontrollieren, nachdem ich angefangen habe Chaos zu verursachen (sich Sorgen machen, kontrollieren, manipulieren usw. ... überprüfe deine Liste!)?

Was passiert mit mir nachdem ich Adrenalin in meinen Körper gegeben habe?

Der Erste Schritt

Der Erste Schritt Teil 1 - die Körperliche Allergie:

Schritt Eins besteht aus drei Teilen. Der erste Teil befasst sich mit der körperlichen Allergie. Das bedeutet, dass, nachdem wir die erste kleine Menge Adrenalin mit einem zwanghaften Gedanken, einem Streit (mit sich selbst oder jemand anderem) oder als Reaktion auf den sich schnell bildenden Knoten in der Magengrube, wir die Kontrolle über unsere emotionale Nüchternheit verlieren. Viele von uns haben dies erlebt als wir entschieden, jemanden nur zu ihrem „eigenen Besten“ zu manipulieren und zu kontrollieren, und endeten damit unsere eigene Sucht schüren. Als Chaos-Schöpfer oder Aufreg-Aholiker haben wir uns vielleicht entschieden uns noch einmal mit einer bestimmten Person zu treffen. Dieses Mal schwören wir: „Die Dinge werden anders. Dieses Mal werde ich das gewünschte Ergebnis erzielen.“ Wir haben andere, die uns wichtig waren, belogen, darüber wohin wir gingen und was wir „am Wochenende“ machten. Wir haben uns voll und ganz unserer Adrenalin sucht hingegeben und waren erstaunt, als am nächsten Morgen die Sonne aufging und unser Leben verrückter war als je zuvor!

Die Fragen zu Aus der Sicht des Arztes - Seite XXVII bis Seite 1.

Die körperliche Allergie

1. a.) Bin ich die Art von Chaos-Schöpfer, die mit anderen Methoden völlig versagt hat dauerhaft emotional nüchtern zu bleiben oder meine Aufregungssucht zu kontrollieren?

_____ b).
Welche Methoden habe ich ausprobiert?

_____ Seite
XXVII Absatz 5

2. Wurde mir je gesagt, dass ich meine Emotionen nicht kontrollieren könne, weil ich irgendeine Form einer psychischen Störung habe?

_____ Seite
xxvi, Absatz 2

3. Erklärt, die Theorie des Arztes, dass ich eine Adrenalinallergie habe, warum ich nicht kontrollieren kann wie viel Chaos ich schaffe, oder dass ich den Wahnsinn nicht stoppen kann, wenn ich einmal angefangen habe? Was sind einige Beispiele?

_____ Seite xxviii,
Absatz 1

4.a). Wenn ich meinem Körper Adrenalin gebe oder Chaos schaffe, habe ich dann Lust auf mehr? Was passiert mit mir?

b). Ist mir dieses Verlangen mit anderen Verhaltensweisen passiert? Welche sind das?

Seite xxviii, Absatz
1

5.a). Waren wortreiche aber inhaltsarme Mahnungen genug, um mich dauerhaft emotional nüchtern zu halten? (Wie jemand, der mich anfleht aufzuhören).

b.) Wenn mich etwas emotional nüchtern halten kann, muss es dann Tiefe und Gewicht haben? (Glaube ich, dass „Sag einfach Nein“ oder „Denk einfach nicht drüber nach“ oder „Nicht argumentieren, egal was“ genug Tiefe und Gewicht haben?)

Page
xxviii, Paragraph 2

6. a.) Habe ich Chaos geschaffen nur wegen der Wirkung des Adrenalins? Nenne Beispiele?

b.) Welche Auswirkung hatte die Adrenalinsucht auf dein Leben? Deinen Körper? Welche Bedeutung hat das Chaos-Schaffen für dich?

c.) War die Wirkungen so groß, dass ich nach einiger Zeit, obwohl ich wusste, dass es schlecht für mich war, nicht aufhören konnte und Wahres nicht von Falschem unterscheiden konnte?

(Beispiele: Einmal noch eine bestimmte Person heimlich treffen; Menschen anlügen, die uns wichtig sind; zu viel Geld ausgeben; chronisch zu spät kommen; Dinge verstecken in der Hoffnung, nicht erwischt zu werden; versuchen, andere zu reparieren; sich einmischen; stehlen; jemanden oder etwas manipulieren um etwas zu bekommen das ich will oder denke, dass ich es verdient habe und mir dann sagen, dass es in Ordnung war.)

d.) Kam mir mein Leben wie das einzig normale vor?

(Zum Beispiel: Das erste Mal, als ich ein Auto kaputt machte; Fremdgegangen bin; gestohlen habe; meinen Job verloren habe aufgrund meiner Einstellung oder Leistung; jemand anderen gefeuert habe; mitten in der Nacht von einem Telefonanruf aufgeweckt wurde um der Forderung nachzukommen um die Probleme von jemand anderem zu lösen? Diese Vorfälle erscheinen mir beim ersten Mal ungesund und abnormal, aber beim zwanzigsten Mal wirkt es normal.)

e.) Habe ich jemals ein Gefühl von Vertrautheit oder ein „Gefühl von Leichtigkeit und Geborgenheit“ verspürt, wenn ich Chaos anrichtete oder meiner Adrenalinsucht nachgab? Funktioniert das noch so?

f) Fühle ich mich unwohl, wenn alles glatt läuft?

g) Antizipiere ich ständig Probleme? Warte ich immer auf die nächste Hiobsbotschaft?

7.a). Habe ich jemals zu mir selbst oder jemand anderem gesagt: "Ich muss aufhören" - konnte es aber nicht?

b). Habe ich jemals versucht aufzuhören, oder zu kontrollieren wann/wo/wie ich Chaos in meinem Leben verursache? Habe ich jemals versucht zu kontrollieren wie oft ich meiner Sucht nachgebe?

c.) Was sind Dinge, die ich getan habe?

Seite xxix,
Absatz 2

8. Bin ich der Typ Chaos-Schöpfer, bei dem der psychologische Ansatz gescheitert ist: Behandlungszentren, Entzug, Beratung, Therapie, Kirche, Tempel, Retreats etc.? Nenne Beispiele?

Seite xxix,
Absatz 3

9. Habe ich nur dann Chaos angerichtet oder Selbstsabotage betrieben, wenn es schlecht lief, oder wenn ich unter Stress stand; oder habe ich auch Krisen eingeladen, wenn es gut lief?

Seite xxix, Absatz 4
Seite xxx, Absatz 1

10. a.) Kann ich anfangen Chaos zu schaffen oder der Adrenalinsucht nachzugeben, ohne ein Verlangen nach mehr zu entwickeln? (Um dies zu testen, versuche einen Streit zu beginnen und in der Mitte aufzuhören, oder denke an etwas, das dich stört und sei dann nicht besessen davon. Finde jemanden, von dem du glaubst, dass er deine Hilfe braucht, verbringe einige Zeit mit ihm und gib überhaupt keine Ratschläge. Lasse dich nicht auf eine hitzige Debatte ein, die direkt neben dir stattfindet.)

b.) Kam es mir komisch vor, dass etwas, das einmal funktioniert hat um eine Person zu kontrollieren oder zu manipulieren, möglicherweise nicht mehr funktioniert? War ich frustriert, als ich nicht das gewünschte Ergebnis bekam? Wie viele Taktiken musste ich noch ausprobieren, bevor ich bekam, was ich wollte? Oder war nur der Versuch, jemanden zu manipulieren, aufregend genug, um meinen Adrenalinbedarf zu stillen?

c.) Glaube ich, dass die einzige Hoffnung für mich darin besteht, erst gar kein Chaos zu schaffen?

