

Wenn wir den Zwölf Schritten folgen, kommen wir mit unserer inneren Weisheit und unserer Spiritualität in Berührung. Indem wir lernen, uns so zu akzeptieren, wie wir sind, verändert sich unsere Einstellung zur Arbeit und zu Aktivität allgemein. Wir haben mehr Freude an der Arbeit und entdecken, wie wir effektiver arbeiten können. Wenn Arbeit einen angemessenen Platz in unserem Leben hat, finden wir Zeit, um Spaß zu haben und unsere Gesundheit, Beziehungen und Kreativität zu pflegen.

Wir begrüßen dich in unserem Programm und wünschen dir die Genesung, Gelassenheit und Freude, die wir hier gefunden haben.

## Werkzeuge der Genesung\*

### Zuhören

Wir planen jeden Tag Zeit für Gebet und Meditation ein. Bevor wir irgendwelche Verpflichtungen eingehen, bitten wir unsere Höhere Macht und AAS-FreundInnen um Führung.

### Prioritäten setzen

Wir entscheiden, welche die wichtigsten Dinge sind, die als erste zu tun sind. Manchmal mag das bedeuten, nichts zu tun. Wir bemühen uns, hinsichtlich der Ereignisse flexibel zu bleiben und organisieren unsere Prioritäten neu, falls nötig. Wir betrachten Unterbrechungen und Unfälle als Gelegenheit zum Wachstum.

### Austauschen

Wir fügen keine neue Aktivität hinzu, ohne eine andere aus unserem Zeitplan zu streichen, die die gleiche Zeit und Energie in Anspruch nimmt.

### Unterplanen

Wir gestehen uns mehr Zeit zu, als wir glauben für eine Aufgabe oder einen Weg zu brauchen und erlauben uns so ausreichend Spielraum für Unerwartetes.

### Spielen

Wir planen Zeit zum Spielen ein und lehnen es ab, nonstop zu arbeiten. Wir machen unser Spiel nicht zu einem Arbeitsprojekt.

### Konzentrieren

Wir versuchen eins nach dem anderen zu tun.

### Kräfte einteilen

Wir arbeiten in einem für uns angenehmen Tempo und ruhen uns aus, *bevor* wir müde werden. Zur Erinnerung überprüfen wir unseren Energiepegel, bevor wir zur nächsten Aktivität übergehen. Wir lassen uns von unserer Arbeit nicht so einspannen, dass wir uns danach entspannen müssen.

### Entspannen

Wir geben dem Druck anderer nicht nach oder versuchen auch nicht, andere unter Druck zu setzen. Wir sind den Menschen und Situationen gegenüber wachsam, die bei uns

das Gefühl von Druck auslösen. Wir werden uns unserer eigenen Handlungen, Worte, Körperempfindungen und Gefühle bewusst, die uns mitteilen, dass wir mit Druck reagieren. Wenn sich Energie in uns aufbaut, halten wir inne, wir verbinden uns wieder mit unserer Höheren Macht und anderen um uns herum.

### Annehmen

Wir akzeptieren die Ergebnisse unserer Bemühungen, ganz gleich, wie die Resultate oder das Timing aussehen. Wir wissen, dass Ungeduld, Hetze und das Bestehen auf perfekten Ergebnissen nur unsere Genesung verlangsamen. Wir gehen sanft mit unseren Bemühungen um, weil wir wissen, dass unsere neue Art zu leben viel Übung erfordert.

### Bitten

Wir geben unsere Schwächen und Fehler zu. Wir werden uns bewusst, dass wir nicht alles allein tun müssen und wir bitten unsere Höhere Macht und andere um Hilfe.

### Meetings

Wir nehmen an AAS-Meetings teil, um zu erfahren, wie die Gemeinschaft funktioniert und unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander zu teilen.

### Telefonieren

Wir nützen das Telefon, um zwischen den Meetings mit Mitgliedern der Gemeinschaft in Kontakt zu bleiben. Vor und nach einer kritischen Aufgabe tauschen wir uns mit AAS-FreundInnen aus.

### Im Gleichgewicht bleiben

Wir halten das Gleichgewicht zwischen unserem Engagement in der Arbeit und unserer Bemühung, persönliche Beziehungen, spirituelles Wachstum, Kreativität und spielerische Einstellungen zu entwickeln.

### Dienen

Bereitwillig bieten wir anderen Arbeitssüchtigen Hilfe an in dem Wissen, dass das Unterstützen anderer auch zur Qualität unserer Genesung beiträgt.

### Leben im Jetzt

Wir erkennen, dass wir da sind, wo unsere Höhere Macht uns haben möchte – im Hier und Jetzt. Wir versuchen jeden Moment mit Gelassenheit, Freude und Dankbarkeit zu leben.

\* © Workaholics Anonymous World Service Organization, mit deren Genehmigung übersetzt, angepasst und abgedruckt..

