

AAS

Anonyme Arbeitssüchtige

Selbsthilfegruppe für Menschen mit
Arbeitsstörungen
oder Arbeitssucht

Werkzeuge der Genesung

Mit der Zeit lernen wir gesundes von süchtigem Verhalten zu unterscheiden. Häufig sind es immer wiederkehrende Muster und Verhaltensweisen, die zum Einstieg in die Sucht führen. Bis zu einem bestimmten Punkt haben wir die Wahl. Diesen Punkt gilt es wahrzunehmen und uns für unsere Genesung zu entscheiden. Die Werkzeuge der Genesung unterstützen uns auf diesem Weg. Sie sind eine wichtige Ergänzung zu den Zwölf Schritten der Anonymen Arbeitssüchtigen.

© AAS Interessengemeinschaft e.V., Kreuzstr. 13,
76133 Karlsruhe (Stand Mai 2004, Version 0.4)
Weitere Informationen: www.arbeitsucht.de oder unter
info@arbeitsucht.de anfordern.

12-SCHRITTE-PROGRAMM

Wir leben das 12-Schritte-Programm auf einer täglichen Basis - nur für heute -

- in unserer Kapitulation
- in unserer Hoffnung auf geistige Gesundheit
- unserer Bereitschaft unser Leben einer höheren Macht anzuvertrauen und
- den 4. bis 11. Schritt zu tun
- unsere Erfahrung an andere, die noch leiden, weiterzugeben.

Dabei geht es uns um Fortschritt, nicht um Perfektion.

MEETINGS

Wir besuchen regelmäßig AAS-Meetings und teilen in der Gemeinschaft Erfahrung, Kraft und Hoffnung. Im Austausch mit anderen können wir unsere Krankheit besser annehmen und unseren Blick auf unsere Genesung richten. In der Gemeinschaft schöpfen wir Mut und entwickeln neue Perspektiven.

TELEFONIEREN und KONTAKTE

Zwischen den Meetings halten wir Kontakt zu Menschen aus der Gemeinschaft. Vor wichtigen Entscheidungen und Aufgaben nehmen wir Verbindung mit AAS-FreundInnen auf. Darauf achten wir besonders, wenn wir Druck oder Angst verspüren.

SCHREIBEN

In der Arbeit mit den 12 Schritten werden wir immer wieder aufgefordert eine gründliche und furchtlose Inventur zu machen (4., 8. und 10. Schritt). Schreiben hilft, uns über unsere Gefühle, Motive und Gedanken stärker bewußt zu werden. Dadurch stärken wir die Verbindung zu unserer höheren Macht.

DIENST

Für unsere Genesung übernehmen wir zum Wohle der Gemeinschaft einen Dienst. Damit drücken wir unsere Verbindlichkeit dem 12-Schritte-Programm gegenüber aus. Wir erfahren, dass Dienst unserer eigenen Genesung zugute kommt. Als Arbeitssüchtige sollten wir dabei sorgfältig auf unsere Grenzen achten und prüfen wieviel Dienst angemessen ist. Wir führen unseren Dienst sorgsam aus und geben ihn ab, wenn die Zeit dafür da ist.

LITERATUR

Täglich nutzen wir für unsere Genesung die verfügbare AAS-Literatur und greifen auch auf andere A-Literatur zurück.

Wir verwenden die Literatur der Anonymen Alkoholiker indem wir das Wort Alkohol durch das Wort Arbeit und alkoholisch durch arbeitssüchtig ersetzen.

SPONSORSCHAFT

Viele von uns sind es gewohnt, alles alleine bewältigen zu wollen

Das 12-Schritte-Programm bietet uns mit der Sponsorschaft eine andere Erfahrung an. Wir bitten eine Person unseres Vertrauens, die im 12-Schritte-Programm lebt, um Hilfe und Unterstützung bei unserer Genesung. Dazu gehört ein regelmäßiger Kontakt, auf den wir achten. In diesem Kontakt lernen wir, ehrlich zu sein. Vor wichtigen Entscheidungen sprechen wir mit unserem Sponsor. Mit seiner Hilfe probieren wir neue Verhaltensweisen aus. Wir erfahren Annahme und ehrliche Rückmeldung.

In der Sponsorschaft erleben wir ein gegenseitiges Geben und Nehmen. Wir werden bereit, unsere Erfahrungen als Sponsor weiterzugeben.

ANONYMITÄT

Anonymität ist die geistige Grundlage unserer Gemeinschaft und des 12-Schritte-Programms.

Sie zu achten ist Voraussetzung für das Wohlergehen der Gemeinschaft. Durch Achtung dieser Grundsätze erfährt die AAS-Gemeinschaft als Ganzes Schutz nach außen und jeder Einzelne Schutz in seiner Genesung. Das Prinzip der Anonymität schafft ein Klima der Offenheit, in dem wir uns mit unseren Schwierigkeiten und unserer Sucht, zeigen können. Die Zwölfte Tradition erinnert uns daran, stets Prinzipien über Personen zu stellen.

Die folgenden praktischen Hilfen sind Erfahrungen und Empfehlungen von genesenden Arbeitssüchtigen. Jede/r kann sie für sich selbst auf die eigene Brauchbarkeit überprüfen. Sie helfen uns im Alltag unser Verhalten immer wieder achtsam zu überprüfen. Wir nutzen sie als Wegweiser für ein glückliches Leben frei von Arbeitssucht „nur für Heute“.