Seite
xxx, Absatz 5

Der erste Schritt Teil 2 – Fragen zur *Mentalen Besessenheit*:

Der zweite Teil von Schritt Eins beschäftigt sich mit der mentalen Besessenheit. Das bedeutet einfach, dass, egal wie schlimm es das letzte Mal war als wir dachten wir wüssten es am besten, egal wie viel wir zu verlieren haben, egal wie sehr wir für immer aufhören wollen Probleme zu schaffen - aus eigener Kraft werden wir immer darauf abzielen wieder Chaos zu haben, indem wir versuchen zu reparieren, zu kontrollieren und zu manipulieren. Bill Wilson vergleicht dies damit immer und immer wieder die Hand auf einen heißen Herd zu legen. Es geht nicht darum, „unsere Lektion zu lernen“, wenn es das täte, hätten wir sie nicht schon längst gelernt? Es ist die Art von Lektion die wir nie lernen. Wir machen es einfach immer und immer wieder; bis wir uns umbringen. Bevor du zur mentalen Besessenheit übergehst, stelle sicher, dass du dir über die körperliche Allergie absolut im Klaren bist. Denke daran, es geht hier nicht darum anderen Menschen zu sagen was sie deiner Meinung nach hören möchten, sondern darum was du wirklich für wahr hältst.

1. Habe ich begonnen Chaos zu verursachen, wenn ich einsam war?

Seite 1,

Absatz 1

2. Gab es Dinge zu Beginn meiner Chaos-Schaffer-Karriere, die „unheilvolle Warnungen“ waren welche ich nicht beachtet habe? Welche waren das?

Seite 1,

Absatz 3

3. Als ich jünger war, habe ich mich selbst als eine Führungspersönlichkeit betrachtet?

Seite 1,

Absatz 5

4.a). War ich jemand, der zum Erfolg getrieben war?

b). Durfte ich schon früh im Leben einige Erfolge genießen?

c). Hatte ich das Gefühl "der Welt beweisen zu müssen, dass ich wichtig bin?"

d.) Habe ich in der Schule oder bei der Arbeit Chaos angerichtet, weil ich es brauchte/verlangte gehört oder beachtet zu werden?

e.) Hatte ich ständig das Bedürfnis Leute dazu zu zwingen mir zuzuhören, weil ich fühlte, dass ich mich besser fühlen würde, wenn sie mich nur hören würden?

5. a.) Habe ich Theorien entwickelt wie erfolgreich ich im Leben sein würde, während ich versuchte, Menschen, Orte und Dinge zu kontrollieren?

Seite 2,
Absatz 2

b.) Bin ich überzeugt zu wissen, was das Beste für andere ist?

6.a). Dachten meine Freunde manchmal, ich sei verrückt oder emotional instabil?

Seite 3, oberster Absatz

7. Wurde Menschen, Orte und Dinge zu kontrollieren oder dem von mir geschaffenen Drama zu frönen im Laufe der Zeit wichtiger? Auf welche Art?

Seite
3, Absatz 1

8.a). Wurden die Krisen die ich in dieser Zeit eingeladen hatte ernst? Wie?

b.) Habe ich mit meinem Ehepartner, Freunden, Eltern, Geschwistern, Arbeitskollegen oder meinem Chef gestritten?

c.) Bin ich ein Einzelgänger geworden? Habe ich mich isoliert?

Seite 3,
Absatz 2

9. Habe ich am Morgen als erstes angefangen Chaos zu schaffen oder von einem anderen Leben fantasiert? Bin ich mit einem Knoten im Magen oder wütend aufgewacht?

Seite 3,

Absatz 3

10. Habe ich versucht andere zu reparieren und zu kontrollieren, oder zu phantasieren, um Problemen zu entkommen, die manchmal durch das von mir verursachte Chaos entstanden waren?

Seite 4,

Absatz 1

11. Wurde ich zu einem unerwünschten Anhängsel in meinem Job? Schule? Freunden, Nachbarn oder Ex-Liebhabern? Der Schule meines Kindes?

Seite

5, oberster Absatz

12. a.) War der Knoten im Bauch (oder andere Schmerzen in meinem Körper) irgendwann kein Luxus (Seltenheit) mehr, sondern ist eine Notwendigkeit (Normalität) geworden?

b.) Hat jemand in meinem Leben je aufgehört Luxus zu sein und ist eine Notwendigkeit geworden?

Seite

5, Absatz 1

13. a.) Hatte ich ein Gefühl des drohenden Unglücks, als würde immer gleich etwas Schlimmes passieren?

b.) Musste ich mich darauf konzentrieren jemanden/etwas anderes zu reparieren, um überhaupt funktionieren zu können?

Seite

6, Absatz 1

14. a.) War das oder ist das schon seit Jahren so?

b.) Dachte ich an Selbstmord, um zu entkommen?

c.) Habe ich versucht Alkohol/Drogen/Liebhaber/mehr Arbeit zu nehmen, um den von mir verursachten Problemen zu entkommen? Habe ich wegen einer anderen Person die Polizei oder Behandlungszentren angerufen, obwohl ich ein tiefes anhaltendes Gefühl hatte, dass auch mit mir etwas nicht stimmte?

d.) Habe ich abgenommen oder zugenommen? Aufgehört mich um mich zu kümmern? Wie sah es mit meiner Gesundheit und meinen Zähne aus? Wie sahen meine Finanzen aus? Hat meine Stresssucht zu einer Krankheit in meinem Körper geführt?

e.) Hat der Stress, den ich verursacht habe, den Umgang mit meinen Kindern, Kollegen, Familie, Freunden, Partnern und Lieben beeinflusst?

Seite 6,
Absatz 2 Seite 7, oberster Absatz Seite 7, Absatz 2

15.a). Habe ich mir Hilfe genommen, Erkenntnisse über mich gewonnen, meine Adrenalin- oder „Stress“-Auslöser kennengelernt und versucht, mit meinen Gefühlen in Kontakt zu treten?

b). Hat diese „Selbsterkenntnis“ funktioniert oder habe ich wieder Chaos geschaffen?

16.a). Ist mir jetzt klar, dass Selbsterkenntnis mich nicht emotional nüchtern gemacht hat? Verstehe ich, dass Selbsterkenntnis mich nie dauerhaft emotional nüchtern halten wird?

b). Wurde mir gesagt, dass ich sterben würde, wenn ich mich nicht änderte? Oder dass ich jemanden töten würde? Ins Gefängnis käme? Eingeliefert würde?