# AAS

## Anonyme Arbeitssüchtige

Selbsthilfegruppe für Menschen  
mit Arbeitsstörungen  
oder Arbeitssucht

## Genesung von der Arbeitssucht

AAS Interessengemeinschaft e.V.  
Kreuzstr. 13  
76133 Karlsruhe  
[info@arbeitssucht.de](mailto:info@arbeitssucht.de)  
[www.arbeitssucht.de](http://www.arbeitssucht.de)

Stand 11/2022

## LEITFADEN FÜR DIE SCHRITTEARBEIT IN AAS\*

### Überblick: Genesung von der Arbeitssucht durch Arbeit in den Zwölf Schritten

Das Studium der Zwölf Schritte der AAS ist das Herzstück der persönlichen Genesung und Entwicklung. Anfangs kann das überwältigend erscheinen – doch die Schritte sollte man auch nicht alleine arbeiten. Dies ist der Zeitpunkt, eine Sponsorin zu suchen oder sich einer Schritte-Gruppe anzuschließen. Viele von uns haben entdeckt, dass die Lektüre entsprechender Abschnitte im so genannten „Blauen Buch“ Anonyme Alkoholiker (Kapitel 5 „Wie es funktioniert“, Kapitel 6 „In die Tat umgesetzt“ und Kapitel 7 „Die Arbeit mit anderen“) uns hilft, besser zu verstehen, worum es bei den Schritten geht. Jedes Mal, wenn wir mit einem Schritt beginnen, können wir auch das Kapitel zu dem jeweiligen Schritt in Zwölf Schritten und Zwölf Traditionen der Anonymen Alkoholiker lesen und dabei das Wort Alkohol durch das Wort Arbeit ersetzen.

#### Das Problem

Arbeitssucht hat viele Formen. Unter anderem: unsere Identität und unseren Selbstwert aus unserer Tätigkeit abzuleiten; uns übermäßig beschäftigt zu halten; unsere Gesundheit, Beziehungen und Spiritualität zu vernachlässigen; alles im Hinblick auf Arbeit zu betrachten; zu gar nichts Lust zu haben (Arbeitsvermeidung oder Burn-out); aufzuschieben; Urlaub und Pausen zu verschieben; unnötige Arbeiten zu erledigen; uns Sorgen zu machen; Perfektionismus; Intimität zu vermeiden; kontrollierend zu sein.

All dies sind Möglichkeiten, den Schmerz darüber zu bewältigen, dass wir den Sinn unseres Daseins verloren haben und glauben, wir seien nicht gut genug. Indem wir unser Leben mit Aktivitäten überladen, laufen wir vor uns selbst davon. Ständig beschäftigen wir uns, um unsere Gefühle auszublenden. Wir genießen die Adrenalinschübe, wenn wir hoch konzentriert unter Zeitdruck arbeiten, um Termine einzuhalten. Vielleicht werden wir am Arbeitsplatz wegen unseres Verantwortungsbewusstseins und hohen Arbeitseinsatzes gelobt und befördert. Vielleicht sind wir sogar für ein arbeitssüchtiges Unternehmen tätig, in dem Lob und Beförderung bewusst eingesetzt werden, um unsere Sucht zu begünstigen. Doch haben wir für diese „Belohnungen“ einen gewaltigen Preis gezahlt: Wir haben unsere Selbstwahrnehmung aufgegeben und im Gegenzug unseren Schmerz unter Arbeit und Sorgen begraben. Wir haben unsere Gesundheit gefährdet und unsere Beziehungen zerstört. Womöglich haben wir uns oft gefragt: „Soll das schon alles gewesen sein?“

Weil es von Arbeitssucht viele falsche Vorstellungen gibt, kann es lange dauern, sie zu erkennen. Diese Sucht ist sowohl substanzbezogen (Adrenalinausschüttung) als auch verhaltensbezogen (Überbeschäftigung) und nicht auf unseren Umgang mit bezahlter Arbeit beschränkt. Auch Hobbys, Sport, Hausarbeit, ehrenamtliche Arbeit oder das Bemühen, die Welt zu retten, können wir arbeitssüchtig betreiben. All das erscheint vielleicht bewundernswert – doch wenn wir uns selbst aus den Augen verlieren, weil wir pausenlos beschäftigt sind, dann ist das Arbeitssucht.

Da es eine fortschreitende Krankheit ist, werden wir immer stärker angetrieben, bis wir schließlich den Tiefpunkt erreichen. Dies kann sich in ernsthaften Gesundheitsproblemen äußern oder in einem Ultimatum, das unsere Partnerin, unser Arbeitgeber oder eine Freundin uns stellt. Früher oder später sehen wir den Begriff „Workaholic“ nicht mehr als Auszeichnung an. Wir erkennen, dass wir uns ändern müssen.

