

# Die 12 Schritte der Anonymen Sex- und Liebessüchtigen\*

1. Wir gaben zu, dass wir der Sex- und Liebessucht gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Gott verstanden – anzuvertrauen.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.
5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.
6. Wir waren völlig bereit, all diese charakterlichen Fehlhaltungen von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Gott, unsere Mängel von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden bereit, ihn bei allen wieder gutzumachen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war –, es sei denn, wir hätten sie oder andere dadurch verletzt.
10. Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung unsere bewusste Verbindung zu einer Macht, größer als wir selbst, zu verbessern. Wir baten nur, uns Gottes Willen erkennbar werden zu lassen und um die Kraft, dies alles auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Sex- und Liebessüchtige weiterzugeben und diese Grundsätze in allen Lebensbereichen anzuwenden.

\* ©1985 The Augustine Fellowship, Sex and Love Addicts Anonymous, Fellowship-Wide Services, Inc. All Rights Reserved.

\* ©1985 by S.L.A.A. aus dem Buch Anonyme Sex- und Liebessüchtige©; S. 94f. Abdruck des überarbeiteten Stückes mit Erlaubnis der AA World Services, Inc. Die Zwölf Schritte der Anonymen Alkoholiker wurden mit der Genehmigung der Alcoholics Anonymous World Services, Inc. ("A.A.W.S.") nachgedruckt und adaptiert. Die Genehmigung zum Nachdruck und der Adaption bedeutet jedoch nicht, dass A.A.W.S. an dieses Programm angegliedert ist. A.A. ist ausschließlich ein Programm zur Genesung von Alkoholismus – die Verwendung der A.A.-Schritte oder einer adaptierten Fassung ihrer Schritte in Verbindung mit Programmen und Aktivitäten, die denen der A.A. nachempfunden sind, aber andere Probleme angehen oder eine Verwendung in allen sonstigen nicht-A.A.-bezogenen Zusammenhängen lässt nichts Gegenteiliges schließen.

## DIE 12 SCHRITTE DER ANONYMEN ALKOHOLIKER

1. Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten. 2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann. 3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Ihn verstanden – anzuvertrauen. 4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren. 5. Schritt Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu. 6. Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen. 7. Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen. 8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten und wurden willig, ihn bei allen wieder gutzumachen. 9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war –, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt. 10. Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu. 11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott – wie wir Ihn verstanden – zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen. 12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.