Seite 7,
Absatz 3

17.a). Fühlte ich Einsamkeit, Verzweiflung und Selbstmitleid?

b.) Hatte ich jemals das Gefühl, dass meine Emotionen, mein Stress oder mein Krisenleben mich bestimmten?

c.) Hat mich das (dass ich keine Macht hatte) erschreckt? Hatte ich Angst?

d.) Hat die Angst mich emotional nüchtern gemacht oder gehalten? Habe ich Chaos trotzdem wieder eingeladen?

Seite 8,
Absatz 2

18.a). Hat mich mein menschlicher Wille versagt? (Habe ich mich wirklich „entschlossen“, wieder Chaos zu schaffen, oder habe ich mich nur davon überzeugt, dass „das Leben“ mir passierte, damit ich mich wieder selbst bemitleiden konnte? Damit ich mich wie ein Märtyrer fühlen konnte? Damit ich wieder wütend sein konnte?

b.) Wurde ich für unheilbar erklärt? Fühle ich mich unheilbar?

c.) Bin ich bereit, mich komplett geschlagen zu geben? Welche Bedeutung hat das für mich?

Seite 11,
Absatz 3

19. Verstehe ich, dass der Preis der Freiheit die Zerstörung meiner Selbstbezogenheit sein wird?

Seite
14, Absatz 1

20. Wo habe ich das Wohlergehen anderer nicht beachtet?

S.9
oberer Absatz

21. Verstehe ich die absolute Notwendigkeit, diese Prinzipien in allen meinen Angelegenheiten anzuwenden, wenn ich emotional nüchtern werden und bleiben möchte?

Seite 14,
Absatz 6

Die drei Arten von Chaos-Schöpfern:

Typ 1: Der moderate Chaos-Schöpfer.

Wir kennen alle Leute, die sich beim Abendessen streiten und es bei Tisch belassen; oder sie sagen nach ein paar Minuten etwas wie „Oh, ich verstehe deinen Standpunkt“ oder „Vielleicht hast du recht“. Es gibt auch Leute die mühelos einen Vorschlag machen und vom Ergebnis unabhängig bleiben.

22. a.) Fällt es mir ohne triftige Gründe leicht einen Konflikt ganz loszulassen?

b.) Kann ich Ratschläge geben und dann in Ruhe geben?

c.) Beschreibt mich das oder kenne ich solche Leute?

Seit
e 20, Absatz 5

Typ 2: Der schwere Chaos-Schöpfer.

Es gab Leute, mit denen wir für Begeisterung gesorgt haben, die mit uns mithalten konnten. Sie haben genauso viel Chaos angerichtet wie wir, haben die gleichen Taktiken wie wir verwendet, aber etwas passierte was sie dazu veranlasste selbst aufzuhören oder zu reduzieren. Vielleicht heirateten sie, bekamen ein Kind, wurden verletzt oder gingen wieder zur Schule. Sie wuchsen heraus, während wir weiter hineinwuchsen. Obwohl sie sich genauso viel oder mehr Aufregung hingaben oder Menschen, Orte und Dinge kontrolliert haben als wir, unterscheiden sie sich sehr von einem echten Aufreg-aholiker.

23.a). Wenn ein Arzt, Arbeitgeber, Richter oder Bewährungshelfer mir sagt, ich solle aufhören, mir Sorgen zu machen oder für immer zu „stressen“, könnte ich das tun? Einfach sofort „Auf kaltem Entzug“ stoppen?

b.) Wenn ich mich verliebe und meine Liebe mich bitten würde, könnte ich für immer aufhören zu kontrollieren?

c.) Wenn ich an einen anderen Ort umziehen würde, könnte ich dann für immer aufhören zu versuchen Leute zu reparieren/heilen?

d.) Beschreibt mich das oder kenne ich Leute, die aus solchen Gründen aufgehört haben?

Seite 20, Absatz 6 Seite 21, oben
Absatz

Typ 3: Der wahre Aufreg-aholiker/Chaos-Schöpfer.

24.a). Habe ich während meines ständigen Adrenalin-Konsums irgendwann die Kontrolle über meine Emotionen verloren?

b.) Habe ich absurde, unglaubliche und tragische Dinge getan, während ich betrunken von Adrenalin oder Chaos war?

c.) War ich ein echter Dr. Jekyll & Mr. Hyde?

d.) War ich selten nur leicht verrückt, oder war ich die ganze Zeit mehr oder weniger verrückt?

e.) War die Person, die ich wurde, wenn ich Chaos verursachte, ganz anders als ich, wenn ich ruhig war; Inwiefern?

f.) Wurde ich gefährlich unsozial, wenn ich versuchte, Menschen, Orte und Dinge zu kontrollieren?

g.) Hatte ich ein Händchen dafür, Chaos zu schaffen und Dinge zum ungünstigsten Zeitpunkt zu verkomplizieren?

h.) Bin ich unglaublich egoistisch und unehrlich, wenn es um Aufregungssucht und Besessenheit geht?

i.) Nutze ich meine Talente um eine schöne Zukunft aufzubauen, nur um sie dann zu vermasseln indem ich wieder Chaos stifte?

j.) Gehe ich verrückt ins Bett und wache wie besessen dort auf, wo ich in der Nacht zuvor aufgehört habe? Oder wachst du auf und suchst nach jemandem/etwas, den/das du kontrollieren oder mit dem du streiten könntest?

k.) Habe ich Geld, Telefone, Sachen anderer Leute, Essen versteckt, Geheimnisse bewahrt, gelogen, gestritten oder war ich defensiv, damit mich niemand wirklich kennen konnte?

l.) Habe ich die Kontrolle von Menschen, Orten und Dingen mit Manipulation, mit kompliziertem und obsessivem Denken vermischt?

m.) Klingt diese Beschreibung des Echten Aufreg-aholiker oder Echten Chaos-Schöpfer [ungefähr] nach mir? Auf welche Weise?

Seite
21, Absatz 1

25. Habe ich aufgrund meiner eigenen Erfahrung meine eigene Wahrheit entdeckt, bin ich ein echter Aufreg-aholiker? Ein echter Chaos-Schöpfer? Bin ich adrenalinsüchtig? Was bedeutet das für mich?

26. Habe ich mich jemals dafür entschieden, endgültig aufzuhören, nie mehr besessen zu sein, kein weiteres Problem, Argument oder Problem zu schaffen?

Seite
5, Absatz 4

27.a). Hat das funktioniert? (Entschlossen, endgültig aufzuhören) oder wurde ich wieder verrückt, obwohl ich mir selbst versprochen hatte, dass ich es nicht tun würde?

b). Habe ich angefangen, mich zu fragen, ob ich verrückt bin?

Seite
5, Absatz 5

28. Gab es Zeiten, in denen ich emotional nüchtern blieb oder mich beherrschte, nur um dann als Folge einen schlimmeren Rückfall oder einem emotionalen Kater zu bekommen? Wann?

