

15. Berliner Schritte- Workshop 2019 ©

Für Menschen, die den Wunsch haben,
mit dem Ausleben eines
sex- und liebessüchtigen Verhaltensmusters
aufzuhören.

Ein Einstieg ist bei jedem Schritte-Workshop
möglich!

Themen

12 Schritte auf dem Weg der Genesung,
fortlaufend vom Ersten Schritt im Januar
bis zum Zwölften Schritt im Dezember

Zeit

jeweils 1.Sonnabend im Monat, 14.00–17.00 Uhr

Ort

SEKIS, Bismarckstr. 101 / Eingang: Weimarer Str.
Klingeln bei SEKIS. Raum 5010
10625 Berlin (Charlottenburg-Wilmersdorf)
U 2 – Deutsche Oper
Bus 101 Bismarckstr. / Leibnizstr.

Kontakt

Wende dich bitte für weitere Informationen an die
Berliner S.L.A.A.-Meetings
oder:
Tel: 0157-511 926 28
Tel.: 030-89 26 602 (SEKIS)
Tel.: 0157-74 24 64 74 oder 030-69 36 901
(Manuel)

Stand: 01.12.2018 • Dieses Faltblatt kann innerhalb von S.L.A.A.
weitergegeben werden.

Liebe S.L.A.A.-Freundinnen und S.L.A.A.-Freunde
Seit Sommer 2004 gibt es auch in Berlin einen
S.L.A.A.-Workshop, der vorher in Wiesbaden in
5 Jahren erfolgreich praktiziert wurde.
Der Workshop findet im Raum 5010 bei SEKIS im
5. OG statt. Der Raum ist groß genug, etwa 18
TeilnehmerInnen finden dort Platz.
Die Spenden zur Deckung der Raummiete gehen
an das Mittwochsmeeting (2019 für jedes Treffen
mindestens € 10,50).

Willkommen sind alle Berliner- und auswärtige
S.L.A.A.-Mitglieder. Letzteren empfehlen wir
einen vorherigen Anruf bei der genannten
Kontaktperson für den Fall einer zeitlichen oder
räumlichen Änderung.
Jeder Workshop ist einem Schritt gewidmet. Wir
beginnen mit dem Ersten Schritt im Januar und
bearbeiten danach jeden Monat einen weiteren
Schritt bis zum Zwölften Schritt im Dezember.

Monatliche Themen:

5. Januar 2019: Erster Schritt

Wir gaben zu, dass wir der Sex- und
Liebessucht gegenüber machtlos sind –
und unser Leben nicht mehr meistern
konnten.

2. Februar 2019: Zweiter Schritt

Wir kamen zu dem Glauben, dass eine
Macht, größer als wir selbst, uns unsere
geistige Gesundheit wiedergeben kann.

2. März 2019: Dritter Schritt

Wir fassten den Entschluss, unseren
Willen und unser Leben der Sorge Gottes
– wie wir Gott verstanden –
anzuvertrauen.

I
N
V
E
N
T
U
R

6. April 2019: Vierter Schritt

Wir machten eine gründliche und furchtlose
Inventur in unserem Inneren.

4. Mai 2019: Fünfter Schritt

Wir gaben Gott, uns selbst und einem
anderen Menschen gegenüber unverhüllt
unsere Fehler zu.

1. Juni 2019: Sechster Schritt

Wir waren völlig bereit, all diese
charakterlichen Fehlhaltungen von Gott
beseitigen zu lassen.

W
I
E
D
E
R
G
U
T
M
A
C
H
U
N
G

6. Juli 2019: Siebter Schritt

Demütig baten wir Gott, unsere Mängel
von uns zu nehmen.

3. August 2019: Achter Schritt

Wir machten eine Liste aller Personen,
denen wir Schaden zugefügt hatten, und
wurden bereit, ihn bei allen wieder
gutzumachen.

7. September 2019: Neunter Schritt

Wir machten bei diesen Menschen alles
wieder gut – wo immer es möglich war – es
sei denn, wir hätten sie oder andere dadurch
verletzt.

5. Oktober 2019: Zehnter Schritt

Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.

