

# Die 12 Schritte

1. Wir gaben zu, keine Macht über andere Menschen zu haben - dass 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 kann.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Obhut Gottes - wie wir Gott verstanden - anzuvertrauen.
4. Wir machten eine eingehende und furchtlose innere Bestandsaufnahme von uns selbst.
5. Wir bekannten Gott, uns selbst und einem anderen Menschen die genaue Art unserer Verfehlungen.
6. Wir waren vorbehaltlos bereit, alle diese Fehler in unserem Charakter von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Gott, unsere Mängel von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, die wir geschädigt hatten, und wurden bereit, dies bei allen wieder gut zu machen.
9. Wir machten direkt bei diesen Menschen alles wieder gut - wo immer es möglich war -, es sei denn, dadurch würden sie oder andere verletzt.
10. Wir setzten die Bestandsaufnahme von uns selbst fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
11. Durch Gebet und Besinnung suchten wir unsere bewusste Verbindung zu Gott - wie wir Gott verstanden - zu vertiefen. Wir baten nur darum, uns Gottes Willen für uns erkennen zu lassen, und um die Kraft, ihn auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere Co-Abhängige weiterzugeben und in allen unseren Angelegenheiten danach zu leben.