



Die Kehrseite der anderen Laundry List

1. Wir stellen uns unserer Angst vor Menschen und unserer Angst vor Isolation und hören auf, andere mit unserer Macht und Position einzuschüchtern.
2. Wir erkennen, dass der Schutzraum, den wir gebaut haben, um das verängstigte und verletzte Kind in unserem Inneren zu schützen, zu einem Gefängnis geworden ist und wir bereit sind zu riskieren, aus der Isolation herauszukommen.
3. Mit unserem erneuerten Selbstwertgefühl und unserer erneuerten Selbstachtung erkennen wir, dass es nicht weiter notwendig ist, uns selbst zu beschützen, indem wir andere durch Verachtung, Spott und Wut einschüchtern.
4. Wir akzeptieren und trösten das isolierte und verletzte Innere Kind, das wir verlassen und verleugnet haben, und beenden dadurch das Bedürfnis, unsere Ängste vor Verstrickung und Verlassenwerden mit anderen Menschen auszuleben.
5. Weil wir ganz und vollständig sind, versuchen wir nicht mehr, andere durch Manipulation und Gewalt zu kontrollieren und sie mit Angst an uns zu binden, um uns nicht isoliert und allein zu fühlen.
6. Durch unsere eingehende Inventur entdecken wir unsere wahre Identität als fähige und wertvolle Menschen. Indem wir darum bitten, dass unsere Mängel von uns genommen werden, werden wir von der Last der Minderwertigkeit und der Großartigkeit befreit.
7. Wir unterstützen und ermutigen andere in ihren Bemühungen, selbstbewusst zu sein.
8. Wir enthüllen, würdigen und äußern unsere Kindheitsängste und ziehen uns aus dem emotionalen Rausch zurück.
9. Wir empfinden Mitgefühl für jeden, der im „Drama-Dreieck“ gefangen ist und verzweifelt nach einem Ausweg aus dem Wahnsinn sucht.
10. Wir akzeptieren, dass wir in der Kindheit traumatisiert waren und die Fähigkeit zu fühlen verloren haben. Mit den 12 Schritten als Genesungsprogramm gewinnen wir die Fähigkeit zurück, zu fühlen und zu erinnern und ganze Menschen zu werden, die glücklich, fröhlich und frei sind.
11. Indem wir akzeptieren, dass wir als Kinder machtlos waren, unsere Familie zu „retten“, sind wir in der Lage, unseren Selbsthass loszulassen und damit aufzuhören, uns selbst und andere dafür zu bestrafen, dass wir oder sie nicht genug waren.
12. Durch die Annahme und der Wiedervereinigung mit dem Innere Kind fühlen wir uns nicht mehr von Intimität bedroht, von der Angst, verschlungen oder unsichtbar gemacht zu werden.
13. Indem wir die Realität der familiären Dysfunktion anerkennen, müssen wir nicht mehr so tun, als ob nichts falsch wäre, oder immer wieder leugnen, dass wir immer noch unbewusst auf Kindheitsschäden und -verletzungen reagieren.
14. Wir hören auf zu leugnen und tun etwas gegen unsere posttraumatische Abhängigkeit von Substanzen, Menschen, Orten und Dingen, die dazu dienen, die Realität zu verzerren und zu vermeiden.