



Die Zwölf Schritte von ACA

1. Wir gaben zu, dass wir gegenüber den Auswirkungen von Alkoholismus oder anderer familiärer Dysfunktion machtlos waren und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, die größer ist als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben könnte.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Fürsorge Gottes, wie wir Gott verstehen, anzuvertrauen.
4. Wir führten eine gründliche und furchtlose Inventur unserer inneren Haltung durch.
5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber die genaue Art unserer Fehler zu.
6. Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Gott, unsere Mängel von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, die wir verletzt hatten und wurden bereit, bei allen Wiedergutmachung zu leisten.
9. Wir leisteten bei diesen Menschen, wo immer es möglich war, direkte Wiedergutmachung, es sei denn, dies würde sie oder andere verletzen.
10. Wir setzten unsere persönliche Inventur fort und gaben es sofort zu, wenn wir Unrecht hatten.
11. Wir strebten durch Gebet und Meditation danach, unsere bewusste Verbindung zu Gott, wie wir Gott verstehen, zu vertiefen, und beteten nur für das Erkennen von Gottes Willen für uns und für die Kraft, diesen auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere, die noch leiden, weiterzugeben und diese Prinzipien in all unseren Angelegenheiten anzuwenden.

Die Zwölf Schritte sind von den ursprünglichen Zwölf Schritten der Anonymen Alkoholiker nachgedruckt und angepasst.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families
www.adultchildren.org | info@acawso.org | +1(310) 534-1815

©2006 ACA WSO, Inc.
Alle Rechte vorbehalten