



## *Die Kehrseite der Laundry List*

1. Wir bewegen uns aus unserer Isolation heraus und haben keine unrealistische Angst vor anderen Menschen, auch nicht vor Autoritätsfiguren.
2. Wir sind nicht darauf angewiesen, dass andere uns sagen, wer wir sind.
3. Wir ängstigen uns nicht automatisch vor wütenden Menschen und betrachten persönliche Kritik nicht mehr als Bedrohung.
4. Wir haben kein zwanghaftes Bedürfnis, das Verlassenwerden zu reinszenieren.
5. Wir hören auf, das Leben vom Standpunkt eines Opfers zu leben und werden in unseren wichtigen Beziehungen nicht von dieser Eigenschaft angezogen.
6. Wir nutzen die Beschäftigung mit den Angelegenheiten anderer nicht, um eine Beschäftigung mit unseren eigenen Mängeln zu vermeiden.
7. Wir fühlen uns nicht schuldig, wenn wir für uns selbst eintreten.
8. Wir vermeiden emotionalen Rausch und wählen tragfähige Beziehungen statt ständige Aufregung.
9. Wir sind fähig, Liebe von Mitleid zu unterscheiden, und halten es nicht für einen Akt der Liebe, wenn wir Menschen, die wir "bemitleiden", zu „retten“ versuchen.
10. Wir kommen aus der Verleugnung über unsere traumatische Kindheit und gewinnen die Fähigkeit wieder, unsere Gefühle zu fühlen und auszudrücken.
11. Wir hören auf, uns zu verurteilen und zu verdammen und entdecken ein Gefühl des Selbstwertes.
12. Wir werden unabhängiger und haben keine Angst mehr vor dem Verlassenwerden. Wir haben wechselseitige Beziehungen mit gesunden Menschen, statt abhängiger Beziehungen mit Menschen, die emotional nicht verfügbar sind.
13. Die Merkmale von Alkoholismus und Co-Alkoholismus, die wir verinnerlicht haben, werden identifiziert, anerkannt und beseitigt.
14. Wir sind Agierende, nicht Reagierende.