Seite 5,
Absatz 6
Seite 6, oberer Absatz

29. a). Nachdem ich anerkannt habe, dass ich nachdem ich einmal angefangen habe, das Ausmaß des Chaos nicht kontrollieren kann, stimme ich dann zu, dass dies alles überflüssig wäre, wenn ich nie anfangen würde?

b). Ist es daher für mich offensichtlich, dass das Hauptproblem eher in meinem Geist als in meinem Körper liegt?

Seite
23, Absatz 1

30. Habe ich versucht, meine Willenskraft zu nutzen um nüchtern zu bleiben? Wie hat das geklappt?

Seite
23, Absatz 3

31. Bin ich machtlos, darüber ob ich anfangen? Habe ich die Kontrolle darüber verloren aufgehört/nüchtern zu bleiben?

Seite

23, Absatz 4 Seite 24, oberster Absatz

32. a) Hat mich das Wissen darüber was passieren könnte, in der Vergangenheit, aufgehalten bevor ich das nächste Problem verursacht habe?

b). Gibt es ausgehend von meiner Erfahrung, einen Grund wieso ein „Durchdenken des nächsten Problems“ jemals funktionieren könnte?

Seite

24, Absatz 2

33. a) Glaube ich, dass eine umfassende psychische Veränderung für mich ein Wunder wäre?

b) Glaube ich, dass mich weniger als ein Wunder (eine spirituelle Erfahrung) retten wird?

Seite

25, Absatz 2

34. Habe ich eine andere Wahl, als den Tod eines Chaosschöpfers zu sterben oder spirituelle Hilfe anzunehmen?

Seite

25, Absatz 3

35). a) War ich in der Vergangenheit nicht bereit zuzugeben, dass ich ein echter Excitaholic oder Chaos Creator bin? (Das heißt, ich konnte das Chaos, das ich verursachte, nicht kontrollieren und blieb aus eigener Kraft für immer gestoppt.)

36. Habe ich irgendwelche Vorbehalte oder eine lauernde Vorstellung, dass ich mich eines Tages aus eigenem Antrieb ganz normal beherrschen könnte?

37. Habe ich die „Jaywalker-Geschichte“ gelesen und wenn ich sie auf meine Chaos-Erzeuger-/Adrenalin-Karriere anwende, passt sie genau?

Seite

33, Absatz 1

38. Glaube ich, dass ich auf der Grundlage der Selbsterkenntnis gestoppt bleiben könnte, indem ich all diese Dinge anwende, die ich bis jetzt über mich und meine Krankheit gelernt habe?

39, Absatz 1

39. Ist mir das ohne geistliche Hilfe klar; die Zeit und der Ort WERDEN kommen und ICH WERDE Chaos verursachen, EGAL WIE VIEL ICH HEUTE EMOTIONAL NÜCHTER BLEIBEN MÖCHTE?

Seite 41,

Absatz 2

Seite 42, oberer Absatz

Der erste Schritt, Teil 3 – Die Unbeherrschbarkeit des Geistes Fragen für Agnostiker Wir Agnostiker Fragen – Seiten 44-52

Der dritte Teil des Ersten Schrittes beschäftigt sich mit der Unkontrollierbarkeit des Geistes. Warum schaffen wir am Ende immer Chaos, egal was die Konsequenzen sind? Ohne etwas, das den Adrenalinschub in unserem Leben ersetzt, sind wir dem Untergang geweiht. Viele von uns dachten, dass das Leben wunderbar wäre, wenn wir uns einfach von „ihm/ihr“ fernhalten könnten; aber wir fanden später heraus, dass dies nicht der Fall war. Abstinenz von „ihm/ihr“, ohne die Schritte zu arbeiten, kann sich für eine Weile gut anfühlen. Aber es ist so, als würde man sich an einem wirklich kalten Tag in die Hose pinkeln; es fühlt sich eine Weile schön warm an, aber wenn der kalte Wind weht, ist das offensichtlich keine langfristige Lösung. Wir werden so „rastlos, gereizt und unzufrieden“, dass wir uns nach einiger Zeit nicht mehr vorstellen können, wie das Schaffen von Chaos uns noch schlimmer machen könnte, und das tun wir auch. Wir müssen irgendwie einen Weg finden, „ein Gefühl von Leichtigkeit und Komfort zu erfahren“, OHNE Chaos zu verursachen. Diese „spirituelle Unüberschaubarkeit“ behandeln die anderen elf Schritte. „Wenn die geistige Krankheit überwunden ist, richten wir uns geistig und körperlich auf.“ [Seite 64] Dieser Teil von Schritt eins, die Unbeherrschbarkeit, hat nichts mit Gott zu tun, sondern nur, dass wir aus eigener Kraft versuchen, nach unserem eigenen Willen zu rennen.

40. a) Habe ich Probleme mit persönlichen Beziehungen? Mit wem?

b) Kann ich meine emotionale Natur kontrollieren? Wie?

c.) Bin ich Opfer von Elend und Depression? Wann?

d.) Kann ich meinen Lebensunterhalt verdienen? Selbst wenn ich kann, bin ich damit zufrieden?

e.) Habe ich ein Gefühl der Nutzlosigkeit? Auf welche Weise, zu Hause, arbeiten?

f.) Bin ich voller Angst? Wovor habe ich wirklich Angst?

g.) Bin ich unglücklich? Mit was?

h.) Scheine ich anderen Menschen nicht wirklich helfen zu können? Inwiefern?

i.) Ist eine grundlegende Lösung dieser Dinge wichtiger als alles andere in der Welt um mich herum?

Seite

52, Absatz 2

Zusammenfassung des ersten Schritts:

Wenn Sie wirklich ein Excitaholic sind, besteht die einzige Lösung für die körperliche Allergie darin, niemals Chaos zu schaffen. Wir können diese Lösung jedoch nicht anwenden aufgrund der mentalen Besessenheit, die uns immer wieder dazu führt, nach dem zu suchen, was wir durch Adrenalin erreichen können, egal wie gefährlich das sein mag. Anstatt uns Hoffnung zu geben, ist der Erste Schritt darauf ausgelegt, jegliche Hoffnung, die uns noch übrig ist, dass wir ohne spirituelle Hilfe emotional nüchtern bleiben können, völlig zunichte zu machen. Es bedeutet für uns, dass der Krieg gegen Aufregung und Adrenalin vorbei ist und wir verloren haben. Dies nennt man Hingabe. Ganz real machen die anderen elf Schritte langsam dasselbe für uns, was die Aufregung schnell bewirkt hat; sie geben uns ein Gefühl von Leichtigkeit und Trost, nehmen unsere Einsamkeit und machen Platz für das Sonnenlicht des Geistes. Sobald wir als Ergebnis dieser Schritte ein spirituelles Erwachen haben, wird die mentale Besessenheit beseitigt. Die Zwölf Schritte sind ein Rezept für eine spirituelle Erfahrung.

Was bedeutet Hingabe?

Die 12 Schritte als Ego-Deflationsgeräte, Auszüge aus einem Brief des Psychiaters Dr. Harry Tiebout M.D.