Um uns in unserer Genesung zu unterstützen und anzuleiten, empfiehlt uns AAS die Zwölf Schritte. Da sich die Arbeitssucht so tief in unserem Leben verschanzt hat, erscheint uns dieser Prozess überwältigend zu sein. Wie viel Zeit wird die Genesung beanspruchen? Wir haben doch jetzt schon mehr als genug zu tun! Und was ist mit den Verpflichtungen und der Verantwortung, die wir übernommen haben?

#### Die Lösung

Mit zunehmendem Schmerz fangen wir an, Bereitschaft zu entwickeln: Bereitschaft, zuzugeben, dass wir arbeitssüchtig sind, dass unser Leben nicht mehr zu meistern ist und dass unser Eigensinn uns nicht weitergeführt hat. Bereitschaft zu akzeptieren, dass nicht alle unsere Fragen sofort beantwortet werden oder dass unsere Probleme keine schnelle Lösung erfahren. Bereitschaft, zu sagen: „Ich bin krank. Ich möchte genesen und brauche Hilfe.“ Bei AAS ist dieses Eingeständnis der Machtlosigkeit der Erste Schritt. Wir haben es hilfreich gefunden, diesen und die weiteren Schritte gemeinsam mit anderen in AAS zu gehen.

Aus dieser anfänglichen Bereitschaft erwächst weitere Bereitschaft. Der Zweite Schritt sagt uns, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann. Diese Macht kann Gott, eine Höhere Macht, das Universum oder die AAS-Gruppe sein – was auch immer unsere Kraftquelle sein mag.

Zum Dritten Schritt gehört, dass wir uns verpflichten, unseren Willen von Gott – wie wir Ihn verstehen – leiten zu lassen und unser Leben seiner Fürsorge anzuvertrauen. Uns von unserer Höheren Macht leiten zu lassen bedeutet nicht, dass wir uns der Verantwortung für unsere Handlungen entziehen, es erfordert vielmehr, dass wir die Kontrolle aufgeben. Unser Wille wird nun zum Werkzeug, um Eigenwilligkeit in

Bereitwilligkeit zu verwandeln. Für diejenigen von uns, die stolz auf ihre Selbstständigkeit und ihren starken Willen sind, bringt dieser Schritt eine neue Denkweise mit sich.

Im Vierten Schritt machen wir eine schriftliche Bestandsaufnahme von uns selbst im Hinblick auf unsere Arbeitssucht. Dabei erfassen wir sowohl unsere Schwächen als auch unsere Stärken. Wir bitten ein anderes AAS-Mitglied um Hilfe bei diesem Schritt. Wenn wir uns genau betrachten, entdecken wir die liebenswerte Person, die wir wirklich sind – und die wir durch unsere Geschäftigkeit aus den Augen verloren haben.

Viele von uns schämen sich für die Verletzungen, die wir uns und anderen durch unsere Arbeitssucht zugefügt haben. Daher ist es heilsam, den Fünften Schritt zu tun und mit einer verständnisvollen Person über diese Dinge zu reden. Wen wir uns dafür aussuchen, steht uns frei. Wenn wir unsere Geheimnisse mit anderen Menschen teilen, stellen wir oft fest, dass sie ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

Der Sechste und der Siebte Schritt laden uns ein, uns innerlich darauf vorzubereiten, denjenigen Wiedergutmachung zu leisten, denen wir geschadet haben. Im Achten Schritt erstellen wir eine Liste dieser Personen und im Neunten Schritt leisten wir umsichtig Wiedergutmachung. Danach spüren viele von uns eine große Erleichterung und ein Gefühl von Freiheit und Frieden.

Genesung von der Arbeitssucht ist keine abschließende Heilung, sondern ein lebenslanger Prozess. Uns wird lediglich eine tägliche Bewährungsfrist eingeräumt, unter der Bedingung, dass wir unsere Abstinenz erhalten und spirituell wachsen. Im Zehnten Schritt setzen wir fort, was wir im Vierten Schritt begonnen haben: Wir sind achtsam mit unseren Gefühlen und übernehmen Verantwortung für unsere Worte und Taten. Den Elften Schritt zu gehen, verstärkt unsere im Zweiten Schritt begonnene bewusste Verbindung zu unserer Höheren Macht, indem wir durch Gebet und Meditation mit Ihr in Berührung bleiben.

Der Zwölfte Schritt sagt uns, dass wir das spirituelle Erwachen, welches wir durch alle vorangegangenen Schritte erfahren haben, erhalten und vertiefen können: indem wir die Botschaft der Genesung an andere Arbeitssüchtige weitergeben und diese Prinzipien anwenden, bei der Arbeit, zu Hause, im Urlaub – überall.

Wir schützen uns am besten vor Rückfällen in alte Gewohnheiten, indem wir die Erfahrungen von unserer Genesung in AAS mit anderen teilen. Wir können uns das Geschenk der Genesung kaum selbst erhalten, wenn wir es nicht an andere weitergeben. Wir tragen die Botschaft weiter, indem wir in unserem täglichen Leben ein Beispiel eines genesenden Arbeitssüchtigen sind und in AAS Dienst tun.