

# Samstags Schritte Workshop-Telko

## 1./3. Samstag im Monat

Zugangsdaten: Tel.: 03052014351 • 821 837 • Host-Pin: 3165

### **Eröffnung:**

Herzlich Willkommen zum Samstags Schritte Workshop für Menschen, die den Wunsch haben mit dem Ausleben eines sex- und liebessüchtigen Verhaltensmusters aufzuhören. Mein Name ist \_\_\_\_\_ und ich bin sex- und liebessüchtig.

Anonymität und die beiderseitige Respektierung von Grenzen sind wesentlich, um jeder und jedem von uns eine heilende Erfahrung zu ermöglichen. Die meisten von uns hatten große Schwierigkeiten damit ihre Grenzen zu bestimmen, ihr Selbstwertgefühl aufzubauen und ihren persönlichen Raum zu entfalten. Wir sind empfindlich gegenüber Unterbrechungen, Kommentaren und ungebetenen Rückmeldungen. Unser Ziel ist nicht, Ratschläge zu geben oder zu versuchen, uns gegenseitig aus der Klemme zu helfen. Vielmehr wollen wir eine sichere Umgebung schaffen, in der wir unsere Schmerzen spüren und teilen können.

Wenn eine Person die Telko betritt, wird dies durch einen kurzen „Ping“-Ton signalisiert. Darum bittet die Meetingsleitung, dass jeder, der die Telko betritt, seinen Namen nennt, und **nur** seinen Namen, auch wenn ein anderer gerade redet und es stört. Wer dann gerade spricht sollte bitte einfach weitersprechen. Wenn jemand den Konferenzraum verlässt, wird dies durch einen dunkleren „ping“-Ton signalisiert.

Wir bitten auch darum, die Telefone auf stumm zu stellen, wenn wir nicht selbst reden. An den meisten Telefonen kann man dies direkt am Gerät tun, ansonsten bitte die Funktion der Telko „Stern 6“ benutzen.

Die Meetingsleitung notiert die Namen der Teilnehmer und ruft bei einem Go-Round die jeweils nächste Person auf.

Wir eröffnen das Meeting mit einem Moment der Stille, um uns daran zu erinnern, warum wir heute an der S.L.A.A.-Telko teilnehmen.

### *Eine Minute Stille*

Lesen der S.L.A.A.-Präambel:

### **S.L.A.A.-Präambel**

Anonyme Sex- und Liebessüchtige sind eine Gemeinschaft im Programm der Zwölf Schritte und der Zwölf Traditionen nach dem Vorbild der Anonymen Alkoholiker.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit zu S.L.A.A. ist der Wunsch, mit dem Ausleben eines sex- und liebessüchtigen Verhaltens-

musters aufzuhören. S.L.A.A. erhält sich ausschließlich durch eigene Spenden und steht allen offen, die diese Gemeinschaft brauchen. Um den zerstörerischen Folgen der Sex- und Liebessucht entgegenzuwirken, setzen wir fünf wichtige Hilfsmittel ein:

1. **Abstinenz:** Wir sind bereit, täglich neu auf das Ausleben unseres persönlichen süchtigen Grundverhaltensmusters zu verzichten.
2. **Gemeinschaft:** Wir holen uns in der S.L.A.A.-Gemeinschaft Unterstützung in Meetings und durch Sponsorschaft.
3. **Programm:** Wir wenden das 12-Schritte-Programm an, um sexuelle und emotionale Nüchternheit zu erlangen und von unserer Krankheit zu genesen.
4. **Dienst:** Wir geben der S.L.A.A.-Gemeinschaft zurück, was wir so freigiebig von ihr erhalten.
5. **Spiritualität:** Wir entwickeln eine Beziehung zu einer Macht, größer als wir selbst, die uns bei der Genesung leiten und unterstützen kann.

S.L.A.A. nimmt keine Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft und beteiligt sich nicht an öffentlichen Debatten. S.L.A.A. ist mit keiner Organisation, Bewegung, oder Sache religiöser oder weltlicher Art verbunden.