Al-Anon, noch sehr in den Kinderschuhen steckend, feierte den dritten oder vierten Jahrestag einer der Gruppen. Der Sprecher, der mir unmittelbar vorausging, erzählte ausführlich von den Bemühungen seiner Ortsgruppe – die aus zwei Frauen bestand –, ihn dazu zu bringen, sich aufzurichten und ihr drittes Mitglied zu werden. Nach mehreren Monaten vergeblicher Bemühungen und wiederholten Nasentauchgängen sagte der Sprecher weiter: "Endlich habe ich mich verkleinert und bin seitdem emotional nüchtern", eine Sache von etwa zwei oder drei Jahren. Als ich an der Reihe war, zu sprechen, benutzte ich seinen Satz "zurechtgeschnitten" als Text, um den ich weben konnte

meine Bemerkungen. Schon nach kurzer Zeit wurde mir aus dem Augenwinkel ein beunruhigender Blick bewusst. Es kam von meinem Vorredner. Es war vollkommen klar: Er war zutiefst erstaunt, dass er alles gesagt hatte, was für einen Psychiater Sinn ergab. Der Vorfall zeigte, dass zwei Personen, von denen der eine klinisch an die Sache heranging und der andere sich auf seinen eigenen intuitiven Bericht über das, was mit ihm passiert war, verließ, beide auf die gleiche Beobachtung kamen: die Notwendigkeit einer Ego-Reduktion. Es ist allgemein bekannt, dass eine Rückkehr des vollwertigen Egos jederzeit erfolgen kann.

Jahre der emotionalen Nüchternheit sind keine Versicherung gegen ihr Wiederaufleben. Kein Al-Anon, ungeachtet seines Veteranenstatus, kann jemals seine Abwehr gegen ein wiederbelebendes Ego lockern.

Die Funktion der Kapitulation in Al-Anon ist nun klar. Es erzeugt diesen Stopp, indem es die Person dazu bringt, zu sagen: "Ich höre auf. Ich gebe meine eigenwilligen Wege auf. Ich habe meine Lektion gelernt." Sehr oft ist sie zum ersten Mal in der Erwachsenenkarriere dieser Person auf die notwendige Disziplin gestoßen, die sie in ihrem rasanten Tempo aufhält. Tatsächlich hat sie das Glück, die Fähigkeit zur Kapitulation in sich zu tragen. Es ist das, was sie von den wilden Tieren unterscheidet. Und dies geschieht, weil wir uns ergeben und wirklich fühlen können: "Dein Wille, nicht meiner, geschehe." Leider wird dieses Ego zurückkehren, wenn das Individuum nicht lernt, eine disziplinierte Lebensweise zu akzeptieren, was bedeutet, dass die Tendenz zum Comeback des Egos dauerhaft unterbunden wird. Dies ist für Al-Anon-Mitglieder nichts Neues. Sie haben gelernt, dass eine einzige Kapitulation nicht ausreicht. Unter der weisen Führung der Gründer von Al-Anon wurde die Notwendigkeit ständiger Bemühungen, dieses Wunder aufrechtzuerhalten, immer wieder betont.

Die Zwölf Schritte fordern wiederholte Bestandsaufnahmen, nicht nur eine, und der Zwölfte Schritt ist an sich eine routinemäßige Erinnerung daran, dass man daran arbeiten muss, emotionale Nüchternheit zu bewahren. Darüber hinaus wird es als Arbeit des zwölften Schrittes bezeichnet – und genau das ist es. Zu diesem Zeitpunkt ist das Wunder für die andere Person.“ -DR. Harry M. Tiebout, M.D.

Zweiter Schritt

Zweiter Schritt: Wir Agnostics-Fragen/Seiten 44-55

Listen Sie die 10 verrücktesten Dinge auf, die ich je getan habe, als ich Chaos verursachte:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Die zwölf Versprechen des Chaos.

Viele von uns haben jahrelang nach der Antwort auf die Frage „Warum habe ich Chaos geschaffen?“ gesucht. Einige von uns fanden es der letzte Ort, an dem ich jemals nachgesehen habe: Im Großen Buch der Anonymen Alkoholiker. Allerdings mussten wir einige Zeilen umformulieren. (Danke an Dan S. für die Idee.)

Wenn wir akribisch daran arbeiten, Chaos zu schaffen, werden wir erstaunt sein, bevor wir die Hälfte geschafft haben. Wenn wir Chaos schaffen, werden wir eine neue Freiheit und ein neues Glück kennenlernen. Wenn wir Chaos schaffen, werden wir die Vergangenheit nicht bereuen oder die Tür dazu verschließen wollen. Wenn wir Chaos schaffen, werden wir das Wort Gelassenheit verstehen und Frieden erkennen. Egal, wie weit wir die Skala hinuntergegangen sind, wenn wir Chaos schaffen, werden wir sehen, wie unsere Erfahrung anderen nützen kann. Wenn Chaos entsteht, werden dieses Gefühl der Nutzlosigkeit und des Selbstmitleids verschwinden. Wenn wir Chaos schaffen, verlieren wir das Interesse an egoistischen Dingen und gewinnen das Interesse an unseren Mitmenschen. Beim Schaffen von Chaos wird die Selbstsucht entgleiten. Wenn wir Chaos schaffen, ändert sich unsere ganze Einstellung und Einstellung zum Leben. Wenn wir Chaos schaffen, wird uns die Angst vor Menschen und vor wirtschaftlicher Unsicherheit verlassen. Wenn wir Chaos schaffen, werden wir intuitiv wissen, wie wir mit Situationen umgehen müssen, die uns früher verwirrt haben. Wir werden plötzlich erkennen, dass das Chaos für uns das tat, was wir selbst nicht tun konnten.

Das Problem mit diesen Versprechungen war, dass sie am Ende zu Lügen wurden. Wir mussten eine neue Höhere Macht suchen!

1. Habe ich eine andere Alternative, als zu einem elenden Tod (spirituell oder physisch) verurteilt zu sein oder auf einer spirituellen Grundlage zu leben?

Seite

44, Absatz 2

2. Habe ich mich der Tatsache gestellt, dass ich eine spirituelle Lebensgrundlage finden muss - oder sonst?

Seite

44, Absatz 3

3. a) Reicht ein bloßer Moralkodex oder eine bessere Lebensphilosophie aus, um meine Adrenalinsucht zu überwinden?

b.) Wenn ja, warum habe ich nicht schon längst damit aufgehört?

Seite

44, Absatz 4 Seite 45, oberster Absatz

4. a.) Habe ich mir jemals gewünscht, moralisch oder philosophisch getröstet zu werden?

b.) Habe ich diese Dinge jemals mit aller Kraft gewollt?

c.) Habe ich festgestellt, dass die benötigte Leistung nicht vorhanden war?

d.) Habe ich festgestellt, dass mich solche Codes und Philosophien nicht gerettet haben, egal wie sehr ich es versuchte?

Seite

e 45, oberster Absatz

5. a.) Ist Machtlosigkeit mein Dilemma?

b.) Muss ich eine Macht finden, von der ich leben kann?

c.) Muss es eine Macht sein, die größer ist als ich? Ist das offensichtlich?

