

AAS

Anonyme Arbeitssüchtige

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Arbeitsstörungen oder Arbeitssucht

Die Zwölf Versprechen*

Wenn wir völlig ehrlich mit uns selbst sind und wir gemeinsam die Zwölf Schritte und die Werkzeuge der Anonymen Arbeitssüchtigen in unserem Leben anwenden, werden wir schon bald die folgenden Geschenke geistiger Gesundheit und Ausgeglichenheit empfangen:

1. Wir sind weder von Arbeit besessen noch von Widerwillen gegen die Arbeit geplagt.
2. Das Streben nach Adrenalin verliert seine Macht über uns. Maßlose Sorgen und Ängste gehören der Vergangenheit an.
3. Wir haben einen täglichen Aktionsplan, der realistisch unsere Zeit, Prioritäten, Gesundheit und Beziehungen berücksichtigt.
4. Ängste vor einem Mangel an Zeit, Geld oder Liebe weichen von uns.
5. Wir lernen zu spielen und miteinander Spaß zu haben.
6. Wir bringen zerbrochene Beziehungen in Ordnung und gehen neue ein.
7. Gesundheit und Selbstfürsorge kehren zurück.
8. Unsere Entscheidungen werden nicht von Selbstsucht oder einem übermächtigen Ego getrieben.
9. Wir verlieren das Interesse an selbstsüchtigen Dingen und entwickeln Interesse und Mitgefühl für unsere Partnerinnen, Familien, Arbeitskolleginnen und Freunde.
10. Wir erleben, wie gut uns die Werkzeuge des Programms helfen, mit Problemen fertigzuwerden, die uns früher verwirrten und denen wir ausgeliefert waren.
11. Wir bitten um Hilfe und bieten anderen Hilfe an.
12. Wir entdecken, dass unsere Höhere Macht uns auf eine Weise hilft, wie wir es aus eigener Kraft niemals könnten.

Sind das übertriebene Versprechen? Wir glauben nicht. Sie sind für viele von uns in ihrem Leben wahr geworden. Allen, die neu in unserer Gemeinschaft sind, sei gesagt: Keines der Probleme, unter denen Ihr leidet, ist uns fremd. Wir begrüßen Euch mit der größten Wertschätzung. Wenn wir dieses Programm ehrlich und mitfühlend anwenden, wächst in uns die Gelassenheit, Tag für Tag.

* © Workaholics Anonymous World Service Organization, mit deren Genehmigung aus dem W.A. Book of Recovery übersetzt, angepasst und abgedruckt.