

### 3. Schritt

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

Made a decision (*Entscheidung, Entschluss*) to turn our will (*Wille, Testament, Willenskraft*) and our lives over to the care (*Sorge, Sorgfalt, Vorsicht, Obhut, Pflege*) of God as we understood (*verstehen, erfahren, gehört haben*) God.

aus den Büchern „Anonyme Sex- und Liebessüchtige“ S. 105  
und „Sex and Love Addicts Anonymous“ p 76

#### 1. Gestern – Heute – Morgen

Wann hat sich meine Sex- und Liebessucht entwickelt? Wie viel meiner Persönlichkeit macht sie heute aus? Wie sieht (sah) ein Tag, eine Stunde, eine Minute im hoffnungslosen Gefängnis meiner Sucht aus? Was empfinde (empfang) ich dabei für mich? Was für meine Mitmenschen und Freunde?

Kann ich mich an die Zeit vor der Krankheit erinnern? Wer ist mein „inneres kleines Kind“? Welche Teile meines heutigen Lebens sind noch nicht von der Sucht pervertiert?

#### 2. Ohne Bedingungen

Wenn ich mir vorstelle, meinen „*Becher der Bedürftigkeit, Lüsternheit (Wollust/Gier) und Liebesabenteuer umzukippen und die Krankheit aus ihm herauslaufen zu lassen*“ (siehe S.L.A.A.-Buch, S. 105), was gehört dann heute alles zu meiner Sex- und Liebessucht? Welche konkreten Handlungen sollte ich bedingungslos aufgeben, weil ich sonst mein Leben nicht mehr meistern kann? Wie kann ich dabei Gottes Hilfe in Anspruch nehmen?

#### 3. Tiefpunkt, Hoffnungslosigkeit und Wendepunkt

Wie würde mein Leben aussehen, wenn ich meine aktive Sex- und Liebessucht wieder ausleben würde? Bin ich bereit, mich der Abstinenz zu stellen und durch den Entzug zu gehen, ganz gleich, wohin die Reise geht? Welche Vorbehalte habe ich noch gegenüber diesen 12 Schritten? Was bleibt von mir übrig, wenn ich meine Grundverhaltensmuster weglasse? Wer bin ich dann?

#### 4. Loslassen, Gott überlassen

Wie lange bin ich jetzt schon frei von sex- und liebessüchtigen Handlungen, Verstrickungen und Begegnungen? Wie benenne ich meine persönlichen süchtigen Grundverhaltensmuster, die ich daraus bisher erkannt habe? Bin ich bereit Gott täglich zu bitten, dass ich diese heute nicht ausleben muss?

#### 5. Beten (bitten)

Auf welche Art und Weise nehme ich morgens Verbindung zu Gott auf? Wie verstehe ich IHN/SIE/ES am besten? Gibt es bestimmte Orte oder Zeiten, die sich für mich dafür besonders eignen? Bin ich bereit, für Gott Platz in meinem Leben einzuräumen? Wie könnte das konkret aussehen? Was bedeutet der Slogan: „Mut ist Angst, die ein Gebet gesprochen hat“ für mich?

#### 6. Beten (danken)

Wenn ich auf die Tage/Stunden/Minuten meiner Nüchternheit von der Sex- und Liebessucht zurückschaue, bin ich dann bereit Gott dafür zu danken, dass ER mir bei meinem großen Vorhaben geholfen hat? Wie groß ist der Teil, den ich dazu beigetragen habe, und wie groß SEINER? Was verändert sich in mir, wenn ich das Gefühl der Dankbarkeit zulasse?

#### 7. Gelassenheitsgebet

Was kann ich alles nicht ändern in Bezug auf meine Sex- und Liebessucht? Aber welche konkreten Schritte kann ich tun, um meine Lebensumstände zu verbessern? Was bedeutet es für mich meinen „Becher“ zu säubern? Bin ich dazu bereit? Wie glaube ich, kann ich Gottes Willen von meinem eigenen selbstbezogenen Willen unterscheiden? In welcher Zeitspanne möchte ich wieder (geistig) gesund werden? Ist das realistisch? Bin ich bereit zu akzeptieren, dass, ganz gleich, wie viel Kraft ich einsetze, es nicht nach meinem, sondern nach SEINEM Willen geht?

#### 8. Versuchungen, Sehnsüchte und euphorische Erinnerungen

Wie sehen (sahen) die Schmerzen meines Entzugs aus? Welchen Verlockungen musste ich seit meiner Abstinenz widerstehen? Wenn ich von Erinnerungen an die „gute alte Zeit“ geplagt werde, wie beurteile ich dann die Chancen, mit Hilfe von S.L.A.A. und meiner Höheren Macht von meiner Sex- und Liebessucht genesen zu können? Wie beurteile ich meine Chancen in nüchternen Augenblicken? Wie fühle ich mich in diesen beiden Gemütszuständen? Kann ich erkennen, dass ich mich in einem längerfristigen Prozess befinde?

FRAGEN AUF DEM WEG ZUR GENESUNG VON DER SEX- UND LIEBESSUCHT

9. Hilfsmittel

Welche Werkzeuge der Genesung habe ich bisher kennengelernt? Welche Erfahrungen mache ich in S.L.A.A.-Meetings? Welche mit dem Schreiben von Morgenseiten, Traumaufzeichnungen, Gefühlstagebüchern etc.? Habe ich die aktuelle Telefonliste des Meetings parat und benutze ich sie bei Bedarf? Lese ich S.L.A.A.-Literatur? Hilft es mir im Rundbrief zu schreiben? Welche Methoden benutze ich, um von meiner krankhaften Selbstbezogenheit loszulassen?

10. Genesungsprozesse

Welche Veränderungen in meinem Gefühlsleben haben sich seit meiner Abstinenz von meiner Sex- und Liebessucht ergeben? Welche Situationen habe ich überlebt, die ich früher ohne auszuagieren nie überstanden hätte? Haben sich in diesem Prozess meine Grundverhaltensmuster konkretisiert? Bin ich bereit, über eine gründliche und furchtlose Inventur in meinem Innern nachzudenken? Bin ich bereit, mir notfalls auch außerhalb von S.L.A.A. professionelle Hilfe zu holen?

*Fragen zusammengestellt von Wolfgang V., Wiesbaden*

Mein (persönliches) Gebet am Anfang eines Tages:

---

---

---

---

---

---

---

---

*Gott,  
gebe mir die Gelassenheit,  
Dinge anzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den Mut  
Dinge zu ändern, die ich ändern kann  
und die Weisheit,  
das ein vom anderen zu unterscheiden  
Dein Wille, nicht meiner, geschehe.*

Mein (persönliches) Gebet für den Abschluss eines Tages:

---

---

---

---

---

---

---

---