Wir kommen jedoch zu einem gemeinsamen Zweck zusammen: um den Umgang mit unserem süchtigen sexuellen und emotionalen Verhalten zu lernen. Wir erkennen, dass diese besessenen/zwanghaften Verhaltensmuster bei jedem von uns vorliegen. Sie bilden den gemeinsamen Nenner, der uns verbindet und gleichzeitig alle Unterschiede sexueller oder geschlechtlicher Ausrichtung unwichtig macht.

Die Anonymität eines jeden S.L.A.A.-Mitglieds muss von uns besonders sorgfältig gewahrt werden. Darüber hinaus sind wir darum bemüht, jedes unnötige öffentliche Interesse von S.L.A.A. als Ganzem fernzuhalten.

*aus dem Buch „, Anonyme Sex- und Liebessüchtige“, Seite 172 ff*

Wir lesen nun die 12 Schritte der Anonymen Sex- und Liebessüchtigen. Lies so viel oder so wenig wie du magst und gib dann weiter.

Wer hat die Schritte vorliegen und möchte sie lesen?

**(Wenn sich mehrere Personen melden, werden den Personen eine Anzahl Schritte zum Lesen zugeordnet und diese geben dann weiter, wenn sie diese gelesen haben.)**

## **Die 12 Schritte der Anonymen Sex- und Liebessüchtigen**

1. Wir gaben zu, dass wir unserer Sex- und Liebessucht gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes — wie wir Gott verstanden — anzuvertrauen.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.
5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.
6. Wir waren völlig bereit, all diese charakterlichen Fehlhaltungen von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Gott, unsere Mängel von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden bereit, ihn bei allen wiedergutzumachen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut — wo immer es möglich war — es sei denn, wir hätten sie oder andere dadurch verletzt.
10. Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
11. 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.
12. 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.

*Die 12 Schritte stammen aus dem Buch "Anonyme Sex- und Liebessüchtige" Seite 94ff*

Nach dem Lesen der Präambel und der Schritte weist der Meetingsleiter kurz auf Folgendes hin:

Dies ist ein geschlossenes Meeting. Alle die sich selbst als sex- und liebessüchtig identifizieren und mit dem Ausleben aufhören wollen, sind herzlich eingeladen daran teilzunehmen.

Wenn dies dein erstes S.L.A.A.-Meeting sein sollte, dann bitte wir dich dies uns mitzuteilen, damit wir, wenn möglich, auf deine Situation eingehen können. (→ siehe Infoblatt Vorschläge für Neue)

Wir machen jetzt eine Vorstellungsrunde mit Check-in mit einer Redezeitbegrenzung von 2 Minuten, wo wir uns mit unserem Vornamen vorstellen und sagen, warum wir heute hier sind.

Manche von uns besuchen auch andere 12-Schritte-Gruppen, trotzdem empfehlen wir uns bei unserer Vorstellung darauf zu beschränken, was uns als Sex- und Liebessüchtige kennzeichnet.

Wer ist bereit, die Zeit zu nehmen?

### Vorstellungsrunde

### Thema und Ablauf des Workshops:

Dieser Workshop orientiert sich im Wesentlichen an den folgenden vom Gewissen der Gruppe beschlossenen Empfehlungen. Die Meetingsleiter sind nur betraute Diener sie herrschen nicht. Die Empfehlungen sind aber keine Gesetze, sondern Richtlinien und sollen helfen unserem Hauptzweck nachzukommen, die S.L.A.A.-Botschaft an Sex- und Liebessüchtige weiterzugeben, die noch leiden.