Seite

45, Absatz 1

6. a.) Wurde, wenn Gott erwähnt wird, ein Thema wieder aufgegriffen, von dem ich dachte, dass ich es geschickt umgangen oder ganz ignoriert habe?

b.) Bringt das Wort Gott eine bestimmte Idee mit sich, die mir in meiner Kindheit jemand einzuprägen versucht hat?

c.) Habe ich diese Gottesidee abgelehnt und dachte ich dann, ich hätte die Gottesidee ganz aufgegeben?

d.) Beunruhigte mich der Gedanke, dass der Glaube und die Abhängigkeit von einer Macht, die größer als ich war, etwas schwach und sogar feige war?

45, Absatz 3 Seite 46, oberster Absatz

7. Habe ich entdeckt, dass ich die Gottesvorstellung anderer nicht berücksichtigen muss? Dass ich meine eigene Vorstellung kreieren kann?

46, Absatz 2

8. a.) Habe ich meine eigene Vorstellung von Gott?

b.) Bin ich damit einverstanden, dass dies alles ist, was ich brauche, um geistliches Wachstum zu beginnen und meine erste bewusste Beziehung zu Gott herzustellen?

47, Absatz 1

Die „Zweite-Schritt-Frage“

9. a.) Glaube ich jetzt oder bin ich sogar bereit zu glauben, dass es eine Macht gibt, die größer ist als ich selbst?

b.) Warum?

47, Absatz 2

10. a.) Hat mich auch nur ein gelegentlicher Hinweis auf spirituelle Dinge vor Antagonismus strotzen lassen?

b.) Bin ich damit einverstanden, dass dieses Denken aufgegeben werden muss?

48, oberster Absatz

11. Glaube ich an viele Dinge, für die es gute Beweise gibt, aber keine perfekten Beweise?

Seite 48,
Absatz 3

12. a.) Habe ich geglaubt, bereits alles zu wissen, was ich über das Leben wissen musste?

b.) War das nicht ziemlich egoistisch von mir?

Seite 49, Absatz 1

13. a.) Habe ich die Mängel einiger weniger als Grundlage genommen, um sie alle zu verurteilen?

b.) Habe ich sie dafür kritisiert, dass sie intolerant sind, während ich sie selbst intolerant bin?

Seite 50, Absatz 1

14. Bin ich in der Vergangenheit an der Idee geblieben, dass Autarkie meine Probleme lösen würde?

Seite 52, Absatz 4

15. Konfrontiert mit dem ersten Schritt; einer selbst auferlegten Krise, der ich nicht ausweichen kann, bin ich nun bereit, mich furchtlos der Behauptung zu stellen, dass entweder Gott alles ist oder Gott nichts ist?

Seite 53, Absatz 2

Betrachten Sie innerhalb von 2 Tagen jede der folgenden Fragen auf der nächsten Seite.

1. Tag Eins: Stellen Sie sich jeweils eine der folgenden Fragen „Was sind meine Zukunftsaussichten in diesem Bereich meines Lebens, wenn Gott nichts ist und nicht existiert; wenn ich nur das habe, was ich in der Vergangenheit hatte, um mit diesen Dingen umzugehen?“
 - Behaupten Sie, dass jeder Gedanke, den Sie haben und alles, was Sie sehen, nichts hatte mit Gott oder irgendeiner Art von Göttlichem Einfluss zu tun.
 - Beobachten Sie, wie Sie sich dabei fühlen und notieren Sie Ihre Antworten unten.
2. Tag 2: Gehen Sie diese Fragen noch einmal durch und fragen Sie sich: „Was sind meine Zukunftsaussichten in diesem Bereich meines Lebens, wenn Gott alles ist und existiert; und Gottes Macht wird mit ihnen fertig werden?“
 - Behaupten Sie, dass jeder Gedanke, den du hast und alles, was du erblickst, alles mit Gott oder dem göttlichen Einfluss zu tun hat.
 - Beobachten Sie, wie Sie sich dabei fühlen und notieren Sie Ihre Antworten unten.

a.) Habe ich Probleme mit persönlichen Beziehungen?

Wenn Gott nichts ist?

Wenn Gott alles ist?

b.) Kann ich meine emotionale Natur kontrollieren?

Wenn Gott nichts ist?

Wenn Gott alles ist?

c.) Bin ich Opfer von Elend und Depression?

Wenn Gott nichts ist?

Wenn Gott alles ist?

d.) Kann ich meinen Lebensunterhalt verdienen?

Wenn Gott nichts ist?

Wenn Gott alles ist?

e.) Habe ich ein Gefühl der Nutzlosigkeit?

Wenn Gott nichts ist?

Wenn Gott alles ist?

f.) Bin ich voller Angst?

Wenn Gott nichts ist?

Wenn Gott alles ist?

g.) Bin ich unglücklich?

Wenn Gott nichts ist?

Wenn Gott alles ist?

h.) Scheine ich anderen Menschen nicht wirklich helfen zu können?

Wenn Gott nichts ist?

Wenn Gott alles ist?

16. Glaube ich, dass die Antwort auf diese Probleme eher in mir selbst liegt als außerhalb?

Seite
52, Absatz 2

17. a.) Haben meine Ideen bis zur Lösung der oben aufgeführten Probleme funktioniert?

b.) Glaube ich, dass die Gottesidee könnte, bin ich bereit, es zu versuchen?

Seite
52, Absatz 3

18. Bin ich damit einverstanden, dass Gott es ist oder nicht? Was ist meine Wahl zu sein?

Seite
53, Absatz 2

19. Stimme ich zu, dass tief in jedem Mann, jeder Frau und jedem Kind die grundlegende Idee von Gott steckt?

Seite
55, Absatz 2

20. a.) Bin ich bereit, in meinem eigenen Herzen furchtlos nach Gott zu suchen, bin ich bereit zu glauben, dass Gott da ist?

b.) Bin ich damit einverstanden, dass Gott nur dort gefunden werden kann?

Seite
55, Absatz 3

Gehen Sie zurück und sehen Sie sich die Liste der 10 verrücktesten Dinge an, die Sie jemals getan haben, als Sie Chaos verursachten, die Sie zu Beginn dieses Schrittes gemacht haben. Das Verrückteste, was Sie jemals getan haben, steht wahrscheinlich nicht auf dieser Liste, weil Sie es getan haben, während Sie emotional nüchtern waren. Aller Wahrscheinlichkeit nach war das Wahnsinnigste, was Sie jemals getan haben: Da die Dinge auf dieser Liste passierten, als Sie Krisen einluden, haben Sie sich entschieden, es noch einmal zu tun; und Sie haben diese Entscheidung getroffen, als Sie emotional so nüchtern waren wie jetzt.*

* Dank an Joe H. aus Santa Monica, CA für diese Weisheit.

Dritter Schritt

Dritter Schritt Wie es funktioniert: Fragen - Seiten 58-63

1. Haben die Beschreibung des Excitaholic, das Kapitel „An den Agnostiker“ und meine persönlichen Abenteuer davor und danach diese drei relevanten Ideen deutlich gemacht?

a.) Dass ich ein Chaos-Schöpfer bin und mein eigenes Leben nicht managen kann?

b.) Dass wohl keine menschliche Kraft meine Sucht nach Adrenalin oder Chaos lindern kann?

c.) Dass Gott kann und will, wenn er gesucht wird?