2. November 2019: Elfter Schritt

Wir suchten durch Gebet und Besinnung die 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.

7. Dezember 2019: Zwölfter Schritt

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.

Format:

Der Workshop beginnt mit dem Verlesen der Präambel, der 12 Schritte und 12 Traditionen, gefolgt von einer kurzen Zeit der Stille und dem gemeinsamen Sprechen des Gelassenheitsgebets. Es folgt eine kurze Vorstellungsrunde der TeilnehmerInnen.

Anschließend werden Meetingsablauf und -zeitplan vorgestellt. Letzterer darf im Einvernehmen mit dem Gruppengewissen geringfügig abweichen, da der Schritteprozess emotional aufwühlend sein kann.

Der Workshop gliedert sich in drei Teile von jeweils ca. 45 Minuten:

Erster Teil:

Im 1. Teil des Workshops wird der jeweilige Schritt gemeinsam gelesen. Zeitabhängig kann zusätzlich eine Genesungsgeschichte oder zum jeweiligen Schritt geteilt werden. Am Ende sprechen wir gemeinsam das Gelassenheitsgebet. Es folgt eine kurze Pause.

Zweiter Teil:

Im 2. Teil widmen wir uns der schriftlichen Arbeit am Thema. Hierfür verwenden wir vorgegebene Fragen aus einem Fragenkatalog des Wiesbadener Workshops von 2001/2002, von denen jede Person einige Fragen für sich auswählt und beantwortet. Fragen für neue TeilnehmerInnen sind in jedem Workshop dabei.

So kann ein breites Antwortenspektrum entstehen und der Schritt in der Tiefe bearbeitet werden. Am Ende sprechen wir gemeinsam das Gelassenheitsgebet. Es folgt eine kurze Pause.

Dritter Teil:

Im 3. Teil teilen wir unsere persönlichen Antworten auf die Fragen zum Schritthema. Jede Person liest die von ihr / ihm gewählten Fragen vor und beantwortet sie anschließend. So tauschen wir unsere Erfahrungen aus. Damit wird die Arbeit am jeweiligen Schritt zunächst abgeschlossen. Erinnern an die 7. Tradition: Wir erhalten uns selbst und lehnen Zuwendungen von außen ab. Der Workshop erhält sich aus freiwilligen Spenden der TeilnehmerInnen. Nach dem Hinweis auf die 12. Tradition sprechen wir gemeinsam das Gelassenheitsgebet.

Nach einer Pause findet ein kurzes Arbeitsmeeting von ca. 16.30 – 17.00 Uhr statt.

Erfahrungen:

In den bisherigen Workshops haben wir folgende Erfahrungen gesammelt:

Es empfiehlt sich ein pünktlicher Beginn. Auch wenn die Dauer des Workshops recht lang erscheint, ist eine pünktliche Einhaltung des Ablaufs wichtig, damit sich die Gesamtzeit nicht unnötig verlängert, denn die einzelnen Teile sind straff gegliedert.

Um der möglichen Überforderung einzelner TeilnehmerInnen vorzubeugen, ist eine wechselnde Meetingsleitung für die einzelnen Blöcke des Workshops sinnvoll. Für ein zügiges und lebendiges Fortschreiten im 2. Teil hat sich eine rasche und spontane Auswahl der Fragen bewährt. Bei reger Teilnahme kann im 1. und im 3. Teil eine Redezeitbegrenzung nötig werden.

Ein Arbeitsmeeting im Anschluss an den 3. Teil hat sich als nützlich erwiesen, um Vorbereitungen für das nächste Mal abzusprechen. Bei neuen oder wechselnden TeilnehmerInnen können mögliche Änderungs- / Verbesserungsvorschläge oder Fragen direkt behandelt werden.

Ein Nachmeeting ist je nach Bedarf / Interesse möglich. Wir freuen uns auf deine Teilnahme.

Wende dich bitte für weitere Informationen an die Berliner S.L.A.A.-Meetings.

Kontakt:

Tel: 0157-511 926 28

Tel.: 030-89 26 602 (SEKIS)

Tel.: 0157-74 24 64 74 oder 030-69 36 901 (Manuel)

Du bist nicht allein