#### Meetingsablauf

- 10:00 - 10:10 Uhr Meetingseröffnung, Schritte, Ablauf vorstellen, gegebenenfalls Text für Neue  
*10 Minuten*
- 10:10 - 10:30 Uhr kurzes Anfangs Go-Round zum einchecken, 2 Min  
*20Minuten*

10:30 - 10:40 Uhr <i>10 Minuten</i>	Möglichkeit zum Teilen über die Organisation der Schrittarbeit, als Go-Round (wir teilen, wie bzw. was wir heute für uns bearbeiten wollen)
10:40 - 11:10 Uhr <i>30 Minuten</i>	Möglichkeit zur individuellen Schrittarbeit – die Teilnehmer verlassen die Telko und bearbeiten die Schritte individuell.
11:10 - 11:25 Uhr <i>15 Minuten</i>	Möglichkeit zum Teilen über die Schrittarbeit
11:25 - 11:30 Uhr <i>5Minuten</i>	Abschluss des Meetings, Gelassenheitsgebet
Am 3. Samstag im Monat: 11:30 - 11:45 Uhr <i>15Minuten</i>	<b>Arbeitsmeeting, wenn etwas ansteht.</b>

10:30 - 10:40 Uhr

Wir teilen jetzt, wo wir mit unsere Schrittarbeit stehen und was wir heute arbeiten möchten. Die empfohlene Redezeit ist 1 Minute.

### 10:40 – 11:10 Uhr (30 Min): Schrittarbeit

Wir haben nun 30 Minuten Zeit für unsere Schrittarbeit. Wir empfehlen dazu das Heft. „Ein Leitfaden durch die Schritte“, das auf der S.L.A.A. Webseite für derzeit 4 Euro bestellt werden kann.

Wir verlassen für diese Zeit die Telko und wählen uns um 11:10 Uhr wieder ein.

*Anschließend Schrittarbeit von 11.40 bis 12.25 Uhr*

### 11:10 – 11:25 Uhr (15 Min): Teilen

Wir erinnern an die 7. Tradition.

*„Auch dieser S.L.A.A.-Workshop erhält sich wie jedes normale S.L.A.A.-Meeting, durch eigene Spenden. Wir lehnen von außen kommende Spenden ab.“*

Spenden können im nächsten Präsenz-Meeting oder per Überweisung getätigt werden.

Nun ist Gelegenheit über die Zeit in der individuellen Schrittarbeit zu teilen. Die Redezeitbegrenzung ist abhängig von der Anzahl der Teilnehmer und beträgt .... Min. Auch hier sollte ein Zeitnehmer gewählt werden. Dieser Teil findet als Go-round statt.

#### *Teilen als Go-round*

Wir machen nun noch eine kurze Schlussrunde wo wir teilen, wie es uns jetzt geht. Die empfohlene Redezeit ist 1 Minute.

#### *Der Meetingsleiter schließt das Meeting.*

#### *Abschluss:*

Wir sind nun am Ende des heutigen Schritte Workshops für Sex- und Liebessüchtige angelangt. (Dank an Zeitnehmer und Teilnehmer...) Alles was hier gesagt wurde, war die Meinung des jeweiligen Mitglieds und nicht die Meinung von S.L.A.A. als Ganzem. Die Prinzipien der Anonymen Sex- und Liebessüchtigen sind in den 12 Schritten und 12 Traditionen zusammengefasst.

Wir möchten alle, die an diesem Workshop teilnehmen, ermutigen das Buch „Anonyme Sex- und Liebessüchtige“ zu lesen (studieren), sich in der Gemeinschaft von S.L.A.A. Hilfe zu holen. – Wenn euch diese Arbeit im S.L.A.A.-Programm hilft, dann gebt sie auch weiter.

Nun ist noch Gelegenheit für S.L.A.A.-interne Mitteilungen und Ankündigungen:

Der nächste Workshop ist am.....

Wir beenden nun den offiziellen Teil des Workshops gemeinsam mit dem Gelassenheitsgebet:

**Gott, gebe mir die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine von dem anderen zu unterscheiden.**

**Dein Wille, nicht meiner, geschehe.**

*aus dem Buch "Anonyme Sex- und Liebessüchtige" Seite 107*