Seite 60, Absatz 2

2. a.) Bin ich davon überzeugt, dass mein Leben, das nach meinem Willen geführt wird, kaum ein Erfolg werden kann? (Die erste Voraussetzung für Schritt drei).

b.) Bin ich überzeugt, dass meine Romanzen, Finanzen, Freundschaften, Ehe, Karriere, mein Leben, das nach meinem Willen läuft, kaum ein Erfolg werden können?

3. Auf dieser Grundlage (mein Leben nach meinem Willen führend) kollidiere ich fast immer mit etwas oder jemandem, obwohl meine Motive gut sind?

4. a.) Habe ich versucht, aus Eigenantrieb zu leben?

b.) Bin ich wie ein Schauspieler, der die ganze Show führen will, versuche ich ständig, die Lichter, das Ballett, die Kulissen und den Rest der Spieler auf meine Weise zu arrangieren?

5. a.) Wenn das Leben mich nicht richtig behandelt, entscheide ich mich dann, mich mehr anzustrengen?

b.) Wenn ich zugebe, dass ich vielleicht etwas schuld bin, bin ich sicher, dass andere Leute mehr schuld sind?

Seite 61, Absatz 6.

6. Bin ich nicht wirklich ein Selbstsüchtiger, auch wenn ich versuche, freundlich zu sein?

Seite 61, Absatz 1

7. War ich ein Opfer des Wahns, dass ich dieser Welt Befriedigung und Glück entreißen könnte, wenn ich das Leben nur so gestalten könnte, dass es mir passt?

Seite 61, Absatz 1

8. Bin ich nicht selbst in meinen besten Momenten eher ein Verursacher von Verwirrung als von Harmonie?

Seite 61, Absatz

9. Glaube ich, dass Egoismus und Egozentrik die Wurzel meiner Probleme sind?

Seite 62, Absatz 1

10. Treiben mich hundert Formen von Angst, Selbsttäuschung, Selbstsucht und Selbstmitleid?

Seite 62, Absatz 1

11. Habe ich irgendwann in der Vergangenheit festgestellt, dass ich Entscheidungen auf der Grundlage meiner selbst getroffen habe, die mich später in die Lage versetzt haben, verletzt zu werden?

Seite 62, Absatz 1

12. a.) Glaube ich, dass meine Probleme im Wesentlichen von mir selbst verursacht wurden und aus mir heraus entstehen?

b.) Bin ich ein Beispiel für „Eigenwillenskrawall“?

c.) Wenn meine Probleme von mir selbst verursacht wurden, warum ist das eine gute Nachricht?

Seite 62, Absatz 2

13. a.) Glaube ich vor allem, dass ich diesen Egoismus loswerden muss oder er wird mich umbringen?

b.) Bin ich damit einverstanden, dass ich dies nicht aus eigenem Antrieb tun kann?

Seite 62, Absatz 2

14. a.) Hatte ich jede Menge moralische und philosophische Überzeugungen?

b.) Könnte ich ihnen gerecht werden, obwohl ich es gerne getan hätte?

c.) Kann ich meine Ichbezogenheit reduzieren, indem ich mir wünsche oder meine eigene Kraft ausprobiere?

d.) Brauche ich Gottes Hilfe?

Seite 62, Absatz 2

15. a.) Muss ich aufhören, Gott zu spielen?

b.) Funktioniert es für mich, Gott zu spielen?

Seite 62, Absatz 3

16. Stimme ich zu, dass Gottes Rolle von nun an in diesem Lebensdrama der Direktor sein wird; Wird meine Rolle ein Schauspieler in Gottes Stück sein?

Seite 62, Absatz

3

17. Bin ich bereit darauf zu vertrauen, dass Gott mir das gibt, was ich brauche, wenn ich ihm nahe bleibe und sein Werk gut verrichte?

Seite 63, Absatz 1

18. a.) Habe ich mir vor diesem Schritt wirklich Gedanken gemacht, was das bedeutet, bin ich sicher, dass ich bereit bin?

b.) Bin ich endlich bereit, mich ganz Gott hinzugeben, wie ich Gott verstehe?

Seite 63, Absatz 2

Das Folgende ist dem Großen Buch entnommen und in der ersten Person formuliert.

Lesen Sie dies eine Woche lang täglich jemandem vor und entscheiden Sie dann, ob: a.) es auf Sie zutrifft. b.) Sie sind bereit, so zu leben. c.) Sie sind bereit, zu den Bedingungen Gottes zu leben.

Die erste Voraussetzung für den dritten Schritt ist, dass ich davon überzeugt bin, dass mein aus Eigenwillen geführtes Leben kaum ein Erfolg werden kann. Auf dieser Grundlage kollidiere ich fast immer mit etwas oder jemandem, obwohl meine Motive gut sind. Ich versuche, aus Eigenantrieb zu leben. Ich bin wie ein Schauspieler, der die ganze Show führen will; Ich versuche immer, die Lichter, das Ballett, die Kulissen und den Rest der Spieler auf meine Weise zu arrangieren. Wenn meine Arrangements nur bestehen bleiben würden, wenn nur die Leute tun würden, was ich wollte, wäre die Show großartig. Alle, auch ich, würden sich freuen. Das Leben wäre wunderbar. Beim Versuch, diese Vorkehrungen zu treffen, mag ich manchmal recht tugendhaft sein. Ich kann freundlich, rücksichtsvoll, geduldig, großzügig sein; sogar bescheiden und aufopfernd.

Andererseits kann ich gemein, egoistisch, egoistisch und unehrlich sein. Aber wie bei den meisten Menschen habe ich eher unterschiedliche Eigenschaften.

Was passiert normalerweise? Die Show kommt nicht so gut an. Ich fange an zu denken, dass das Leben mich nicht richtig behandelt. Ich beschließe, mich mehr anzustrengen. Ich werde bei der nächsten Gelegenheit noch anspruchsvoller oder gnädiger, je nachdem. Trotzdem passt mir das Stück nicht. Ich gebe zu, dass ich vielleicht etwas schuld bin, aber ich bin sicher, dass andere Leute mehr schuld sind. Ich werde wütend, empört, selbstmitleidig. Was ist mein Grundproblem? Bin ich nicht wirklich ein Selbstsüchtiger, auch wenn ich versuche, freundlich zu sein? Bin ich nicht ein Opfer des Wahns, dass ich dieser Welt Zufriedenheit und Glück entreißen kann, wenn ich nur gut zurechtkomme? Ist es nicht allen anderen Spielern klar, dass dies die Dinge sind, die ich will? Und bringen meine Handlungen nicht jeden von ihnen dazu, sich zu rächen und alles aus der Show zu reißen, was sie herausholen können? Bin ich nicht auch in meinen besten Momenten eher ein Erzeuger von Verwirrung als von Harmonie?

