

AAS

Anonyme Arbeitssüchtige

Selbsthilfegruppe für Menschen
mit Arbeitsstörungen
oder Arbeitssucht

AAS Interessengemeinschaft e.V.
Kreuzstr. 13
76133 Karlsruhe
info@arbeitssucht.de
www.arbeitssucht.de

Stand 10/2014

Symptome der Arbeitssucht

Sind dir einige der folgenden Symptome vertraut?

- Du hast Angst vor der Arbeit und brauchst lange, um endlich anzufangen.
- Du kannst dich nicht auf die Arbeit konzentrieren und verzettelst dich oft.
- Du nimmst dir viel zu viel vor und arbeitest bis zur völligen Erschöpfung.
- Du beurteilst dich und deinen Tag fast ausschließlich nach der Menge der geleisteten – mehr noch der nicht geleisteten – Arbeit.
- Dein Perfektionsanspruch lähmt dich oft völlig bei der Arbeit.
- Du weist Kontakte, Einladungen und Unternehmungen mit dem Hinweis auf "zu viel Arbeit" zurück.
- Du kannst zwischen Freizeit und Arbeitszeit nicht trennen und denkst auch in der Freizeit dauernd an die Arbeit (und umgekehrt).
- Du stehst häufig unter Zeitdruck.
- Du möchtest möglichst viel in kurzer Zeit und mit geringem Aufwand erreichen.
- Du glaubst, "erst etwas leisten" zu müssen und dir dein Lebensrecht durch Arbeit beweisen zu müssen.
- Du schämst dich deiner Arbeitsschwierigkeiten oder Arbeitssucht und magst mit niemandem darüber sprechen.

Jeder von uns kennt eines oder mehrere dieser Symptome. Wir versuchen deshalb, unseren Schwierigkeiten gemeinsam zu begegnen und stützen uns dabei auf das Zwölf-Schritte-Programm der anonymen Selbsthilfegruppen.

Die AAS-Präambel

Anonyme Arbeitssüchtige (AAS) ist eine Gemeinschaft von Menschen, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre gemeinsamen Probleme zu lösen und anderen zur Genesung von der Arbeitssucht zu verhelfen.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der aufrichtige Wunsch, mit dem zwanghaften Arbeiten oder Nicht-Arbeiten aufzuhören. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren für die AAS-Zugehörigkeit; wir erhalten uns durch eigene Spenden. AAS ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser Hauptzweck ist, mit dem zwanghaften Arbeiten oder Nicht-Arbeiten aufzuhören und die Botschaft der Genesung an Arbeitssüchtige weiterzugeben, die noch leiden.

Die AAS-Präambel ist mit Erlaubnis von The A.A. Grapevine, Inc. übernommen und angepasst.

Loslassen der Arbeitssucht

Unser Ziel ist es, an jedem Arbeitstag ein angemessenes Arbeitspensum zu erledigen und konzentriert zu arbeiten. Konzentration bedeutet für uns, sich nur mit der vor uns liegenden Arbeit zu beschäftigen und dieser nicht auszuweichen. In der Freizeit und in den Pausen denken wir nicht an die Arbeit.

- Wir versuchen, unsere Leistungsfähigkeit und unsere Grenzen realistisch und ohne Angst zu erkennen und zu akzeptieren.
- Wir versuchen, unsere Arbeit sinnvoll zu planen und sie dann in kleinen Schritten auszuführen.
- An jedem Tag, den wir uns als Arbeitstag gesetzt haben, versuchen wir, regelmäßig zu arbeiten.
- Jeder legt für sich selbst fest, welche Arbeitsmenge für ihn angemessen ist. Wir verpflichten uns jeden Tag aufs Neue, das von uns selbst bestimmte Arbeitspensum einzuhalten.
- An das Ergebnis unserer Arbeit versuchen wir nicht zu denken, denn der Erfolg liegt nicht in unserer Hand. Wir können nur ehrlich versuchen, angemessen zu arbeiten.

Die Zwölf Schritte der Anonymen Arbeitssüchtigen

1. Wir gaben zu, dass wir der Arbeit gegenüber machtlos waren und unser Leben nicht mehr zu meistern war.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben konnte.
3. Wir trafen die Entscheidung, unseren Willen von Gott – *wie wir Ihn verstanden* – leiten zu lassen und unser Leben Seiner Fürsorge anzuvertrauen.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Moral-Inventur von uns selbst.
5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber die genaue Art unserer Verfehlungen zu.
6. Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir geschadet hatten, und wurden bereit, ihnen allen Wiedergutmachung zu leisten.
9. Wir leisteten diesen Personen direkte Wiedergutmachung, wo immer es möglich war, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
10. Wir setzten unsere persönliche Inventur fort, und wenn wir im Unrecht waren, gaben wir es sofort zu.
11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung unsere bewusste Verbindung zu Gott – *wie wir Ihn verstanden* – zu verbessern. Dabei beteten wir nur um die Erkenntnis Seines Willens für uns, und um die Kraft, dies auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Arbeitssüchtige weiterzugeben und diese Prinzipien in all unseren Angelegenheiten anzuwenden.

