

2. Schritt

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

Came to believe (Glauben, Vertrauen, Überzeugung, Glaubenslehre) **that a power** (Kraft, Gewalt, Stärke, Wucht, Macht, Vermögen, Autorität, Energie, Leistung, Potenz) **greater** (größer, genialer, mit mehr Klasse) **than ourselves could restore** (zurückgeben, zurückbringen, wiederherstellen, wiedereinsetzen, restaurieren) **us to sanity** (geistige Gesundheit, Zurechnungsfähigkeit).

aus den Büchern „Anonyme Sex- und Liebessüchtige“ S. 102
und „Sex and Love Addicts Anonymous“ p 73

1. Nur für heute

Bin ich mir im Klaren, dass ich, wenn ich meine sex- und liebessüchtigen Verhaltensmuster weglasse, vermutlich durch einen schmerzhaften Entzug gehen muss? Wie sehen (sahen) diese Schmerzen für mich persönlich aus? Wie viel Zeit habe (hatte) ich täglich in meine Sex- und Liebessucht investiert? Bin ich mir im Klaren, dass ich abhängig bin?

2. Geistige Krankheit:

Wie ist meine Grundeinstellung gegenüber meinem Beruf, meiner Familie und Freunden und zum Glauben überhaupt? Mit welchem Verhalten und Gedanken (Phantasien) füttere ich meine aktive Sex- und Liebessucht, ohne vielleicht immer gleich ausagieren zu müssen?

3. Menschen als Drogen:

Wie schaffe ich es, trotz meiner Minderwertigkeitsgefühle/Einsamkeit, andere Menschen anzulocken und an mich zu binden? Was ist meine Masche? Wie beginne ich das Ausagieren meiner Sex- und Liebessucht? Was ist für mich der Unterschied zwischen Mitleid (Mitgefühl) und Leidenschaft (Erregtheit)?

4. Gute Vorsätze

Was habe ich bisher alles versucht, um von meiner Sex- und Liebessucht loszukommen? Wem gegenüber habe ich Eide geschworen? Wo und wie hatte ich Erfolg damit? – Ist der Glaube an eine „Höhere Macht“ für die Lösung notwendig?

5. Persönliche Präambel:

Nach welchen persönlichen Werten *will* ich leben? Wie würde mein persönliches „Grundgesetz“ (geistige Gesundheit) lauten? Wie verändern sich meine Werte, mein Denken und Handeln, wenn ich „drauf“ bin? (Dr. Jekyll und Mr. Hide)

6. Machtlosigkeit

Wie erkenne ich die „wesensverändernde Natur der Sex- und Liebessucht“? In welchen konkreten Situationen kann ich nicht klar denken und handeln? Welche Momente (Stunden/Tage/Wochen/Monate/...) echter Verzweiflung habe ich erlebt?

7. Von Bedürftigkeit zur Hoffnung

Glaube ich, dass es eine Lösung für meine Sex- und Liebessucht gibt, dass auch *ich* aufhören kann? Von wem brauche ich Hilfe? Wer kann das tun, was ich nicht tun kann? Welchen Glauben an Gott hatte ich früher, als Kind/Jugendlicher/...? Wie lauten meine Einstellungssätze zum Leben? Wie ist mein Glaube heute? Was für ein Mensch wäre meine Höhere Macht, wenn sie ein Mensch wäre?

8. Gemeinschaft der S.L.A.A.

Kenne ich (mindestens) eine/n *nüchterne/n* Sex- und Liebessüchtige/n und wie halte/suche ich Kontakt? Kann ich mich mit seiner/ihrer Lebensgeschichte identifizieren? Gibt es etwas, was mir an seinen/ihren neuen Lebenseinstellungen und Handeln gefällt? Wo und wie hole ich mir in der S.L.A.A.-Gemeinschaft Hilfe, um zu einem positiven Glauben zu kommen?

9. Gottesbilder

Wo nutze ich bestehende Glaubensgemeinschaften (Kirchen, Meditationsgruppen,...), um zu einem positiven Glauben zu kommen? Was ist alles größer als ich selbst?

zusammengestellt von Wolfgang V., Wiesbaden