

## Der 12. 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.

Having had a spiritual awakening (Aufwachen, Bewusstwerden, Erwachen) as a result (Ergebnis, Folge Resultat, Lösung) of these steps, (Schritt, Stufe, Fußstapfen) we tried (versuchen, probieren, anstreben) to carry this message (Meldung, Botschaft, Bericht, Nachricht) to sex and love addicts and to practice (üben, ausüben, betreiben, sich üben) these principles (Regeln, Grundprinzip, Grundsätze) in all areas of our lives.

aus dem Büchern „Anonyme Sex- und Liebessüchtige“ S. 137 f  
und „Sex and Love Addicts Anonymous“ p. 101 f

### 1. Schritt für Schritt

Habe ich tatsächlich vor meiner Sex- und Liebessucht kapituliert? Was war mein Tiefpunkt/Wendepunkt? Habe ich durch die Schritte 1-9 (Machtlosigkeit eingestehen, positiven Glauben, Inventur, Wiedergutmachung,...) gründlich in meiner Vergangenheit aufgeräumt? Sind die Schritte 10 (Ehrlichkeit und Offenheit) und 11 (Gebet und Meditation) ein regelmäßiger Bestandteil meines täglichen Lebens? Wie lautet nun meine persönliche Botschaft, die ich an Sex- und Liebessüchtige weitergeben kann? Wie habe ich es geschafft von meiner Krankheit nüchtern zu werden und zu bleiben?

### 2. Aufgewacht

Bin ich tatsächlich spirituell „aufgewacht“? Wie erlebe ich das in meinem Denken und vor allem in meinem Handeln? Wie kann ich die neu erkannten Prinzipien in meinem Leben außerhalb der S.L.A.A.-Meetings umsetzen? Welche Beispiele habe ich in Familie und Beruf erlebt? Welche Rolle spielt Gott in meinem Leben?

### 3. Sponsorschaft

Bin ich bereit eine S.L.A.A.-Sponsorschaft zu übernehmen? Glaube ich, dass ich das tun sollte, oder spüre ich den inneren Wunsch das zu tun? Was könnte mein Gewinn daraus sein? Und was, glaube ich, könnte ich anderen Sex- und Liebessüchtigen geben? Wie kann ich gemeinsam mit meinem Sponsee am 12-Schritteprogramm arbeiten? Welche Erfahrungen habe ich bisher damit gemacht, positive wie negative?

### 4. Scham- und Schuldgefühle

Welche Bedeutung (auch Auswirkungen) hatten Scham und Schuldgefühle in meinem Leben in der Zeit, in der ich meine Sex- und Liebessucht ausgelebt habe? Wie hatten diese „Nebelgefühle“ mich daran gehindert aus meinen Erfahrungen zu lernen und mein Verhalten zu ändern? Wo erlebe ich heute noch Scham oder Schuldgefühle und wie gehe ich damit um?

### 5. Teilen im Meeting

Besuche ich regelmäßig S.L.A.A.-Meetings und teile *meine* Erfahrung, Kraft und Hoffnung? Spreche ich von meinen eigenen Erfahrungen mit der „Sprache des Herzens“ oder rede ich nur allgemein über die Sucht? Kann ich die Krankheit meiner S.L.A.A.-Freunde sehen, ohne sie zu verurteilen? Wie kann ich ihnen helfen?

### 6. Neue Einstellungen

Welche Vorteile erlebe ich durch meine neue Lebensweise (diese Prinzipien in allen Lebensbereichen anzuwenden)?

Neue Lebensweise, z.B.:	Vorteile:
Ehrlichkeit und Offenheit	
Übernehmen von Verantwortung	
Zeigen (Teilen) meiner Gefühle	
Vertrauen	
Verbindlichkeit	
Hilfsbereitschaft	

7. Beruf und Familie  
Welche persönlichen und beruflichen Ziele (Einstellungen, Überzeugungen) musste ich im Laufe meiner Arbeit an den vorangegangenen Schritten aufgeben, um spirituell zu erwachen und nüchtern zu bleiben? Wodurch erlange ich heute Selbstachtung und Würde? Wie haben sich meine Einstellungen zu Familie und Beruf verändert?
8. Intimität und Sexualität  
Welchen Stellenwert hat das heute in meinen Beziehungen? Was ist heute für mich notwendig, bevor ich das zulasse? Wie lauten meine „Bottomlines“ für gesunde Intimität und Sexualität in einer bestehenden Partnerschaft? Wie für den Aufbau einer neuen Partnerschaft? Was sind meine „Mindestanforderungen“ an meine/n potentielle/n Partner/in und auch an mich selbst? Was bedeutet in diesem Zusammenhang Würde und Selbstachtung für mich?
9. Weg zur Nüchternheit  
Wie habe ich meine neue Freiheit von sexuellen und romantischen Zwängen erlangt? Auf einen Schlag oder allmählich? Welche Rückschläge habe ich dabei erlitten? Welche Illusionen musste ich überwinden? Wie lauten heute meine persönlichen „Merkmale der Genesung“ von der Sex- und Liebessucht? Welche dieser „Wohltaten“ habe ich auch selbst erlebt?
10. Wo ist mein Platz  
Welche Dienste bin ich *bereit* zu übernehmen, damit die Botschaft von S.L.A.A. an Sex- und Liebessüchtige weitergegeben werden kann? Welche Verantwortung, glaube ich, sollte ich nach Gottes Plan im S.L.A.A.-Meeting übernehmen? Welche Qualitäten habe ich, die auf überregionaler Ebene gebraucht werden, damit die Gemeinschaft weiter wachsen kann? Sollte die Gemeinschaft überhaupt wachsen? Wozu brauche ich die „Neuen“ im Meeting?

*Fragen zusammengestellt von Einzelpersonen  
keine Konferenz geprüfte S.L.A.A.-Literatur*