Schritte und Traditionen sind mit Erlaubnis von Alcoholics Anonymous World Services, Inc. nachgedruckt bzw. angepasst.

Die Zwölf Traditionen der Anonymen Arbeitssüchtigen

1. Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die Genesung des Einzelnen hängt ab von der Einigkeit in AAS.
2. Für den Sinn und Zweck unserer Gruppe gibt es nur eine Autorität – einen liebenden Gott, wie Er sich in unserem Gruppengewissen ausdrücken kann. Unsere Vertrauensleute sind nur betraute Dienende, sie herrschen nicht.
3. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit zu AAS ist der aufrichtige Wunsch, mit dem zwanghaften Arbeiten oder Nicht-Arbeiten aufzuhören.
4. Jede Gruppe sollte autonom sein, außer in Dingen, die andere Gruppen oder AAS als Ganzes angehen.
5. Jede Gruppe hat nur einen Hauptzweck – ihre Botschaft zu Arbeitssüchtigen zu bringen, die noch leiden.
6. Eine AAS-Gruppe sollte niemals eine verwandte Einrichtung oder ein außenstehendes Unternehmen unterstützen, finanzieren oder mit dem Namen von AAS decken, damit uns nicht Geld-, Besitz- und Prestigeprobleme von unserem Hauptzweck ablenken.
7. Jede AAS-Gruppe sollte sich vollständig selbst erhalten und von außen kommende Unterstützung ablehnen.
8. Die Tätigkeit in AAS sollte immer ehrenamtlich bleiben, jedoch dürfen unsere zentralen Dienststellen Angestellte beschäftigen.
9. AAS sollte niemals organisiert werden; jedoch dürfen wir Dienstausschüsse und Komitees bilden, die denjenigen direkt verantwortlich sind, welchen sie dienen.
10. AAS nimmt niemals Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft; deshalb sollte der Name von AAS niemals in öffentliche Streitfragen verwickelt werden.
11. Unsere Richtlinien für die Öffentlichkeitsarbeit stützen sich mehr auf Anziehung als auf Werbung. Deshalb sollten wir gegenüber Presse, Rundfunk und Film stets unsere persönliche Anonymität wahren.
12. Anonymität ist die spirituelle Grundlage all unserer Traditionen und erinnert uns stets daran, Prinzipien den Vorrang vor allem Persönlichen zu geben.

The Twelve Steps of Alcoholics Anonymous

1. We admitted we were powerless over alcohol—that our lives had become unmanageable.
2. Came to believe that a Power greater than ourselves could restore us to sanity.
3. Made a decision to turn our will and our lives over to the care of God *as we understood Him*.
4. Made a searching and fearless moral inventory of ourselves.
5. Admitted to God, to ourselves, and to another human being the exact nature of our wrongs.
6. Were entirely ready to have God remove all these defects of character.
7. Humbly asked Him to remove our shortcomings.
8. Made a list of all persons we had harmed, and became willing to make amends to them all.
9. Made direct amends to such people wherever possible, except when to do so would injure them or others.
10. Continued to take personal inventory and when we were wrong promptly admitted it.
11. Sought through prayer and meditation to improve our conscious contact with God *as we understood Him*, praying only for knowledge of His will for us and the power to carry that out.
12. Having had a spiritual awakening as the result of these steps, we tried to carry this message to alcoholics, and to practice these principles in all our affairs.

The Twelve Traditions of Alcoholics Anonymous

1. Our common welfare should come first; personal recovery depends upon A.A. unity.
2. For our group purpose there is but one ultimate authority—a loving God as He may express Himself in our group conscience. Our leaders are but trusted servants; they do not govern.
3. The only requirement for A.A. membership is a desire to stop drinking.
4. Each group should be autonomous except in matters affecting other groups or A.A. as a whole.
5. Each group has but one primary purpose—to carry its message to the alcoholic who still suffers.
6. An A.A. group ought never endorse, finance or lend the A.A. name to any related facility or outside enterprise, lest problems of money, property and prestige divert us from our primary purpose.
7. Every A.A. group ought to be fully self-supporting, declining outside contributions.
8. Alcoholics Anonymous should remain forever nonprofessional, but our service centers may employ special workers.
9. A.A., as such, ought never be organized; but we may create service boards or committees directly responsible to those they serve.
10. Alcoholics Anonymous has no opinion on outside issues; hence the A.A. name ought never be drawn into public controversy.
11. Our public relations policy is based on attraction rather than promotion; we need always maintain personal anonymity at the level of press, radio and films.
12. Anonymity is the spiritual foundation of all our traditions, ever reminding us to place principles before personalities.