ABSTINENZREGELN / BOTTOM LINES

Bottom Lines sind unsere persönlich definierten Abstinenzregeln. Wir können sie nur für uns selbst finden und formulieren. Sie entstehen aus der Erkenntnis, was uns hilft abstinent zu werden und zu bleiben, was uns gut tut, wo wir gefährdet sind, was unser „erstes Glas“ ist, unsere Auslöser für Rückfälle sind. Bottom Lines helfen uns, suchtauslösende Situationen zu meiden, und/ oder aus diesen frühzeitig wieder auszusteigen. Die Einhaltung von Bottom Lines sind der Teil, den wir zu unserer Genesung beitragen können.

ZEIT FÜR GEBET UND MEDITATION

Wir hören auf zu kämpfen und übergeben täglich unseren Willen und unser Leben der Sorge unserer höheren Macht. Wir bitten unsere höhere Macht um Führung.

ANAHME UND VERTRAUEN

Wir erledigen unsere Arbeit aufrichtig und angemessen und nehmen das Ergebnis an wie es ist. Wir geben unsere Schwächen und Fehler zu und lösen uns von unseren überzogenen Ansprüchen und unserem Perfektionismus. Wir wissen, dass das Ergebnis nicht in unserer Hand liegt. Wir vertrauen darauf, dass unsere höhere Macht gut für uns sorgt.

REALISTISCH PLANEN

Wir denken nach, anstatt in den Tag zu stolpern. Wir geben uns eine liebevolle Struktur. Den Zeitbedarf für Arbeiten schätzen wir großzügig ein, damit Zeit für Unvorhergesehenes bleibt. Wir strukturieren unsere Arbeiten in kleine Einheiten, um häufiger ein Erfolgserlebnis zu haben. Wir planen ausreichend Zeit für regelmäßige Mahlzeiten, ausreichend Schlaf, spirituelles Wachstum, Beziehungen und Freizeit ein. Wir trennen zwischen Arbeit und Freizeit.

PAUSEN

Wir planen genügend Zeit für Pausen ein und halten sie auch ein.

KÖRPERSIGNALE

Wir bleiben auch während der Arbeit in Kontakt mit unseren Gefühlen und unserem Körper. Wir achten auf Hunger, Durst, Müdigkeit und das Bedürfnis auf Toilette zu gehen. Wir sorgen gut für unsere Grundbedürfnisse. Wenn wir Spannung spüren, halten wir ein und nehmen wieder Kontakt zu unserer höheren Macht und anderen auf.

KONZENTRATION

Wir konzentrieren uns auf eine Sache und tun nicht mehrere Sachen gleichzeitig.

ANFANGEN

Wir warten nicht auf optimale Bedingungen, oder darauf, dass wir Lust bekommen anzufangen. Oft geht es nicht darum, wieviel oder wie perfekt wir es machen, sondern dass wir anfangen. Wir folgen der Empfehlung täglich zwei unangenehme Dinge zu erledigen.

LOSLASSEN

Wir halten nicht zwanghaft an unseren Plänen und Zielen fest, wenn sie auf Kosten unserer Genesung gehen. Wir stellen unsere Genesung an die erste Stelle.

VERANTWORTUNG

Wir übernehmen Verantwortung für unser Leben und für unsere Arbeit. Wir machen nicht alles zu unserer Sache und prüfen, ob es unsere Aufgabe ist oder in unserer Verantwortung liegt. Wir lösen uns von unserem Kontrollbedürfnis und der kranken Überzeugung, alles hänge nur von uns ab. Wir lernen, Arbeit zu delegieren und uns bei Schwierigkeiten Hilfe und Rat zu holen.

SELBSTWERT

Wir erkennen, dass unser Wert nicht von unserem Arbeiten oder Nicht-Arbeiten abhängt. Wir werden uns der Liebe einer höheren Macht bewusst. Wir werden unabhängiger von Anerkennung, die von Leistung abhängt. Wir sind rücksichtsvoll mit uns, weil wir

wissen, dass unsere neue Art zu leben viel Übung erfordert. Schwierigkeiten betrachten wir als Chance zum Wachsen.

ENTSPANNUNG

Wir setzen uns selbst und andere nicht unter Druck. Wir geben keinem Druck nach und sind wachsam Menschen und Situationen gegenüber, die Druck in uns auslösen. Wenn wir Druck spüren, nehmen wir uns Zeit innezuhalten und zu entspannen.

TEMPO

Wir arbeiten, ohne uns unnötig anzutreiben, und ruhen uns aus, bevor wir erschöpft sind. Wir überprüfen regelmäßig unseren Energievorrat, besonders wenn wir eine neue Aufgabe beginnen. Wir lernen zu unterscheiden, ob wir tatsächlich noch gesunde Energie haben, oder ob wir uns nur durch Adrenalin antreiben.

SPIELEN UND SPASS

Wir planen Zeit zum Spielen ein und bemühen uns um Leichtigkeit und eine spielerische Einstellung. Wir lösen uns von der kranken Überzeugung, jeder Moment müsse produktiv genützt sein, und schaffen Raum für Kreativität, Spass und Lebensfreude. Wir machen aus unserem Spiel keine Arbeit und wählen Freude statt Ehrgeiz.

LEBEN IM HIER UND JETZT

Wir erkennen, dass unsere höhere Macht uns so annimmt, wie wir sind – im Hier und Jetzt, und nicht erst, wenn wir ein Ziel erreicht haben. Wir versuchen jeden Moment in Gelassenheit, Freude und Dankbarkeit zu leben.