

4. Schritt

Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Innern.

Made a searching (*eingehend, prüfend, forschend*) and fearless (*furchtlos, die Folgen nicht fürchten*) moral (*gute Sitten betreffend, sittlich*) inventory (*Bestandsaufnahme*) of ourselves.

1. Bottomline

Mein(e) offensichtliches(n) Muster der Sex- und Liebessucht war(en):

(A) _____

(B) _____

(C) _____

(D) _____

Wie haben sich diese Grundverhaltensmuster auf andere Beziehungen ausgewirkt? Familie? Freunde? Arbeitsplatz? Hobby? usw.

2. Hintergründe

Nachdem ich schon eine Weile vom Ausleben meiner Sex- und Liebessucht abstinent bin, gilt es zu untersuchen, welche geistigen Einstellungen mich immer wieder zum Ausagieren getrieben haben. Was waren meine eigentlichen Motive dahinter? Was wollte ich damit verstecken/überspielen? Und welchen „Gewinn“ hatte ich durch meine Sucht?

3. Du bist nicht allein

Hilft mir mein Glaube an einen liebenden Gott, mir meine Schwächen anzusehen und einzugestehen? Liebt mich Gott (meine Höhere Macht) überhaupt auch mit meinen Schwächen? Kann ich Ihm/Ihr erlauben mir bei meiner Inventur zu helfen?

4. Die Geschichte meiner Sucht

Wann glaube ich, bin ich sex- und liebessüchtig geworden? Wann habe ich zum ersten Mal ausagiert? Wann habe ich zum ersten Mal die Kontrolle verloren. Wie viele Rückfälle hatte ich insgesamt? Wovor habe ich Angst, wenn ich jetzt an ‚die Inventur schreiben‘ denke?

5. Hilfsmittel im vierten Schritt

Was ist(sind) mein(e) Lieblingsgefühl(e)“, mit dem(en) ich am häufigsten (re)agiere. Was also ist(sind) mein(e) GrundDENKmuster? Inwiefern leide ich tatsächlich unter diesen inneren Einstellungen? Wie kann ich damit umgehen? Welche verschiedenen Methoden der Inventur kenne ich? Welche habe ich ausprobiert und wie waren meine Erfolge damit? Habe ich einen Favoriten?

6. Fünf gute Freunde

Wem gegenüber empfinde ich heute (jetzt) Groll, Ärger, Neid, Arroganz, Hass, Angst, Wut,... und seit wann habe ich das Gefühl? Wem gebe ich dafür die Schuld? Was kostet mich das Gefühl? Was ist mein Anteil daran? Und wovor habe ich eigentlich Angst? (siehe Kasten unten)

7. Kontrollieren und manipulieren

Was sind meine Methoden wie ich versuche andere Menschen zu täuschen (manipulieren), um sie für meine Absichten zu gewinnen? Und wie halte ich mir Menschen vom Hals, damit sie mir emotional nicht „gefährlich“ werden können? Sind diese Methoden erfolgreich?

8. Unehrllichkeit

Wie hat sich meine Sex- und Liebessucht Schritt für Schritt in meinem Leben ausgebreitet (z.B. Dosissteigerung, Häufigkeit, Risikobereitschaft,...). In wie weit gibt Unehrllichkeit dieser Krankheit das Futter zum weiteren Wachsen?

9. Zeit und Geld

Wie viel Geld kostete mich ein Rückfall für gewöhnlich? Wieviel hat mich meine Sex- und Liebessucht bisher gekostet? Wie teuer glaube ich wird meine Genesung sein? Wie viel Zeit kostete mich ein Rückfall für gewöhnlich? Wieviel Lebenszeit habe ich bisher in das Ausagieren meiner Sex- und Liebessucht investiert? Wieviel Zeit bin ich bereit in meine Genesung zu investieren?

10. Feind Nummer eins

Im Blauen Buch der AA heißt es, dass kein Gefühl mehr Alkoholiker (auch Sex- und Liebessüchtige?!) umgebracht hat als Selbstmitleid. Wen beschuldige ich an meinem Leid schuld zu sein? Den Staat? Meinen Arbeitgeber? Meine Ex-Freund/in? Meine Eltern? Das Wetter? Gott? _____? Was kostet mich dieses Selbstmitleid? Und wie schaffe ich es bei anderen Schuldgefühle auszulösen? Was kostet mich das Ganze?

11. Machtlosigkeit

Über wen glaube ich Macht zu haben? Wo stehe ich in meiner persönlichen Werteskala? Wen werte ich auf, wen werte ich ab? Wurde ich in meiner Vergangenheit sexuell/körperlich/emotional missbraucht, geschlagen oder mißhandelt? Welchen Einfluss glaube ich, hatte das auf das Entstehen meiner Sex- und Liebessucht?

12. Hoffnung und Würde

Wie empfinde ich heute, nachdem ich eine Weile schon nicht mehr ausagiert habe, das alte Gefühl der inneren Leere (Einsamkeit)? Und wovor hatte ich ursprünglich Angst? Inwiefern können meine nun aufgeschriebenen Erfahrungen für andere hilfreich sein? Was kann ich schon heute einem Neuen in S.L.A.A. geben?

5 Fragen für eine neue Sichtweise auf mich und mein Problem:

Anleitung:

Eine Frage nach der anderen beantworten und auf jeden Fall die Reihenfolge einhalten!!! Oft ging es mir so, dass erst wenn ich in einer Frage so richtig „gebadet“ hatte, daraus die Fähigkeit entstand, die nächste ehrlich zu beantworten.

Was für ein Gefühle habe ich (auch gegenüber wem)?

(z.B. Wut Hass, Angst, Neid, Selbstmitleid, Ärger, Arroganz, Überheblichkeit, Hoffnungslosigkeit,... gegenüber _____)

Warum habe ich das Gefühl?

(alles aufschreiben was man sich normal nicht getraut zu sagen, mal so richtig alles rausslassen und auch ruhig übertreibn... – das ist wichtig)

Was kostet mich dieses Gefühl?

(z.B. Gelassenheit, Strafzettel, Verlust der Freundschaft, Wohnung,...)

Was ist mein Part dabei?

(Welche Einstellung liegt dem Anfangsgefühl zugrunde? Was habe ich getan, dass es dazu kam?)

Und wovor habe ich eigentlich Angst?

(das Wort „eigentlich“ ist hierbei wichtig. Oft tauchen hier ganz alte Einstellungssätze auf wie z.B. „abgrundtief gehasst zu werden“, „vernichtet zu werden“,....)