Ich bin egozentrisch - egozentrisch, wie die Leute das heutzutage gerne nennen. Ich bin wie der pensionierte Geschäftsmann, der sich im Winter in der Sonne Floridas räkelt und sich über den traurigen Zustand der Nation beschwert; der Pfarrer, der über die Sünden des 20. Jahrhunderts seufzt; Politiker und Reformen, von denen alle überzeugt sind, wären Utopie, wenn sich der Rest der Welt nur benehmen würde; der geächtete Tresorknacker, der glaubt, dass die Gesellschaft ihm Unrecht getan hat; und der Excitaholic, der alles verloren hat und in einer Psychiatrie eingesperrt ist. Was auch immer meine Beteuerungen sind, geht es mir nicht um mich selbst, meine Ressentiments und mein Selbstmitleid? Egoismus – Egozentrik! Das ist, glaube ich, die Wurzel meiner Probleme. Getrieben von hundert Formen von Angst, Selbsttäuschung, Selbstsucht und Selbstmitleid, trete ich meinen Mitmenschen auf die Zehen und sie rächen sich. Manchmal verletzen sie mich, scheinbar ohne Provokation, aber ich stelle immer fest, dass ich irgendwann in der Vergangenheit Entscheidungen auf der Grundlage meiner selbst getroffen habe, was mich später in die Lage versetzte, verletzt zu werden.

Also meine Probleme, denke ich, sind im Wesentlichen von mir selbst gemacht. Sie entstehen aus mir selbst heraus, und ich bin ein extremes Beispiel für Eigenwille, obwohl ich das normalerweise nicht glaube. Vor allem muss ich als Excitaholic diesen Egoismus loswerden. Ich muss, oder es bringt mich um! Gott macht das möglich. Und es scheint oft keine Möglichkeit zu geben, sich ohne Gottes Hilfe vollständig loszuwerden. Ich hatte jede Menge moralische und philosophische Überzeugungen, aber ich konnte ihnen nicht gerecht werden, obwohl ich es gerne gehabt hätte. Auch konnte ich meine Egozentrik nicht stark reduzieren, indem ich meine eigene Macht wünschte oder versuchte. Ich brauche Gottes Hilfe.

Dies ist das Wie und Warum. Zuerst muss ich aufhören, Gott zu spielen. Es hat nicht funktioniert. Als nächstes werde ich entscheiden, dass Gott in diesem Lebensdrama von nun an mein Direktor sein wird. Er ist der Schulleiter; Ich bin sein Agent. Er ist der Vater, und ich bin sein Kind. Die meisten guten Ideen sind einfach, und dieses Konzept war der Grundstein für den neuen und triumphalen Bogen, durch den ich in die Freiheit gehen werde.

Als ich aufrichtig eine solche Position einnahm, folgten alle möglichen bemerkenswerten Dinge. Ich habe einen neuen Arbeitgeber. Da er allmächtig ist, wird er mir alles geben, was ich brauche, wenn ich ihm nahe bleibe und sein Werk gut verrichte. Auf einer solchen Basis aufgestellt, werde ich mich selbst, meine kleinen Pläne und Entwürfe immer weniger interessieren. Ich werde immer mehr daran interessiert sein zu sehen, was ich zum Leben beitragen kann. Wenn ich fühle, wie neue Kraft hereinströmt, wenn ich Seelenfrieden genieße, wenn ich entdecke, dass ich dem Leben erfolgreich begegnen kann, wenn ich mir seiner Gegenwart bewusst werde, beginne ich, meine Angst vor dem Heute, Morgen oder Jenseits zu verlieren. Ich werde wiedergeboren.

19. Passt diese Beschreibung zu Ihnen? Wie?

20. a.) Bin ich davon überzeugt, dass mein Leben, meine Arbeit, meine Beziehungen, meine Ehe, meine Freundschaften und alles andere in meinem Leben, das von meinem Willen bestimmt wird, scheitern werden?

b.) Welche Bedeutung hat das heute in meinem Leben?

Ich dachte gut nach, bevor ich diesen Schritt tat, um sicherzustellen, dass ich bereit war; dass ich mich endlich ganz Gott hingeben konnte. Ich finde es sehr wünschenswert, diesen spirituellen Schritt mit einer verständnisvollen Person zu machen, wie zum Beispiel einem anderen Mitglied des Programms, das diese Arbeit gemacht hat, oder einem spirituellen Berater. Aber es ist besser, Gott allein zu begegnen, als mit jemandem, der es missverstehen könnte. Die Formulierung war natürlich freigestellt, solange ich die Idee ohne Vorbehalte ausdrückte. Dies war nur ein Anfang, doch wenn ehrlich und bescheiden gemacht, wird eine Wirkung, manchmal eine sehr große, sofort spürbar sein.

21. Sind Sie bereit, dieser Entscheidung die von Ihnen in den Schritten vier bis neun geforderten Maßnahmen zu folgen? Wenn Sie bereit sind, verrichten Sie das Gebet im dritten Schritt (Seite 63).

Ich bin jetzt bei Schritt drei. Ich sagte zu meinem Schöpfer, wie ich ihn verstand:

„Gott, ich biete mich dir an – um mit mir zu bauen und mit mir zu tun, wie du willst. Befreie mich von der Knechtschaft meiner selbst, damit ich deinen Willen besser tun kann. Nimm meine Schwierigkeiten weg, damit der Sieg über sie Zeugnis ablegt.“ denen, denen ich mit Deiner Kraft, Deiner Liebe und Deiner Lebensweise helfen würde. Möge ich immer Deinen Willen tun!“

Zusammenfassung von Schritt drei:

Es gibt ein altes Sprichwort aus Indien, das den Punkt des dritten Schrittes gut veranschaulicht. Zwei Männer gingen eine unbefestigte Straße entlang, sie waren barfuß. Die Straße war mit kleinen Steinen bedeckt, die ihre nackten Füße schmerzten, wenn sie darauf traten. Einer der Männer sagte zum anderen: „Diese Reise wäre viel bequemer für unsere Füße, wenn diese Straße mit Leder gepflastert wäre.“ Der klügere der beiden Männer antwortete: "Ja, das stimmt, aber wir könnten den gleichen Effekt erzielen, wenn wir ein Paar Schuhe tragen."

Der Wunsch von Excita-holiker, die Straße mit Leder zu pflastern, damit sie keine Schuhe tragen müssen. Die Zwölf Schritte sollen unsere Schuhe werden. Die Schritte helfen uns, uns zu verändern, um uns in die Welt einzupassen, wie sie ist, anstatt weiterhin zu versuchen, die Welt dazu zu bringen, sich zu verändern, damit wir glücklich sein können.

Der folgende Witz illustriert den Rest von Schritt drei:

Frage: Drei Ochsenfrösche sitzen auf einem Baumstamm. Ein Ochsenfrosch beschließt, in den Teich zu springen. Wie viele sind übrig?

Antwort: Drei. Der Ochsenfrosch hat nur eine Entscheidung getroffen, er hat noch nichts getan.

Die Art und Weise, wie wir die Entscheidung, die wir in Schritt 3 getroffen haben, umsetzen, besteht darin, die Schritte 4 bis 9 abzuschließen.